

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ  
MESTRADO EM PROMOÇÃO DA SAÚDE**

**MARCUS MORENO KRUSCHE PORTELLA**

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOCENTES EM  
UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE ENSINO SUPERIOR NA  
CIDADE DE MARINGÁ-PR**

**MARINGÁ  
2016**

**MARCUS MORENO KRUSCHE PORTELLA**

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOCENTES EM  
UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE ENSINO SUPERIOR NA  
CIDADE DE MARINGÁ-PR**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Promoção da Saúde

Orientação: Prof. Dr. Gilberto Cezar Pavanelli

**MARINGÁ  
2016**

**MARCUS MORENO KRUSCHE PORTELLA**

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOCENTES EM UMA  
INSTITUIÇÃO PRIVADA DE ENSINO SUPERIOR NA  
CIDADE DE MARINGÁ-PR**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Promoção da Saúde pela Comissão Julgadora composta pelos membros:

**COMISSÃO JULGADORA**

---

Prof. Dr. Gilberto Cezar Pavanelli  
Centro Universitário de Maringá (Presidente)

---

Prof. Dr. Diógenes Aparício Garcia Cortez  
Centro Universitário de Maringá

---

Prof. Dr. Almiro Weiss  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Campus Medianeira

Aprovado em: 29 de fevereiro de 2016

À minha amada esposa Kateri e à minha carinhosa filha Irenka Manuela, pela alegria de conviver com elas, que são o esteio e o sentido da minha vida. Obrigado pela força de cada dia. Obrigado à minha mãe e irmãos, pelos valores que me transmitiram e que me ajudaram a ser a pessoa que sou hoje.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, primeiramente pela vida, por sua iluminação e proteção.

Ao orientador Prof. Dr. Gilberto Cezar Pavanelli, pelo acompanhamento e esclarecimentos durante todo o desenvolvimento do trabalho.

Ao coorientador Prof. Dr. Eraldo Schunk Silva, pelos esclarecimentos.

Aos professores do Programa de Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá .

À Coordenação e equipe de apoio do Mestrado em Promoção da Saúde.

Aos colegas, pela amizade e apoio.

Podemos comparar a situação dos educadores à de remadores, no porão de uma galera. Todos estão suados de tanto remar e se congratulam uns com os outros pela velocidade que conseguem imprimir ao barco. Há apenas um problema: ninguém sabe para onde vai o barco, e muitos evitam a pergunta alegando que este problema está fora da alçada de sua competência.

Rubem Alves (1980)

PORTELLA, Marcus Moreno Krusche. **A prática de atividade física de docentes em uma Instituição privada de ensino superior na cidade de Maringá-PR.** 49 fls. Dissertação. Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá. 2016.

## RESUMO

A docência, por si só, é muito estressante e sua associação com fatores de risco pode levar a impactos negativos. Os estilos de vida de pessoas fisicamente inativas são um dos principais aumentos da prevalência das doenças cardiovasculares. E apesar da procura de programas por atividade física, observa-se que entre os fatores de risco, o sedentarismo é dos mais prevalentes. Tendo em vista este quadro, este projeto objetiva verificar a percepção da atividade física dos docentes de uma Instituição privada de ensino superior da cidade de Maringá-PR. Os dados foram coletados por meio de dois questionários, um com dados pessoais e experiência em atividade física e o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Questionário Internacional de Atividade Física. E os recursos estatísticos foram obtidos por uma amostra de convivência com coleta dos dados nos três períodos da instituição, dada à dificuldade de se encontrar os docentes em diferentes dias e horários, tendo como ponto de partida a atividade física, onde orientará para uma melhor qualidade de vida dos docentes e o potencial da mesma como agente terapêutico. Concluiu-se que a maioria dos entrevistados foi do sexo feminino 70,66%, e 29,34% são do sexo masculino, a prática de atividade física está relacionada a exercícios físicos para 61,57% dos entrevistados, os que praticam atividade física a menos de 5 anos são 65,57%, dentre os praticantes de atividade física: 63,16% são do sexo masculino, 75% tem IMC magro, 45,13% fazem atividades em academias, seguido de caminhada e corrida, os não praticantes de atividade física, 62,86% tem IMC obeso.

**Palavras-chave:** atividade física, docência e sedentarismo.

PORTELLA, Marcus Moreno Krusche. **The practicing of physical activity by the teaching staff in a private higher education institution in the city of Maringa-PR.** 49 pgs. Dissertation. Postgraduate Program in Health Promotion Centre of the University of Maringa. 2016.

### **ABSTRACT**

The act of teaching is in itself, very stressful and its association with risk factors can lead to negative impacts. The lifestyles of physically inactive people are one of the major increases in the prevalence of cardiovascular diseases. And although the demand for programs for physical activity, it is observed that among the risk factors, sedentariness is the most prevailing. In view of this situation, this project aims to verify the perception of physical activity of the teaching staff in a private higher education institution in the city of Maringa-PR. The data were collected by two questionnaires, one with personal data and experience in physical activity and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). And the statistical resources were obtained by a living sample with data collection in the three periods of the institution, as the difficulty of finding teachers on different days and times, taking as a starting point the physical activity, which will guide to a better quality life of teachers and its potential as a therapeutic agent. It was concluded that the majority of respondents were female 70.66%, and 29.34% were male, the practice of physical activity is related to physical exercises to 61.57% of the interviewed, those who practice physical activity less than 5 years are 65.57%, among the practitioners of physical activity: 63.16% are male, 75% are lean BMI, 45.13% who work out in gyms, followed by walking and running, from the not engaged in physical activity, 62.86% are obese BMI.

**Keywords:** physical activity, teaching and sedentariness

## LISTA DE TABELAS

- Tabela 1** – Características ocupacionais dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá, (PR), coletados durante o ano de 2015...  
..... 19
- Tabela 2** - Experiência em atividade física dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados durante o ano de 2015.....20
- Tabela 3** - Palavras associadas ao conceito de atividade física pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados durante o ano de 2015. ....20
- Tabela 4** - Benefícios promovidos pela prática de atividade física, segundo os docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados durante o ano de 2015. ....21
- Tabela 5** – Frequência de prática de atividades físicas intensas pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), nos últimos 7 dias que antecederam a entrevista realizada no ano de 2015. ....21
- Tabela 6** - Frequência de prática de atividades físicas moderadas pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), nos últimos 7 dias que antecederam a entrevista realizada no ano de 2015. ....22
- Tabela 7** - Tempo de permanência sentado praticado pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), durante um dia ativo/normal, nos últimos 7 dias que antecederam a entrevista realizada no ano de 2015.....22
- Tabela 8** – Faixa etária e sexo dos docentes praticantes e não praticantes de atividade física de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados durante o ano de 2015. ....23
- Tabela 9** - Carga horária dedicada pelos docentes praticantes e não praticantes de

atividade física de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados durante o ano de 2015. ....	23
<b>Tabela 10</b> - IMC dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), segundo a prática ou não de atividades físicas, coletados durante o ano de 2015. ....	24
<b>Tabela 11</b> - Significado atribuído à atividade física, pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados durante o ano de 2015.....	24
<b>Tabela 12</b> - Percepção dos docentes quanto aos benefícios proporcionados pela prática de atividade no trabalho, praticantes ou não de atividades físicas, em uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados no ano de 2015.....	25
<b>Tabela 13</b> - Frequência de prática de atividades físicas intensas dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), praticantes ou não de atividades físicas, nos últimos 7 dias que antecederam a entrevista, 2015. ....	26
<b>Tabela 14</b> - Frequência de prática de atividades físicas moderadas dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), praticantes ou não de atividades físicas, nos últimos 7 dias que antecederam a entrevista, 2015. ....	26
<b>Tabela 15</b> - Associação entre o tempo que passou sentado e a prática de atividades físicas dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), praticantes ou não de atividades físicas, 2015. ....	27
<b>Tabela 16</b> - Frequência de prática de caminhadas pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), praticantes ou não de atividades físicas, nos últimos 7 dias que antecederam a entrevista, 2015.....	27

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>12</b>
<b>2</b>	<b>JUSTIFICATIVA</b> .....	<b>16</b>
2.1	HIPÓTESE.....	16
<b>3</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>17</b>
3.1	OBJETIVO GERAL.....	17
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	<b>19</b>
5.1	CARACTERÍSTICAS DOS DOCENTES.....	19
5.2	EXPERIÊNCIA EM ATIVIDADE FÍSICA.....	20
5.3	PALAVRAS ASSOCIADAS AO CONCEITO DE ATIVIDADE FÍSICA.....	20
5.4	BENEFÍCIOS PROMOVIDOS PELA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	21
5.5	PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS INTENSAS.....	21
5.6	PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS MODERADAS.....	22
5.7	TEMPO EM QUE PASSOU SENTADO.....	22
5.8	ASPECTOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	23
5.9	CARGA HORÁRIA DEDICADA PELOS DOCENTES.....	23
5.10	ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) DOS DOCENTES.....	24
5.11	SIGNIFICADO ATRIBUÍDO À ATIVIDADE FÍSICA.....	24
5.12	PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS PELA PRÁTICA DE	

ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO.....	25
5.13 FREQUÊNCIA DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA INTENSA .....	26
5.14 FREQUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA.....	26
5.15 ASSOCIAÇÃO ENTE O TEMPO QUE PASSOU SENTADO E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA .....	27
5.16 PRÁTICA DE CAMINHADAS .....	27
<b>6 DISCUSSÃO .....</b>	<b>29</b>
<b>7 CONCLUSÃO .....</b>	<b>38</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>40</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>43</b>
<b>anexo A – Questionário de informações sócio-demográficas e Questionário internacional de atividade física (IPAQ) .....</b>	<b>44</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A origem da prática de exercícios físicos objetivando a melhora e estimulação da aptidão física confunde-se com as origens históricas da humanidade (FLORINDO, 2011).

