

**Pró-Reitoria de Graduação
Curso de Educação Física
Projeto de Pesquisa – TCC II**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DAS PROFESSORAS DO
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL 01 DO PARANOÁ.**

Autores: André Silva; Jônatas Barbosa; Priscila Teixeira

Orientadora: Profa. Msc. Odalis Valerino Fernandez

André Luís Vieira Silva
Jônatas Bernardo Barbosa
Priscila Lima Teixeira

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DAS PROFESSORAS DO CENTRO DE
EDUCAÇÃO INFANTIL 01 DO PARANOÁ.**

Projeto de Pesquisa apresentado a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, Educação Física Bacharel, como requisito parcial para a avaliação da disciplina no Semestre 2016/1.

Orientadora: Profa. Msc. Odalis Valerino Fernandez

Brasília - DF
2016

Nível de atividade física das professoras do Centro de Educação Infantil 01 do Paranoá.

Autores:

André Luís Vieira Silva

Jônatas Bernardo Barbosa

Priscila Lima Teixeira

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar o nível de atividade física das professoras do Centro de Educação Infantil 01 do Paranoá. Desde uma caminhada leve até uma atividade vigorosa. Foram avaliadas 25 professoras através de um estudo transversal através do questionário (IPAQ). Foi verificado que muitas das professoras avaliadas fazem atividades leves e moderadas, mas poucas são as que costumam fazer atividades vigorosas. E quando verificado o tempo que se passa sentado, há uma grande quantidade de professoras que devem mudar seus hábitos, mas primeiramente deve se haver outros estudos para verificar a não realização da prática de exercício mais intenso.

Palavras-chave: Atividade física, professoras e educação infantil.

SUMÁRIO

Introdução.....	05
Materiais e Métodos.....	08
Amostra.....	08
Instrumentos.....	08
Procedimentos.....	08
Resultados e Discussão.....	08
Considerações Finais.....	14
Referências.....	15
Anexo.....	17

INTRODUÇÃO

Por causa da vida urbana atual, as pessoas veem a necessidade de se praticar alguma atividade física e que isto pode ser comprovado pelo aumento no número de pessoas que estão indo as academias ou áreas públicas que foram destinadas para a realização dessas atividades (SAMULSK, 2000).

Maciel (2010) diz que atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos resultando em gasto energético alterando os níveis de repouso. A prática regular de atividades físicas pode contribuir para a melhora de diversos fatores corporal como, por exemplo: a respiração, a circulação sanguínea além de possibilitar uma melhora para a realização de tarefas do dia a dia (RONQUE, et al. 2007).

Os aspectos antropométricos: a força, o aumento da massa, a redução de adiposidade corporal, densidade óssea e a flexibilidade são alguns benefícios da prática de atividade física (MATSUDO, 2000).

Indo à direção oposta, a falta da realização de atividades físicas está causando um aumento no número de disfunções crônico-degenerativas como, por exemplo: a obesidade, a diabetes, a hipertensão entre outras, sendo que elas acabam aparecendo mais precocemente (RONQUE, 2007).

A falta da prática de atividade física leva ao sedentarismo fator de risco para o aparecimento de doenças crônicas degenerativas como: cardiopatias, câncer, hipertensão arterial, diabetes e obesidade. Sem uma atividade física regular ou com níveis baixos, o indivíduo fica impedido de ser beneficiado dos efeitos da atividade física tanto biológico, psicológico e social em sua rotina de vida (VUORI, 2001).

A vida atual que o indivíduo tem, a cada dia mais sendo exigido e com pouco tempo para descanso, lazer e má alimentação, acaba desenvolvendo distúrbios que afetam na qualidade de vida com a possibilidade de causar algum tipo de estresse (MELEIRO, 2002).

Com o avanço da tecnologia as pessoas estão tendo mais facilidades e não precisam de muito esforço físico para a realização das atividades rotineiras (JUNIOR, 1995).