Na idade da pedra (período paleolítico), a atividade física já fazia parte do cotidiano do homem. De acordo com Florindo (2011), já no período proto-histórico, o homem praticava exercícios físicos de forma consciente para melhorar a aptidão física, fortalecendo o corpo e aprimorando-se para a defesa e para o combate com animais. Nessa época a atividade física também era praticada na forma de jogos. O mesmo autor relata que apenas no período da antiguidade grega as relações entre atividade física e saúde começaram a ser analisadas, em função dos primeiros estudos efetivos relacionando atividade física e saúde.

Atualmente diversos estudos têm demonstrado que a falta de atividade física atua como fator negativamente influente sobre o estado de saúde, predispondo uma maior incidência de doenças (PROPER et al., 2007).

Em 2002 a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu como tema prioritário naquele ano a construção de políticas públicas que enfatizassem a importância da atividade física para uma vida mais saudável. Culminou com a publicação de documentos com orientações para que, em todo o mundo, fossem desenvolvidos eventos que estimulassem a prática da atividade física regular, divulgando os seus efeitos benéficos para a saúde das populações, mesmo em se tratando de pessoas portadoras de doenças cardíacas, desde que acompanhadas por profissionais da saúde habilitados (SOUZA; VENDRUSCULO, 2010).

Conn et. al. (2009) afirmam que muitos estudos atuais têm mostrado que, além do efeito em indicadores de morbidade e mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis, a prática de atividades físicas de intensidade moderada está ligada também a qualidade de vida das pessoas.

Embora se reconheça que o envolvimento populacional em atividade física é um fenômeno complexo, há a preocupação de investigadores e profissionais de saúde pública em diminuir a prevalência do estilo de vida sedentário, nos diferentes grupos etários, principalmente em indivíduos que apresentam fatores de risco (MENDES et al., 2010).

Mesmo sabendo-se que uma elevada proporção da população mundial é

pouco ativa ou fisicamente inativa, acredita-se que apenas um pequeno aumento do nível de atividade física pode representar uma importante intervenção para a melhoria da saúde coletiva. As recomendações de prática de atividade física, portanto, representam o consenso sobre o tipo e/ou a dose mínima capaz de derivar tais benefícios (FLORINDO, 2011).

As baixas taxas de atividade física verificadas nas últimas décadas poderiam ser um dos principais fatores de risco modificáveis associados aos elevados casos de morbidade e mortalidade, aumentando a incidência de diversas doenças crônico-degenerativas, distúrbios mentais e morte prematura (CIESLAK et al., 2012).

A atividade física tem sido considerada como um comportamento saudável pelas sociedades humanas, e há fortes evidências científicas, relativamente recentes, que documentam os benefícios dessa prática. Quanto a isto, cumpre observar que o nível de atividade física possui uma grande variabilidade na população, dependendo da idade, gênero, educação e condição social (CIESLAK et al., 2012).

Embora o senso comum preconize a ideia de que a prática de atividades físicas influencia beneficentemente a qualidade de vida, não há unanimidade entre os pesquisadores sobre esse fato (INTERDONATO; GREGUOL, 2010). Vários autores relatam que os aspectos psicobiológicos relacionados à prática de exercícios físicos demonstram que, conforme a situação, a intensidade e objetivo, a prática de atividades físicas pode induzir a uma melhor ou pior qualidade de vida do indivíduo, ou mesmo não apresentar mudanças neste aspecto (MELLO et al., 2005).

Entretanto a maioria dos autores parece não ter dúvidas de que atividades físicas orientadas por profissionais habilitados são instrumentos importantes na prevenção de doenças em geral, em especial as cardiovasculares e obesidade. Assim, cresce a importância da utilização da atividade física como estratégia de promoção da saúde, aumentando ainda mais o interesse pela pesquisa e intervenções nesta área, em especial naquelas profissões consideradas sedentárias por natureza.

Uma das profissões mais estressantes nos dias atuais e à qual se soma alto grau de sedentarismo é o magistério, já que este exige do profissional grande investimentos na obtenção dos conhecimentos teóricos, aliados à carga horária geralmente elevada para sua aplicação (MASETTO, 2008). O autor define ainda a docência no ensino superior como a necessidade do domínio de conhecimentos

específicos em uma determinada área; conhecimentos estes para serem transferidos aos seus alunos. Complementando este conceito, Freire (1996) afirma que não há docência sem discência, as duas se explicam, e seus sujeitos, apesar de diferenças que os conotam, não se reduzem à condição de objeto um do outro. Quem ensina aprende ao ensinar, e quem aprende ensina ao aprender.

A docência pode ser definida como ação educativa que se constitui no processo de ensino-aprendizagem, na pesquisa, na gestão de contextos educativos e na perspectiva da gestão democrática. Conseqüentemente, o trabalho docente caracteriza-se como processos e práticas de produção cultural, organização, apropriação de conhecimentos e divulgação do que se desenvolvem em espaços educativos escolares, sob determinadas condições históricas. Nesta perspectiva, o docente define-se como um sujeito em ação e interação com o outro (professor/aluno), produtor de saberes científicos para a realidade.

Pensar a docência remete à preocupação na preparação e na formação de um profissional dialogante com a realidade, com o conhecimento, com as suas competências, com a pesquisa, com sua ação docente e suas relações no processo do ensinar e do aprender na universidade (MASETTO, 2008).

Assim, observa-se uma nítida correlação entre qualidade de vida, contexto econômico e sociocultural, questões individuais, físicas e emocionais dos profissionais envolvidos com os vários níveis do ensino, em especial, o universitário (ANDRADE et al., 2012).

Conforme Oliveira et al. (2001), dentre as várias atividades ocupacionais existentes, a docência apresenta uma série de funções que transcendem o ensino e a produção de conhecimentos e são cobrados na produção e publicação técnico-científica, na elaboração e desenvolvimento de projetos de pesquisa, ensino e extensão. Muitos se envolvem ainda em atividades administrativas das instituições que, por ser colegiada, engloba a gestão de seus órgãos setoriais pelos pares, a participação em reuniões, acompanhamento de processos e outras funções burocráticas. O autor conclui mencionando que os docentes universitários, apesar de serem considerados aptos a realizar escolhas acertadas, suas atuações acadêmicas podem influenciar negativamente seu estilo de vida, com fortes repercussões em sua qualidade de vida.

Por um lado, as mudanças na finalidade da educação, para atender às perspectivas sociais, ao progresso e ao desenvolvimento tecnológico, solicitam que

estes profissionais possuam muitas habilidades e tenham domínios sobre elas; de outro, merecem uma postura crítica para a superação de imposições inadequadas ao papel docente (SILVA; KLÜBER, 2012).

Para Nahas (2001), no contexto das sociedades em desenvolvimento, o estilo de vida e, principalmente, a atividade física, são fatores decisivos, em especial, nos casos em que os profissionais são submetidos a altos níveis de estresse, como é o caso do magistério superior. Enquanto a atividade física confere aos indivíduos maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para a vida e maior sensação de bem-estar, para a coletividade associa-se a menores gastos com saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e redução da mortalidade precoce.

## 2 JUSTIFICATIVA

Os benefícios da atividade física para a saúde estão bem documentados na literatura (MIELKE, 2012). Entretanto, a maioria dos estudos relata o efeito das atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa sobre a saúde, sendo que estas representam apenas cerca de 3% do tempo total acordado do dia de um adulto (OWEN, et al., 2010).

Novos achados epidemiológicos sugerem que longas jornadas de tempo sentado têm efeitos deletérios para a saúde cardiovascular (THORP, et al., 2010), e apresentam uma relação com taxas de mortalidade (DUNSTAN, et al., 2010), mesmo entre indivíduos que são considerados fisicamente ativos de acordo com as recomendações atuais de atividade física (MIELKE, 2012). Numa nova concepção, o comportamento sedentário não pode ser explicado como ausência de atividade física, mas sim, diferentes atividades que envolvem o tempo sentado e atividades com gastos energético baixo (MIELKE, 2012).

Neste contexto, em razão do grande tempo que os docentes são submetidos em atividades não físicas e dos efeitos nocivos do comportamento sedentário para a saúde, torna-se importante estudar detalhadamente a necessidade da atividade física por parte desses profissionais (MIELKE, 2012),.

Assim, o presente trabalho objetivou estudar os níveis de atividades físicas desenvolvidos pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior de Maringá, Paraná.

### 2.1 HIPÓTESE

O nível de atividade física praticada pelos docentes da Instituição privada de ensino superior pesquisada na cidade de Maringá-PR varia de fraco a moderado.

### 3 OBJETIVOS

#### 3.1 OBJETIVO GERAL

Caracterizar os docentes praticantes e não praticantes de atividade física, com o objetivo de subsidiar programas que estimulem a prática de atividades físicas entre os docentes não praticantes, com vistas a influenciar positivamente a qualidade de vida e otimizar o processo de ensino-aprendizagem.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Traçar o perfil dos docentes praticantes e não praticantes de atividades físicas;

Investigar o nível de atividade física e sua relação com o sedentarismo;

Verificar se a prática da atividade física regular contribui para a melhoria da qualidade de vida dos docentes;

Investigar a percepção dos docentes quanto ao significado do conceito “prática de atividades físicas”

Propor medidas profiláticas/terapêuticas para serem desenvolvidas pelos docentes não praticantes de atividades físicas.

#### 4 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, descritivo e analítico, com uma abordagem quantitativa sobre a prática de atividade física de docentes.

Foram aplicados dois questionários. O primeiro visou levantar as informações sociodemográficas dos entrevistados. O segundo, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), foi aplicado para se determinar a prática ou não de atividade. A versão curta, utilizada neste projeto, é um instrumento concebido principalmente para a vigilância da população que pratica atividade física entre os adultos. Ele foi desenvolvido e testado para uso em adultos (faixa etária de 15-69 anos). Não é recomendado o uso de IPAQ com os grupos etários mais velhos e mais jovens. Este questionário de atividade física está publicamente disponível, e de livre acesso.

O início da pesquisa se deu após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e aprovação do projeto pelo Comitê de Ética. Dentre um total de 695 docentes de uma Instituição privada de ensino superior na cidade de Maringá-PR, entre homens e mulheres, foram entrevistados 258 docentes.

O tamanho da amostra de (n= 258) foi calculado aplicando-se regra para o cálculo de amostras para proporções, considerando-se o fator de correção para populações finitas, por meio da seguinte fórmula:

$$n = [(Z^2 pqN) / (Z^2 pq + (N-1)E^2)]$$

Considerou-se um nível de confiança (1-  $\alpha$ ) de 95%, um erro (e) de 0,04, p= 0,80 e N= 695 docentes.

Dada a dificuldade de se encontrar os docentes em diferentes dias e horários, para aplicação do questionário, na etapa de coleta das informações, a amostra de 258 docentes entrevistados foi uma amostra de conveniência, isto é, apenas as pessoas que se encontravam no local de trabalho, quando da visita do pesquisador, foram entrevistadas.

Os dados foram descritos por meio de tabelas de frequências simples e cruzadas. Foram realizados testes de associação Qui-quadrado e Teste Exato de Fisher. Para todos os testes utilizou-se, como regra de rejeição da Hipótese  $H_0$ , um nível de confiança de 95% ( $\alpha = 0,05$ ), ou seja, p-valor  $\leq 0,05$ .

## 5 RESULTADOS

Neste capítulo serão apresentados os dados levantados através de questionário, que permitiu a categorização na forma de tabelas.

Conforme a Tabela 1, foram entrevistados 258 docentes, sendo 182 (70,66%) do sexo feminino e 76 (29,34%) do sexo masculino.

### 5.1 CARACTERÍSTICAS DOS DOCENTES

**Tabela 1** – Características ocupacionais dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá, (PR), coletados durante o ano de 2015.

	N	%
<b>Faixa etária (anos)</b>		
De 20 a 24	22	8,53
De 25 a 29	66	25,58
De 30 a 34	60	23,26
De 35 a 39	49	18,99
40 anos ou mais	61	23,64
<b>Qual sua carga horária de trabalho semanal?</b>		
Menos de 20 horas	14	5,43
De 20 a 29 horas	29	11,24
De 30 a 39 horas	27	10,47
De 40 a 49 horas	173	67,05
50 horas ou mais	15	5,81
<b>Em qual setor está lotado?</b>		
Exatas	35	14,46
Humanas	107	44,21
Saúde	47	19,42
Sociais	37	15,29
Tecnológicas	16	6,61
<b>Possui outro(s) trabalho(s)?</b>		
Não	166	65,35
Sim	88	34,65
<b>Se sim, quantos</b>		
Um	60	73,17
Dois	20	24,39
Três	2	2,44
<b>Qual a carga horária dedicada ao(s) outro(s) trabalho(s)?</b>		
Menos de 10 horas	23	26,14
De 10 a 19 horas	19	21,59
De 20 a 29 horas	25	28,41
40 horas ou mais	21	23,86

## 5.2 EXPERIÊNCIA EM ATIVIDADE FÍSICA

**Tabela 2** - Experiência em atividade física dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados durante o ano de 2015.

	n	%
<b>Em sua opinião, o que significa atividade física?</b>		
Exercício	149	61,57
Prazer	2	0,83
Qualidade de vida	27	11,16
Saúde	64	26,45
<b>Você pratica atividade física regularmente (no mínimo 2 vezes por semana)?</b>		
Não	132	51,16
Sim	126	48,84
<b>Qual?</b>		
Academia	52	45,61
Caminhada/corrida	36	31,58
Outros	26	22,81
<b>Há quanto tempo você pratica atividade física regular?</b>		
Menos de 5 anos	80	65,57
De 5 a 9 anos	16	13,11
De 10 a 19 anos	15	12,30
20 anos ou mais	11	9,02

## 5.3 PALAVRAS ASSOCIADAS AO CONCEITO DE ATIVIDADE FÍSICA

**Tabela 3** - Palavras associadas ao conceito de atividade física pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados durante o ano de 2015.

Palavras associadas	n	%
Saúde	236	28,40
Bem-estar	107	12,88
Prazer	86	10,35
Movimento	66	7,94
Exercício	63	7,58
Qualidade de vida	51	6,14
Disposição	42	5,05
Forma	41	4,93
Estresse	24	2,89
Condicionamento	18	2,17
Outros	97	11,67
<b>Total</b>	<b>831*</b>	<b>100,00</b>

Nota: número de citações

#### 5.4 BENEFÍCIOS PROMOVIDOS PELA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

**Tabela 4** - Benefícios promovidos pela prática de atividade física, segundo os docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados durante o ano de 2015.

	n	%
<b>Por que você pratica atividade física?</b>		
Alívio do estresse	5	3,91
Prazer	19	14,84
Qualidade de vida	40	31,25
Saúde	64	50,00
<b>A atividade física não ajuda a reduzir o estresse no trabalho</b>		
Concordo totalmente	15	5,79
Concordo	8	3,09
Indiferente	10	3,86
Discordo	67	25,87
Discordo totalmente	159	61,39
<b>A atividade física melhora a eficiência no trabalho</b>		
Concordo totalmente	134	51,74
Concordo	115	44,40
Indiferente	9	3,47
Discordo	1	0,39
<b>A atividade física melhora o equilíbrio emocional</b>		
Concordo totalmente	123	47,67
Concordo	128	49,61
Indiferente	7	2,71

#### 5.5 PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS INTENSAS

**Tabela 5** – Frequência de prática de atividades físicas intensas pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), nos últimos 7 dias que antecederam a entrevista realizada no ano de 2015.

	n	%
<b>Durante os últimos 7 dias, em quantos você realizou <i>atividades físicas intensas</i>, tais como levantar objetos pesados, cavar, fazer exercícios aeróbicos, correr de bicicleta?</b>		
Nenhum	3	2,31
Um	22	16,92
Dois	42	32,31
Três	29	22,31
Quatro	15	11,54
Cinco	12	9,23
Seis	3	2,31

Sete	4	3,08
<b>Aproximadamente, quanto tempo dedicou a uma atividade física intensa em um desses dias?</b>		
Uma hora	82	31,91
Duas horas	48	18,68
Três horas	127	49,42

## 5.6 PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS MODERADAS

**Tabela 6** - Frequência de prática de atividades físicas moderadas pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), nos últimos 7 dias que antecederam a entrevista realizada no ano de 2015.

	n	%
<b>Durante os últimos 7 dias, em quantos realizou atividades moderadas, como transportar objetos leves, andar de bicicleta em velocidade moderada ou jogar tênis?</b>		
Nenhum	1	1,39
Um	22	30,56
Dois	20	27,78
Três	9	12,50
Quatro	4	5,56
Cinco	4	5,56
Seis	1	1,39
Sete	11	15,28
<b>Habitualmente, quanto tempo no total dedicou a uma atividade física moderada em um destes dias?</b>		
Uma hora	55	21,32
Duas horas	47	18,22
Três horas	156	60,47

## 5.7 TEMPO EM QUE PASSOU SENTADO

**Tabela 7** - Tempo de permanência sentado praticado pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), durante um dia ativo/normal, nos últimos 7 dias que antecederam a entrevista realizada no ano de 2015.

	n	%
<b>Durante os últimos 7 dias, quanto tempo passou sentado durante um dia ativo/normal?</b>		
Até 5 horas	34	13,13
De 6 a 10 horas	148	57,14
10 horas ou mais	41	15,83
Não sabe	36	13,90

## 5.8 ASPECTOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

**Tabela 8** – Faixa etária e sexo dos docentes praticantes e não praticantes de atividade física de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados durante o ano de 2015.

	Pratica atividade física?				Total	%	p-valor
	Não	%	Sim	%			
<b>Sexo</b>							
Feminino	104	57,14	78	42,86	182	100,00	0,0040*
Masculino	28	36,84	48	63,16	76	100,00	
<b>Faixa etária</b>							
De 20 a 24	13	59,09	9	40,91	22	100,00	
De 25 a 29	35	53,85	30	46,15	65	100,00	
De 30 a 34	27	45,00	33	55,00	60	100,00	0,7755
De 35 a 39	24	48,98	25	51,02	49	100,00	
40 anos ou mais	32	52,46	29	47,54	61	100,00	

\*Significativo ao nível de confiança de 95%

## 5.9 CARGA HORÁRIA DEDICADA PELOS DOCENTES

**Tabela 9** - Carga horária dedicada pelos docentes praticantes e não praticantes de atividade física de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados durante o ano de 2015.