Além da tecnologia, que a cada dia se desenvolve mais, podemos verificar outras coisas que são importantes para a aderência as atividades como, grau de escolaridade, sexo, idade, classe econômica, tipo de profissão que exerce entre outros fatores (SILVA; PETROSKI; REIS, 2009; AMESTY, 2003; CAMÕES; LOPES, 2008; DASKAPAN; TUZUN; EKER, 2006; DUNTON; SCHNEIDER, 2006).

A atividade física praticada na adolescência traz grandes benefícios, pois aquele que realiza qualquer atividade física nessa idade acaba levando a vontade de praticá-la quando chega à vida adulta (AZEVEDO et. al., 2007).

Com a realização da prática de atividades físicas podemos ver uma melhora, no humor, no bem-estar físico e psicológico, contudo isso pode ser visto no desempenho nas atividades que são realizadas tanto no trabalho como em casa e até mesmo em outros ambientes, além da diminuição da ansiedade, estresse e depressão (BERG e MANCINMAN, 1993).

Os níveis de atividades físicas e outras características modificáveis podem influenciar na possibilidade de uma morte mais prematura e há o risco de doenças crônicas (PITANGA, 1998). Mudanças no estilo de vida melhorariam a saúde e a longevidade (SANCHES E FERNANDEZ, 2000).

Com os professores essa situação pode se agravar, já que eles acumulam várias funções como a de amigos, de pai, para poder se adequar a necessidade individual de cada aluno (TRICOLLI, 1997).

Pelas exigências e o pouco período de tempo para realizar o que é pedido, os professores acabam não tendo tempo para se cuidarem. E com o dia a dia acabam tendo situações que são de níveis estressantes, e quem não se cuidar poderá acabar em algum tempo de sua vida, não tendo a saúde desejável (MOLINA, 1996).

Mesmo que o sucesso da educação dependa do perfil do professor, a administração em si não tem recursos para que o profissional possa aprimorar seus conhecimentos, sendo assim ele tem de gastar mais tempo para se requalificar, para enfrentar as novas mudanças que ocorrem dia após dia, sendo que essa qualificação não gera um aumento de reconhecimento e de remuneração na jornada de trabalho (TEIXEIRA, 2001).

Elaborar projetos de políticas públicas para aumentar o nível de atividade física em regiões que necessitam de atenção no planejamento e direcionamento de ações aos professores e aos indivíduos garantindo a possibilidade de mais adeptos e estímulos à prática de atividades físicas. Quanto mais programas são ofertados, maior o número de pessoas envolvidas, o que contribui para o aumento da prática de atividade física (BARRETO e LEHER, 2003).

Atividades de entretenimento podem e devem ser promovidas visando o aspecto socioeconômico, o político e o cultural. O Estado deve incentivar programas e atividades para a sociedade. Não esperar que a população dependa somente das atividades privadas (OLIVEIRA, 2003).

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo é analisar o nível de atividade física das professoras do Centro de Educação Infantil 01 do Paranoá.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi realizado na região administrativa do Paranoá – DF, na escola Centro de Educação Infantil 01 do Paranoá, onde foram coletados os dados.

AMOSTRA

A amostra foi composta por 25 professoras que atuam com crianças do 1º e 2º períodos do Ensino Infantil.

INSTRUMENTOS

O estudo procurava saber através do Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF), o nível de atividade física das professoras do Centro de Educação Infantil 01 do Paranoá. As questões foram respondidas com base na última semana, anterior da aplicação do questionário e foram exploradas a periodicidade e a duração da realização da caminhada e do esforço físico moderado e vigoroso.