	Pratica atividade física?				Total	%	p-valor
	Não	%	Sim	%			
<b>Horas</b>							
Menos de 20	6	42,86	8	57,14	14	100,00	
De 20 a 29	11	37,93	18	62,07	29	100,00	
De 30 a 39	14	51,85	13	48,15	27	100,00	0,0382*
De 40 a 49	97	56,40	75	43,60	172	100,00	
De 50 ou +	3	20,00	12	80,00	15	100,00	
<b>Setor</b>							
Exatas	16	45,71	19	54,29	35	100,00	
Humanas	57	53,77	49	46,23	106	100,00	
Saúde	19	40,43	28	59,57	47	100,00	0,4820
Sociais	21	56,76	16	43,24	37	100,00	
Tecnológicas	9	56,25	7	43,75	16	100,00	
<b>Possui outro</b>							

<b>trabalho?</b>							
Não	86	52,12	79	47,88	165	100,00	0,5055
Sim	42	47,73	46	52,27	88	100,00	
<b>Quantos?</b>							
Um	30	50,00	30	50,00	60	100,00	0,8053
Dois	10	50,00	10	50,00	20	100,00	Categorias 2 e 3 agrupadas
Três	0	0,00	2	100,00	2	100,00	
<b>Carga horária</b>							
Menos de 10	9	39,13	14	60,87	23	100,00	0,5301
De 10 a 19	11	57,89	8	42,11	19	100,00	
De 20 a 29	10	40,00	15	60,00	25	100,00	
De 40 ou +	11	52,38	10	47,62	21	100,00	

### 5.10 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) DOS DOCENTES

**Tabela 10** - IMC dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), segundo a prática ou não de atividades físicas, coletados durante o ano de 2015.

	<b>Pratica atividade física?</b>				<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>p-valor</b>
	<b>Não</b>	<b>%</b>	<b>Sim</b>	<b>%</b>			
<b>IMC</b>							
Magro	1	25,00	3	75,00	4	100,00	0,0796
Adequado	64	44,76	79	55,24	143	100,00	
Pré-obeso	38	56,72	29	43,28	67	100,00	Cálculo sem categoria Magro
Obeso	22	62,86	13	37,14	35	100,00	

\*Significativo ao nível de confiança de 95%

### 5.11 SIGNIFICADO ATRIBUÍDO À ATIVIDADE FÍSICA

**Tabela 11** - Significado atribuído à atividade física, pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados durante o ano de 2015.

<b>Em sua opinião, o que significa atividade física?</b>	<b>Pratica atividade física?</b>				<b>p-valor</b>
	<b>Não</b>	<b>%</b>	<b>Sim</b>	<b>%</b>	
Exercício	74	60,16	75	63,56	
Prazer	2	1,63	0	0,00	-----
Qualidade de vida	12	9,76	15	12,71	
Saúde	35	28,46	28	23,73	
<b>Qual</b>					
Academia	1	100,00	51	45,13	
Caminhada/corrida	0	0,00	36	31,86	-----
Outros	0	0,00	26	23,01	

<b>Tempo</b>					
Menos de 5 anos	5	83,33	75	64,66	0,3477
De 5 a 9 anos	1	16,67	15	12,93	As categorias 5 ou + foram agrupadas
De 10 a 19 anos	0	0,00	15	12,93	
20 anos ou mais	0	0,00	11	9,48	
<b>Por que você pratica atividade física?</b>					
Estresse	3	15,79	2	1,83	
Prazer	3	15,79	16	14,68	-----
Qualidade de vida	6	31,58	34	31,19	
Saúde	7	36,84	57	52,29	

## 5.12 PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS PELA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

**Tabela 12** - Percepção dos docentes quanto aos benefícios proporcionados pela prática de atividade no trabalho, praticantes ou não de atividades físicas, em uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), coletados no ano de 2015.

	<b>Pratica atividade física?</b>				<b>p-valor</b>
	<b>Não</b>	<b>%</b>	<b>Sim</b>	<b>%</b>	
<b>A atividade física não ajuda a reduzir o estresse no trabalho</b>					
Concordo totalmente	6	4,55	9	7,14	1,00  Agrupado em concordo e discordo
Concordo	6	4,55	2	1,59	
Indiferente	6	4,55	4	3,17	
Discordo	43	32,58	23	18,25	
Discordo totalmente	71	53,79	88	69,84	
<b>A atividade física melhora a eficiência no trabalho</b>					
Concordo totalmente	58	43,94	76	60,32	0,3183
Concordo	66	50,00	48	38,10	Agrupado em concordo e discordo
Indiferente	7	5,30	2	1,59	
Discordo	1	0,76	0	0,00	
<b>A atividade física melhora o equilíbrio emocional</b>					
Concordo totalmente	50	38,17	73	57,94	-----
Concordo	76	58,02	51	40,48	
<b>Indiferente</b>	5	3,82	2	1,59	

## 5.13 FREQUÊNCIA DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA INTENSA

**Tabela 13** - Frequência de prática de atividades físicas intensas dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), praticantes ou não de atividades físicas, nos últimos 7 dias que antecederam a entrevista, 2015.

Prática Atividades Intensas	Pratica atividade física?				p-valor
	Não	%	Sim	%	
<b>Durante os últimos 7 dias, em quantos você realizou atividades físicas intensas?</b>					
Nenhum	3	10,00	0	0,00	
Um	13	43,33	9	9,00	
Dois	8	26,67	34	34,00	
Três	1	3,33	28	28,00	-----
Quatro	1	3,33	14	14,00	
Cinco	2	6,67	10	10,00	
Seis	0	0,00	3	3,00	
Sete	2	6,67	2	2,00	
<b>Aproximadamente, quanto tempo dedicou a uma atividade física intensa em um desses dias?</b>					
Nenhuma	2	1,52	0	0,00	
Uma hora	13	9,85	69	54,76	0,0480*
Duas horas	15	11,36	33	26,19	
Não sabe	102	77,27	24	19,05	

\*Significativo ao nível de confiança de 95%. Desconsideradas as categorias "nenhuma" e "não sabe"

## 5.14 FREQUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA

**Tabela 14** - Frequência de prática de atividades físicas moderadas dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), praticantes ou não de atividades físicas, nos últimos 7 dias que antecederam a entrevista, 2015.

Prática de atividade moderada	Pratica atividade física?				p-valor
	Não	%	Sim	%	
<b>Durante os últimos 7 dias, em quantos realizou atividades moderadas?</b>					
Um	1	5,00	0	0,00	
Dois	7	35,00	15	36,59	
Três	7	35,00	13	31,71	-----
Quatro	2	10,00	7	17,07	
Cinco	1	5,00	3	7,32	
Seis	2	10,00	2	4,88	
Sete	0	0,00	1	2,44	
<b>Habitualmente, quanto tempo no</b>					

<b>total dedicou a uma atividade física moderada em um destes dias? *</b>					
Nenhuma	1	0,76	0	0,00	1,00
Uma hora	16	12,12	39	30,95	
Duas horas	13	9,85	33	26,19	
Não sabe	102	77,27	54	42,86	

\* Desconsideradas as categorias “nenhuma” e “não sabe”

## 5.15 ASSOCIAÇÃO ENTE O TEMPO QUE PASSOU SENTADO E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

**Tabela 15** - Associação entre o tempo que passou sentado e a prática de atividades físicas dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), praticantes ou não de atividades físicas, 2015.

<b>Tempo em que passou sentado</b>	<b>Prática atividade física?</b>				<b>p-valor</b>
	<b>Não</b>	<b>%</b>	<b>Sim</b>	<b>%</b>	
Até 5	10	7,58	24	19,05	
De 6 a 10	80	60,61	68	53,97	0,0202*
De 10 ou +	26	19,70	15	11,90	
Não sabe	16	12,12	19	15,08	

## 5.16 PRÁTICA DE CAMINHADAS

**Tabela 16** - Frequência de prática de caminhadas pelos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá (PR), praticantes ou não de atividades físicas, nos últimos 7 dias que antecederam a entrevista, 2015.

<b>Prática de caminhada</b>	<b>Prática atividade física?</b>				<b>p-valor</b>
	<b>Não</b>	<b>%</b>	<b>Sim</b>	<b>%</b>	
<b>Durante os últimos 7 dias, em quantos você caminhou por pelo menos 10 minutos seguidos?</b>					
Nenhum	1	1,75	0	0,00	
Um	14	24,56	8	9,76	
Dois	16	28,07	19	23,17	-----
Três	8	14,04	24	29,27	
Quatro	5	8,77	12	14,63	
Cinco	10	17,54	11	13,41	
Seis	3	5,26	8	9,76	
<b>Habitualmente, quanto tempo no</b>					

**total dedicou a caminhar em um destes dias?\***

Nenhuma	1	0,76	0	0,00	0,6188
Uma hora	24	18,18	40	31,75	
Duas horas	37	28,03	54	42,86	
Não sabe	70	53,03	32	25,40	

\*Foram desconsideradas as categorias “nenhuma” e “Não sabe”.

## 6 DISCUSSÃO

Corroborando com os dados da Tabela 01 sobre as características ocupacionais dos docentes de uma instituição privada de ensino superior do município de Maringá, (PR), Rocha; Sarriera (2006), realizaram um estudo desenvolvido com professores universitários brasileiros, onde verificou-se que, mesmo os professores que possuem dedicação exclusiva na universidade, acabam realizando trabalhos em casa, tais como: escrever artigos, preencher formulários para as agências financiadoras, entre outras atividades, uma vez que a universidade não se constitui em um espaço de trabalho no sentido de produção pessoal do professor (ROCHA; SARRIERA, 2006).

Ainda sobre o tema da Tabela 01, Martinez, Vitta e Lopes (2009) relatam que, em pesquisa realizada sobre a qualidade de vida dos professores universitários da cidade de Bauru, observaram-se resultados semelhantes aos desse trabalho. Isto pode se justificar porque quanto mais tempo a pessoa se dedica ao trabalho, menor é o tempo para realizar atividades pessoais. Neste sentido, vale a pena mencionar que há cobranças tanto pessoais como dos familiares, fazendo com que sua qualidade de vida seja afetada.

Vale salientar que, no Brasil, em 2004, 2% da população economicamente ativa era ligada a atividade docente. Isso causa preocupação quanto ao índice de qualidade de vida e saúde dos mesmos. Esta atividade é caracterizada por superlotação de salas de aulas, inadequação estrutural, baixa remuneração, inadequadas condições de trabalho, atribuições burocráticas desgastantes, violência escolar, entre outros (ANDRADE *et al*, 2012). Devido à baixa remuneração os docentes estendem sua carga horária em dupla jornada, ou seja, realizam outra atividade para complementação de renda ou de atividades diárias, como serviços domésticos. Isto implica avaliar a carga global de trabalho, considerando a segunda jornada laboral: o trabalho doméstico (Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde - CNSDSS, 2008).

Ainda em relação à prática de atividade física e sua relação à saúde ou qualidade de vida, que foi apresentada na Tabela 02, Lima; Lima Filho (2009), realizaram uma pesquisa com 181 docentes universitários do campus de Campo Grande da UFMS. A maioria dos entrevistados se queixaram de problemas relacionados à saúde física e mental, ou seja, doenças relacionadas ao trabalho

estão associados à sobrecarga ocupacional. Na entrevista um total de 21,3% dos docentes se queixaram de dores nas articulações, nos membros superiores e inferiores, tendinite e de LER, além dos problemas físicos, os professores também se queixam de alto nível de estresse e sintomas psicossomáticos, problemas estes que podem ser amenizados ou até solucionados, se estes professores tivessem mais tempo para a prática de atividades físicas.

A Tabela 02 descreveu também se os entrevistados praticam atividade física regularmente, ou seja, no mínimo duas vezes por semana. Praticamente não há pesquisas no país com esse tipo de aborgagem. Dantas et al. (2012), desenvolveram trabalho parecido, destacando a percepção de qualidade de vida e saúde e a incidência de fatores de risco modificáveis em professores de uma instituição pública de ensino superior do Sul do Brasil.

Segundo dados da pesquisa de Dantas et al. (2012), com 183 docentes, percebe-se que 52% dos pesquisados praticam exercício físico há mais de 1 ano, outros 25% dos entrevistados praticam exercício há menos de seis meses, e 23% das pessoas pesquisadas disseram que se exercitam na faixa de seis meses a um ano.

Santos (2006) realizou estudo comparando o tempo de prática de exercício entre indivíduos ativos e demonstrou que 86,7% se exercitavam há mais de dois anos, e apenas 13,3% praticavam exercícios há um ano. Essa significativa elevação no nível de prática de exercício pode estar associada com os inúmeros benefícios que os exercícios podem proporcionar aos indivíduos, tendo a cada dia mais adeptos, e, a partir do momento que decidem aderir a essa concepção de saúde, alcançam um melhor estilo de vida.

A Tabela 4 refere-se aos benefícios promovidos pela prática de atividade física, sendo assim, Portella (2007) observou, em pesquisa aplicada na UTFPR/Campus Medianeira, junto aos servidores, em relação com associação entre atividade física e saúde, um resultado de 70%, mostrando assim que esses servidores têm conhecimento sobre a importância da atividade física e seu relacionamento com a saúde. Esses resultados são diferentes dos obtidos nesse trabalho, podendo, em princípio, serem explicados pelo fato de a pesquisa realizada na UTFPR envolver todos os servidores, e não apenas os docentes.

Segundo Nahas (2001), no contexto das sociedades em desenvolvimento, o estilo de vida e, principalmente, a atividade física são fatores decisivos. Enquanto

conferem aos indivíduos maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para a vida e maior sensação de bem-estar, para a coletividade associam-se a menores gastos com a saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e redução da mortalidade precoce.

A Tabela 05 descreveu a respeito da frequência de prática de atividades físicas intensas pelos docentes entrevistados. Resultado semelhante foi observado por Madureira et al. (2003), ao pesquisarem 20 professores universitários de Educação Física da Unimontes-MG. Observaram níveis de atividade física habitual intenso em 73,3% dos homens e 40% das mulheres.

Colaborando com os resultados acima, em pesquisa feita por Martins (2000), com 191 docentes da Universidade Federal de Santa Catarina, observou-se que os homens incluem em sua rotina mais atividades físicas intensas do que as mulheres, e as mesmas preferem atividades físicas de moderadas a leves, e intercalam as atividades no seu tempo de lazer.

Em relação ao tempo dedicado à atividade física intensa, conforme pesquisa realizada com docentes de educação física e de psicologia da faculdade Uninorte, observou-se que os docentes de Educação Física são fisicamente ativos, pois caminham mais de 3 vezes por semana por no mínimo 45 minutos, conforme orienta a Organização Mundial da Saúde (OMS). Tal fato pode ser verificado com base no percentual de dias em que os docentes se deslocam por mais de dez minutos contínuos na semana e considerando o tempo gasto em atividades moderadas e vigorosas. Os docentes da Psicologia realizam atividades físicas, no entanto, seus níveis não os consideram fisicamente ativos, pois, segundo a OMS, são fisicamente ativos os indivíduos que realizam atividades físicas 3 vezes por semana por no mínimo 45 minutos. Os docentes da Psicologia caminham apenas 1 vez por semana mais de 10 minutos contínuos e realizam atividades moderadas em menos de 1 dia por semana (PINHO; NOGUEIRA, 2010).

Quanto à prática de atividades físicas moderadas, colaborando com os dados das Tabelas 5 e 6, a pesquisa realizada com 190 docentes universitários por Martins (2000) revelou que, em relação à atividade física habitual, 134 professores praticam atividades leves (71%), 129 praticam atividades moderadas (68%), e 55 praticam atividades vigorosas (29%). Do total, 41 praticam atividades vigorosas e leves no seu tempo de lazer, 44 praticam atividades vigorosas e moderadas, e 93 praticam atividades moderadas e leves no seu tempo de lazer.

Segundo Florindo (2011), estudos têm demonstrado que, além do efeito em indicadores de morbidade e mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis, a prática de atividades físicas de intensidade moderada está ligada também à qualidade de vida das pessoas. Entretanto, apesar de se dispor de evidências convincentes de que as atividades físicas podem atuar na prevenção de doenças e na promoção da qualidade de vida, um grande contingente populacional continua exposto a níveis insuficientes de prática de atividades físicas.

A Tabela 7 discutiu o tempo de permanência sentado praticado pelos docentes. Segundo a pesquisa realizada por Pinho e Nogueira (2010), para descrever o nível de atividade física dos docentes do curso de Educação Física e Psicologia do Instituto Luterano de Ensino Superior da Universidade Luterana do Brasil, na cidade de Porto Velho, foi questionado o tempo em que os docentes ficam sentados no seu dia de trabalho, na escola, na faculdade ou no tempo livre. Os docentes do curso de Educação Física gastam em média 257,14 minutos em um dia/semana, e os docentes de Psicologia gastam cerca de 297,14 minutos sentados.

Em relação ao nível de atividade física, pode-se destacar o estudo realizado por Oliveira et al. (2001), que buscou identificar os hábitos de vida dos docentes universitários da Universidade Católica de Brasília, em relação à prática de atividades físicas. O estudo revelou que 57% dos professores foram considerados ativos; no entanto, anteriormente, antes de iniciarem suas atividades acadêmicas no ensino superior, se consideravam mais ativos (88%), demonstrando um comportamento de declínio no nível de atividade física, após a ocupação dos cargos de docentes. A pesquisa também descreveu os seguintes: 7% desses professores deslocam para o trabalho principalmente de carro, 18,42% possuem hábitos sedentários de assistir à televisão, 55,5% ingerem álcool, e 15,5% usam tabaco.

Na Tabela 8, observou-se uma associação significativa entre a prática de atividades físicas e o sexo dos respondentes. Portella (2007) observou, em pesquisa aplicada na UTFPR/Campus Medianeira junto aos servidores, a distribuição percentual dos entrevistados de acordo com a experiência em atividade física. Mostra que, do sexo feminino, 18% praticam, 48% não praticam; e, do sexo masculino, 17% praticam e 17% não praticam. Certo que, na UTFPR/Campus Medianeira, há um predomínio do sexo feminino, o que não implica dizer que se pode admitir um único grupo para o estudo, independente do parâmetro sexo.

Em relação à carga horária dedicada ao trabalho, pelos docentes praticantes

e não praticantes de atividade física, como visto na Tabela 9, de acordo com Garcia et al. (2008), a maioria dos professores relatam que não conseguem “desconectar” nem nas férias, referindo a necessidade de se esvaziarem, mas não conseguem, o que acaba prejudicando suas atividades de lazer, culturais e esportivas. As atividades criativas espontâneas são relegadas a último plano pela maioria dos professores, como se estas tivessem pouca ou nenhuma importância.

Sobre o IMC dos docentes pesquisados, apoiando os dados da Tabela 10, Cabral et al., (2013) realizaram uma pesquisa com 80 docentes do Campus CEDETEG da Universidade Estadual do Centro-Oeste (Guarapuava-PR). Destes, quarenta foram homens e quarenta foram mulheres, pesquisa esta realizada para identificar o comportamento da prática de atividade física e seu impacto nos indicadores antropométricos de obesidade. Os resultados indicaram uma maior prevalência para as professoras do que dos professores para a inatividade física, ou seja, para o total de docentes, 50% foram classificados como ativos e 50% como insuficientemente ativos. Foi sugerida tendência maior do sexo masculino à prática de atividade física entre acadêmicos de diferentes cursos superiores; neste estudo 73,1% dos rapazes e 55,2% das moças foram classificados como ativos fisicamente. Os dados indicaram uma maior prevalência das professoras do que dos professores para inatividade física. Entretanto, enquanto a maioria dos homens foi classificada na faixa de sobrepeso, as mulheres foram classificadas na faixa de normalidade para o Índice de Massa Corporal (IMC). E, para a distribuição de adiposidade identificada pela Consciência Corporal (CC), aproximadamente 18% das mulheres e 20% dos homens demonstraram valores superiores daqueles desejados para a saúde. Considerações finais: os Estágios de Mudança de Comportamento (EMC) tiveram um impacto nos indicadores antropométricos de obesidade somente para o sexo masculino.

Segundo Gonçalves e Vilartha (2004), trabalhadores insuficientemente ativos têm como características idade mais avançada, crianças como dependentes, sobrepeso ou obesidade e referência à pouca saúde. De fato, embora não significativa, observa-se uma tendência maior no percentual de docentes obesos e pré-obesos entre aqueles que não praticam atividades físicas.

Colaborando com os dados da Tabela 11, a pesquisa descrita por Martins (2000) mostra que os resultados pertinentes à prática de atividade física, dos 190 entrevistados, apontam para uma prática pouco voltada para a saúde, e menos

ainda para a aquisição ou manutenção da aptidão física. Fato este resultado de que a ênfase está relacionada à atividade física leve, ou seja, o número de vezes em que é praticada, acaba não atingindo o mínimo necessário para o condicionamento físico. Dos entrevistados, 10% podem ser considerados sedentários, pois não praticam nenhuma atividade física; e, dos 90% restante que fazem alguma atividade física, apenas 34 (17,8%) podem ser considerados regularmente ativos, em níveis adequados para a manutenção da saúde e até para a melhora da condição física.

De acordo com a pesquisa realizada por Priess (2012), com docentes de instituições privadas de Ensino Superior de Foz do Iguaçu, com uma população de 138 professores, representados pela amostra de 88 professores, sendo 36 do gênero masculino e 52 do gênero feminino, dos 88 entrevistados, apenas 4,5% são praticantes assíduos de atividades físicas, 30,7% disseram que às vezes praticam, 20,5% que praticam frequentemente e 15,9% nunca praticam atividades físicas de forma regular. Das atividades praticadas, destaca-se a caminhada; 54,5% dos entrevistados disseram que a praticam entre meia hora até 4 horas ou mais por semana; 10,2% fazem corrida; 9,1% fazem musculação e apenas 7,2% fazem atividades aquáticas. Os esportes coletivos são pouco praticados, praticamente 83% disseram não praticar esportes coletivos de maneira regular.

Segundo Portella (2007), a atividade física é um dos métodos mais simples e eficazes para reduzir estresse, porque o corpo retorna ao equilíbrio natural, e o indivíduo sente-se mais relaxado. A atividade física atua no controle do estresse, possibilitando que o indivíduo use o excesso de adrenalina produzida devido à tensão das suas atividades e reduza a ansiedade que sua ocupação provoca.

Corroborando com os dados da pesquisa deste estudo, segundo Martins (2000), em sua análise sobre o conhecimento que os docentes possuem sobre os benefícios da atividade física, a maioria, 99,5%, afirmaram que a prática de exercícios consegue minimizar as chances de desenvolver doenças do coração, não beneficiando apenas as pessoas que necessitem perder peso, resposta dada por 98,9% e revelaram também que não é necessário que se tenha muito dinheiro ou equipamentos caros para se tornarem fisicamente condicionados (96,8% de acerto) (MARTINS, 2000).

Ainda segundo a análise de Martins (2000), 90% dos indivíduos acreditam que nem todos os exercícios acabam propiciando os mesmos benefícios à saúde, 92% não consideram necessário ser atleta para se tornar mais condicionado, e 90% que

as sessões de exercícios não precisam durar muito tempo para serem efetivas.

Outra análise realizada por Silva (2006), com 16 docentes do Curso de Educação Física do Ensino Superior em duas instituições de Santa Catarina, demonstrando que 75% dos professores consideravam sua qualidade de vida como boa ou muito boa, a grande maioria destes professores são ativos fisicamente, porém queixaram-se de estresse, principalmente sobre as condições e relações de trabalho.

A Tabela 13 referente a frequência de prática atividades físicas intensas. Conforme pesquisa realizada por Martins (2000), a maioria dos docentes homens praticam atividades de intensidade vigorosa e combinam diferentes intensidades, em relação à prática regular de exercícios físicos; as mulheres se sobressaem e também praticam com mais frequência nas suas horas de lazer. Dentre os indivíduos investigados, 41 praticam atividades físicas vigorosas e leves no seu tempo de lazer, 44 praticam atividades físicas vigorosas e moderadas, e 93 praticam atividades físicas moderadas e leves.

Segundo Rio (1996), na ausência de atividades físicas diárias, nosso corpo torna-se depósito de tensões acumuladas. Dentre as causas das doenças e dos distúrbios de funcionamento do nosso organismo, as hipocinesias (manifestações da falta de atividade física) constituem hoje um fator de grande importância.

Na pesquisa realizada por Souza (2010), desenvolvida com 200 professores universitários da área de biologia, sobre a qualidade de vida dos mesmos, observa-se que, dentre estes, 171 não praticam nenhum tipo de atividade física, dos que fazem, 12 são de intensidade moderada, 9 intensidade vigorosa e 8 intensidade leve. A pesquisa também revelou um dado alarmante: a maioria, 99% destes professores, não possuem tempo para o lazer, e apenas 1% utilizam o tempo de lazer para outras atividades.

Na Tabela 15, observa-se uma associação significativa entre o tempo que os docentes passam sentados e a prática ou não de atividades físicas. Na pesquisa realizada por Priess (2011), com os professores universitários de Foz do Iguaçu, observa-se que, em relação ao tempo em que passam sentados, 30,7% ficam entre 2 a 4 horas sentados, 25% de 4 a 7 horas sentados, 18,2% não ficam sentados ou ficam sentados de meia hora a 2 horas, e 8% ficam mais de 7 horas sentados. Ou seja, em ambos os casos, é possível observar que os professores passam a maioria do seu tempo sentados, em decorrência das atividades laborais do dia-a-dia.

A pesquisa realizada por Martins (2000), com os 190 docentes da Universidade Federal de Santa Catarina, um total de 19 entrevistados (10%) mencionaram que não praticam qualquer tipo de atividade física em seu tempo de lazer, entretanto, a pesquisa revelou que os homens praticam atividade física vigorosa e leve mais que as mulheres, porém as mulheres ganham no quesito número de participantes que praticam atividade física no seu dia-a-dia.

Conforme outras pesquisas realizadas, é possível observar que os docentes universitários, muitas vezes, não praticam atividades físicas, por diversos motivos. Segundo Florindo (2011), especificamente em relação à atividade física, os estudos são considerados em demonstrar que há um grande número de barreiras à prática de atividade física com alta prevalência em diversas populações; e várias dessas barreiras são associadas à atividade física no lazer.

As barreiras comentadas pelos pesquisados por Martins (2010) para a não prática de atividades físicas foram as mais variadas, entre elas, uma jornada de trabalho extensa; esta a mais comentada entre as mulheres (81,1%), enquanto 69,4% dos homens a classificaram como uma barreira. Já quanto à barreira compromisso com o cônjuge ou com os filhos, ambos responderam que se torna algo quase/ou sempre frequente; entre as mulheres a porcentagem foi de 27,3%, e entre os homens 26,9%. Outra barreira mencionada foi a falta de interesse, entre as mulheres é quase/ou sempre frequente, totalizando 17,4%, e, para os homens, a porcentagem foi de 14,8%. Outra barreira citada foi a ocupação com tarefas domésticas, que são as ocupações com o lar, de maneira generalizada. 20,3% das mulheres responderam que esta barreira é quase/ou sempre frequente, e os homens tiveram uma porcentagem de 14,2%, porém, a falta de companhia também é uma barreira quase/ou sempre frequente para a maioria dos homens, totalizando 18,1%, e as mulheres ficaram com um percentual de 12,3%.

Desta forma, os dados referentes às barreiras percebidas indicam cinco barreiras predominantes para a amostra estudada: “trabalho”, “compromissos com cônjuge e/ou filhos”, “falta de interesse em praticar”, “tarefas domésticas”, “falta de companhia” (MARTINS, 2000).

Além disso, é importante observar que a percepção de barreiras, normalmente, é associada apenas com a atividade física de lazer. Esse aspecto da literatura é compreensível, uma vez que nem sempre a prática de atividade física nos outros domínios (atividades domésticas, trabalho e deslocamento) é voluntária e

prazerosa.

No estudo “Atividade física de lazer e estágios de mudança de comportamento em professores universitários”, Petroski et al., (2008) buscaram avaliar os hábitos de atividade física no lazer e a associação com os Estágios de Mudança de Comportamento (EMC) de professores universitários da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC – SC), composta ao final por 190 professores. Em relação à variável atividade física, 71% da amostra foi classificada como pouco ativa ou inativa regularmente, e 29% como ativa regularmente. Os autores indicam que o nível de atividade física habitual de professores universitários com dedicação exclusiva foi reduzido e irregular, e a maior parte dos professores universitários está classificada em EMC, que indicam prática de Atividade Física (AF) reduzida e irregular.

## 7 CONCLUSÃO

Levando em consideração os objetivos gerais estipulados inicialmente neste estudo e as considerações encontradas por meio do levantamento bibliográfico e da pesquisa de campo realizada, foi possível organizar as seguintes conclusões e considerações:

A pesquisa de campo foi realizada com 258 docentes universitários de uma Instituição privada de ensino superior na cidade de Maringá-Pr, questionando-os a respeito de como a prática de atividades físicas acaba interferindo no seu cotidiano.

A pesquisa revelou que 70,66% dos entrevistados são do sexo feminino e 29,34% do sexo masculino. A maioria, 65,35% não exercem outra atividade profissional, 61,57% acreditam que a atividade física esteja relacionada à prática de exercícios físicos, e 26,45% está relacionada à saúde.

O resultado em relação ao percentual que pratica atividades físicas regularmente, ou seja, no mínimo duas vezes por semana, foi de 51,16%. E 48,84% não praticam atividades físicas regularmente. Destes, 65,57% praticam há menos de 5 anos, e apenas 21,32% há mais de dez anos. Outro resultado relevante é que, para os que praticam, 50% o fazem por causa da saúde e ou para melhorar a qualidade de vida, e por acreditarem que a atividade física promove melhora na eficiência do trabalho, como equilíbrio emocional.

Em relação à prática de atividades físicas, realizadas sete dias antes desta pesquisa, o resultado foi que 48,47% praticaram ao menos 3 dias, e 32,31% dos entrevistados praticaram dois dias de atividades físicas intensas; destes, 49,42% dedicaram 3 horas a estas atividades intensas.

Em relação ao nível de atividades físicas moderadas, 30,56% o fizeram apenas um dia da semana, e 27,78% dois dias da semana, e 15,28% o fizeram todos os dias.

A grande maioria dos entrevistados, 63,16% que praticam atividade física, são do sexo masculino e 42,86% do sexo feminino. Destes, 80% possuem uma carga horária acima de 50 horas semanais, e ainda encontram tempo para fazerem atividades físicas. Em relação ao nível de IMC dos que praticam atividades físicas, 75% se encontram no quadro IMC Magro, 55,24% no quadro de IMC Adequado, 43,28% no IMC Pré-obeso e 37,14% no quadro de IMC Obeso.

Os professores relacionaram a palavra atividade física com: saúde; bem

estar; prazer; movimento e, por fim, exercício.

Outro item importante da pesquisa foi saber o tempo em que os docentes passam sentados durante um dia de serviço: 57,14% passam um período de 6 a 10 horas sentados. Em relação ao Índice e Massa Corporal dos que não praticam atividades físicas, 25% se encontram no quadro de IMC magro, 44,76% no IMC adequado, 56,72% se enquadram no IMC Pré-obeso, e 62,86% no quadro de Obeso.

As atividades físicas praticadas pelos docentes foram: 45,13% o fazem em academias, e 31,86% caminhada/corrida. Destes, a maioria pratica caminhada ao menos três vezes por semana e também o fazem com o mínimo de uma hora por semana.

É possível que a prática de trabalhos de natureza pouco ativa, como a docência, possa estar associada à pouca atividade física ou quase nula, implicando o baixo gasto energético. Para o percentual de docentes que não praticam atividades físicas, seria interessante divulgar os métodos e possibilidades de incluir as atividades no seu cotidiano, tanto no local de trabalho, como fora dele. Para isso, seria importante que o campus universitário desenvolvesse um projeto de incentivo à prática de atividades físicas, para os professores universitários, nos horários vagos do período de trabalho, resultando assim na divulgação da importância da atividade física em benefício à saúde no seu dia-a-dia.

Importante salientar que, na maioria das vezes em que os docente não pratica atividades físicas, é por causa de barreiras como: falta de tempo, inexistência de local apropriado ou desestimulante e barreira de ordem sócio-econômica. Por isso, é importante que as universidades se atenham a estes problemas e criem projetos, com métodos eficientes para a prática de atividades físicas, e que estas práticas tenham acompanhamento de outras áreas como biológicas e humanas, para, assim, conseguirem fazer com que o projeto seja multidisciplinar, e os docentes se sintam seguros e estimulados a continuarem praticando atividades físicas.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, P. S. et al. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre síndrome de Burnout. **Saúde & sociedade**. v. 21, n1, 2012.

CABRAL, L. L., et al. **Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividades físicas e indicadores de obesidade em professores universitários**. 2013. Disponível em: <http://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/4132/3518>. Acessado em: 25 jul. 2015.

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ. **Princípios gerais para a elaboração e apresentação de trabalhos acadêmicos e científicos do CESUMAR / Centro Universitário de Maringá**. Organização de Débora Toniolo Rau e Adriano Lopes. Maringá: CESUMAR, 2007. Disponível em: [http://www.cesumar.br/download/manual\\_normas\\_pesquisa\\_cesumar.pdf](http://www.cesumar.br/download/manual_normas_pesquisa_cesumar.pdf)

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ. **Manual de normas para elaboração da monografia da dissertação de Mestrado PPGPS**. 2015. Disponível em: <http://www.unicesumar.edu.br/mestrado/promocaodasaude/arquivos/manual-de-normas-dissertacao.pdf>.

CIESLAK, F.; CAVAZZA, J.F.; LAZAROTTO, L.; et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista Educação Física/UEM**, v.23, n. 2, 2. Trim, 2012.

CONN, V.S.; HAFDAL, A.R.; BROWN, L.M. **Meta-analysis of quality-of-life outcomes from physical activity interventions**. Nursing Research, 2009.

COMISSÃO NACIONAL SOBRE DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE (CNSDSS). **As causas sociais da iniquidades em saúde no Brasil/ Causes of social iniquities in Brazil**. Editora Fiocruz: Rio de Janeiro, 2008

DANTAS, R.A.E. Adesão á prática de exercícios físicos em acadêmicos dos cursos da Faculdade de Ciencias da Educacao e Saúde do UniCEUB. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires - Ano 17, n. 168, 2012.

DUNSTAN, D.W.; BARR E.L.; Healy GN, et al. **Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab)**. Circulation, 2010.

FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C. **Epidemiologia da atividade física**. São Paulo: Editora Atheneu, 2011.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 30. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GARCIA, A. L. et al. Qualidade de vida de professores do ensino superior na área da saúde: discurso e prática cotidiana. **Cogitare Enfermagem**, Jan/Mar, 2008.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física: explorando**

teorias e práticas. Barueri, SP: Manole, 2004.

INTERDONATO, G. C.; GREGUOL, M. Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 18, n. 1, 2010.

LIMA, M. de F. E. M.; LIMA-FILHO, D. de O. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. **Ciência Cognitiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, nov. 2009. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-58212009000300006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212009000300006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 10 jan. 2016.

MADUREIRA, A.S., FONSECA, S.A. MAIA, M.F.M. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física. **Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano.**, v.5, n.1, 2003.

MARTINEZ, K. A. S. C., VITTA, A. De e LOPES E. S. Avaliação da qualidade de vida dos professores universitários da Cidade de Bauru-SP. **Salusvita**, Bauru, v. 28, n. 3, p. 217-224, 2009.

MARTINEZ, K. A. S. C.; DE VITTA, A.; LOPES, E. S. L. Avaliação da qualidade de vida dos professores universitários da cidade de Bauru-SP. **Salusvita**, Bauru, v. 28, n. 3, p. 217-224, 2009.

MARTINS, M. O. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários.** 2000. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3955/3357>. Acesso em: 10 set. 2015.

MARTINS, M. O. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários.** 2000. Disponível em: [http://nucidh.ufsc.br/files/2011/09/dissertacao\\_marcelle.pdf](http://nucidh.ufsc.br/files/2011/09/dissertacao_marcelle.pdf). Acesso em: 20 dez. 2015.

MASETTO, M. T. **Docência na universidade.** 9. ed. Campinas: Papyrus, 2008.

MELLO, M. T. et al. O exercício físico e seus aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, Niterói, v. 11, n. 3, 2005.

MENDES, M.A. et al. Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Atividade e Saúde**, v. 15, n. 3, 2010.

MIELKE, Grégore I. **Comportamento sedentário em adultos.** Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pelotas, Programa de Pós Graduação em Epidemiologia, 2012.

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

OLIVEIRA, R.J., POLICARPO, F., BARROS, J.F., BOTTARO, M. Hábitos de vida de professores universitários do Distrito Federal. Unimontes Científica, 2001.

OWEN N.; SPARLING, P.B.; HEALY G.N., et al. Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. **Mayo Clinical Procedimento**. v. 85, n. 12, p. 138-41, 2010.

PETROSKI, E.L., MARTINS, M.O. Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários. **Revista Portuguesa Ciência Desportiva**. v.8, n.2, p.209–218, 2008.

PINHO, S. T.; NOGUEIRA, F. R. **Nível de atividade física dos docentes dos cursos de Educação física e psicologia da Ulbra- Porto Velho**. 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.unir.br/index.php/semanaeduca/article/download/147/187>. Acesso em: 22 set. 2015.

PORTELLA, M. M. K. **La influencia de la actividad física em los niveles de estrés en trabajadores de la educación en la Universidad Tecnológica Federal de Paraná** – Campus Medianeira: estudo de caso. Tesis (Doctorado) – Universidad Técnica de Comercialización y Desarrollo, 2007.

PRIESS, F. G.; **Características do estilo de vida e da qualidade de vida dos professores universitários de instituições privadas de Foz Iguaçu e região**. Universidade Federal do Paraná. Disponível em: [www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/download/.../10797](http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/download/.../10797). Acesso em: 10 jan. 2016.

PROPER, K. I. et al. Sitting time and socio-economic differences in overweight and obesity. **Internacional Journal of Obesity**, Londres, v. 31, n. 1, 2007.

RIO, R. P. do. **O fascínio do estresse**. Rio de Janeiro: Qualitymark/Dunya, 1996.

ROCHA, K. B.; SARRIERA, J.C. Saúde percebida em professores universitários: gênero, religião e condições de trabalho. **Psicologia Escolar Educacional**, Campinas, v.10, n.2, dez. 2006

SANTOS, S. C.; et al. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária1. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.5, n.1, p.23-24, 2006.

SILVA, V.S.; KLÜBER, T.E. Formação e docência no ensino superior: uma meta-análise de artigos publicados em revistas brasileiras de educação. **Acta Scientiarum. Education**, Maringá, v. 34, n. 1, 2012.

SOUZA, D.L; VENDRUSCULO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “sem fronteiras”. **Revista Brasileira Educação Física Esportiva**, São Paulo, v. 24, n. 1, jan./mar. 2010.

THORP, A.A., HEALY, G.N., OWEN, N., et al. Deleterious associations of sitting time and television viewing time with cardiometabolic risk biomarkers: Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle (AusDiab) study 2004-2005. **Diabetes Care**, Feb., 2010.

**ANEXO**

## ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE INFORMAÇÕES SÓCIO-DEMOGRÁFICAS E QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)



**MESTRADO EM  
PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Nº  
Questionário

--	--	--

*Não preencha*

Prezado professor

Este questionário faz parte da pesquisa de **Mestrado em Promoção da Saúde** pela **UNICESUMAR**, Maringá – PR. do Prof. Marcus Moreno K. Portella (Professor de Educação Física). O objetivo do trabalho de pesquisa é **investigar a atividade física de docentes universitários**. Você não é obrigado a respondê-lo. Porém, sua participação é de extrema importância para o presente estudo. Por favor, responda as questões que se seguem, da forma mais próxima à sua realidade. Utilize as alternativas abaixo, de acordo com a primeira impressão que tiver. Não perca muito tempo pensando nas respostas. As respostas apresentadas não estão vinculadas à avaliação do curso. *É bem rápido. E não se preocupe, seu nome não será identificado.*

### Informações sócio-demográficas

1. Sexo  Masculino  Feminino

2. Idade: \_\_\_\_\_ anos

3. Peso \_\_\_\_\_ 3.1. Altura \_\_\_\_\_

4. Qual sua carga horária de trabalho semanal? \_\_\_\_\_ horas.

5. Número de disciplinas: \_\_\_\_\_

6. Em qual setor está lotado?

1  Centro de Ciências Sociais

2  Centro de Ciências Humanas

- 3  Centro de Ciências Exatas  
4  Centro de Ciências da Saúde  
5  Centro de Ciências tecnológicas

7. Possui outro(s) trabalho(s)?

- Sim       Não (*pule para questão 9*)

8. Se sim quantos? \_\_\_\_\_

9. Qual a carga horária dedicada ao(s) outro(s) trabalho(s)? \_\_\_\_\_  
horas

#### Experiência em atividade física

10. Em sua opinião o que significa atividade física?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. Você pratica atividade física regularmente (no mínimo 2 vezes por semana)?

- Não     Sim Qual? \_\_\_\_\_

12. Há quanto tempo você pratica atividade física regular?

\_\_\_\_\_

13. Com que palavras você associa e relaciona o conceito de atividade física? (*Cite até 4 palavras*)

1 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

14. Porque você pratica atividade física?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***Em relação à atividade física, assinale seu grau de concordância ou discordância***

**para cada uma das questões a seguir**

**15.** A atividade física não ajuda a reduzir o estresse no trabalho

- Concordo totalmente
- Concordo
- Indiferente
- Discordo
- Discordo totalmente

**16.** A atividade física melhora a eficiência no trabalho

- Concordo totalmente
- Concordo
- Indiferente
- Discordo
- Discordo totalmente

**17.** A atividade física melhora o equilíbrio emocional

- Concordo totalmente
- Concordo
- Indiferente
- Discordo
- Discordo totalmente

**Questionário internacional de  
atividade física (IPAQ)**

Neste bloco do questionário, estamos interessados em verificar quais tipos de atividade física fazem parte do seu cotidiano. As perguntas se referem ao tempo que você dedicou para atividades físicas nos últimos 7 dias. Por favor, responda a cada pergunta mesmo que não se considere uma pessoa ativa. Pense a respeito das atividades que realiza como parte de suas tarefas no local de trabalho, em casa, no seu quintal, movendo-se de um lugar ao outro, ou em seu tempo livre para lazer, exercícios ou esportes.

**Prática Atividades Intensas**

Pense em todas as *atividades físicas intensas* que realizou nos últimos 7 dias. As

atividades físicas intensas são aquelas que exigem um esforço físico intenso e que fazem sua respiração ficar mais ofegante que o normal. Pense somente naquelas atividades que realizou durante, pelo menos, 10 minutos seguidos.

**18.** Durante os últimos 7 dias, em quantos você realizou *atividades físicas intensas*, tais como levantar objetos pesados, cavar, fazer exercícios aeróbicos, correr de bicicleta? (Se não realizou nenhuma atividade intensa, passe para Pergunta 20).

dias por semana.

**19.** Aproximadamente, quanto tempo dedicou a uma atividade física intensa em um desses dias?

\_\_\_\_\_ horas por dia.

\_\_\_\_\_ minutos por dia.

\_\_\_\_\_ não sabe/não tem certeza.

#### **Prática Atividades Moderadas**

Pense em todas as *atividades físicas moderadas* que realizou nos últimos sete dias. As atividades moderadas são aquelas que requerem esforço físico moderado, que te fazem respirar um pouco mais intensamente que o normal. Pense somente naquelas atividades que realizou durante, pelo menos, 10 minutos seguidos.

**20.** Durante os últimos 7 dias, em quantos realizou atividades moderadas, como transportar objetos leves, andar de bicicleta em velocidade moderada ou jogar tênis? [Não inclua caminhar]. (Se não realizou nenhuma atividade intensa, passe para Pergunta 22).

\_\_\_\_\_ dias por semana

**21.** Habitualmente, quanto tempo no total dedicou a uma atividade física moderada em um destes dias?

\_\_\_\_\_ horas por dia.

\_\_\_\_\_ minutos por dia.  
\_\_\_\_\_ não sabe/não tem certeza.

### Prática de caminhada

Pense no tempo que você *dedicou a caminhar* nos últimos 7 dias. Isto inclui caminhar no trabalho ou em casa, se deslocar de um lugar a outro, ou qualquer outra caminhada que você tenha feito somente por lazer, esporte, exercício ou ócio.

**22.** Durante os últimos 7 dias, em quantos você caminhou por pelo menos 10 minutos seguidos? (*Se não realizou nenhuma atividade intensa, passe para Pergunta 24*).

\_\_\_\_\_ dias por semana.

**23.** Habitualmente, quanto tempo no total dedicou a caminhar em um destes dias?

\_\_\_\_\_ horas por dia.  
\_\_\_\_\_ minutos por dia.  
\_\_\_\_\_ não sabe/não tem certeza.

### Tempo em que passou sentado

A última pergunta é *acerca do tempo que você passou sentado* durante os últimos 7 dias. Isto inclui o tempo dedicado ao trabalho, em casa, na sala de aula e durante seu tempo livre. Pode incluir o tempo que passou sentado em seu escritório, visitando amigos, lendo, viajando de ônibus, sentado ou recostado assistindo televisão.

**24.** Durante os últimos 7 dias, quanto tempo passou sentado durante um dia ativo/normal?

\_\_\_\_\_ horas por dia.  
\_\_\_\_\_ minutos por dia.  
\_\_\_\_\_ não sabe/não tem certeza.

*Muito obrigado*