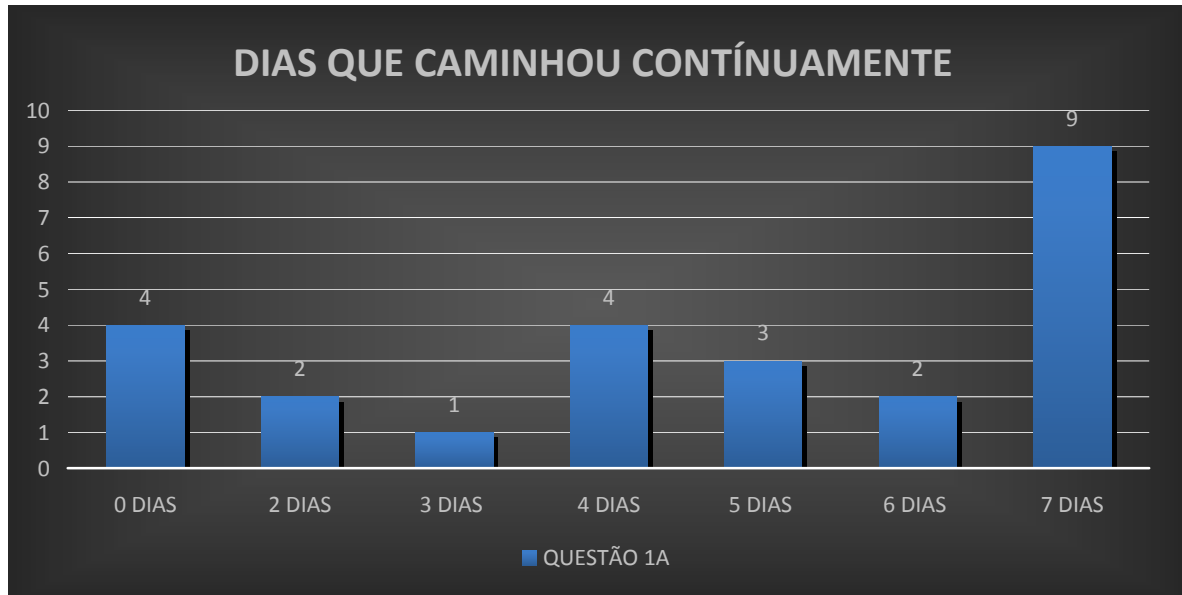
PROCEDIMENTOS

Os dados foram obtidos de maneira transversal, a coleta foi feita somente com professoras de pedagogia, que trabalham na escola onde a pesquisa foi realizada.

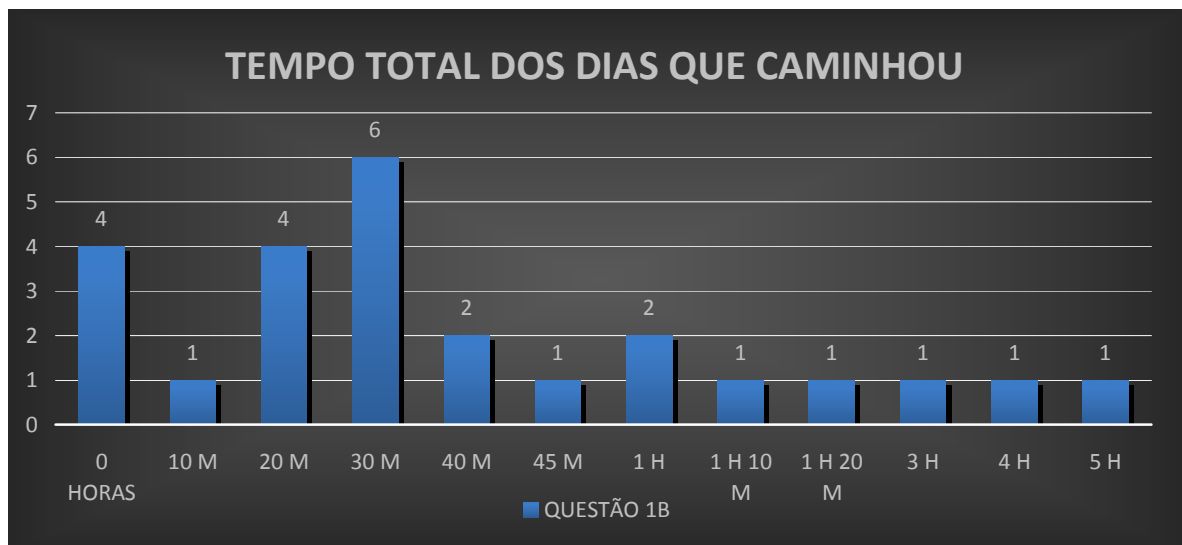
O estudo foi dividido em uma escala de: atividade física moderada e atividade física vigorosa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

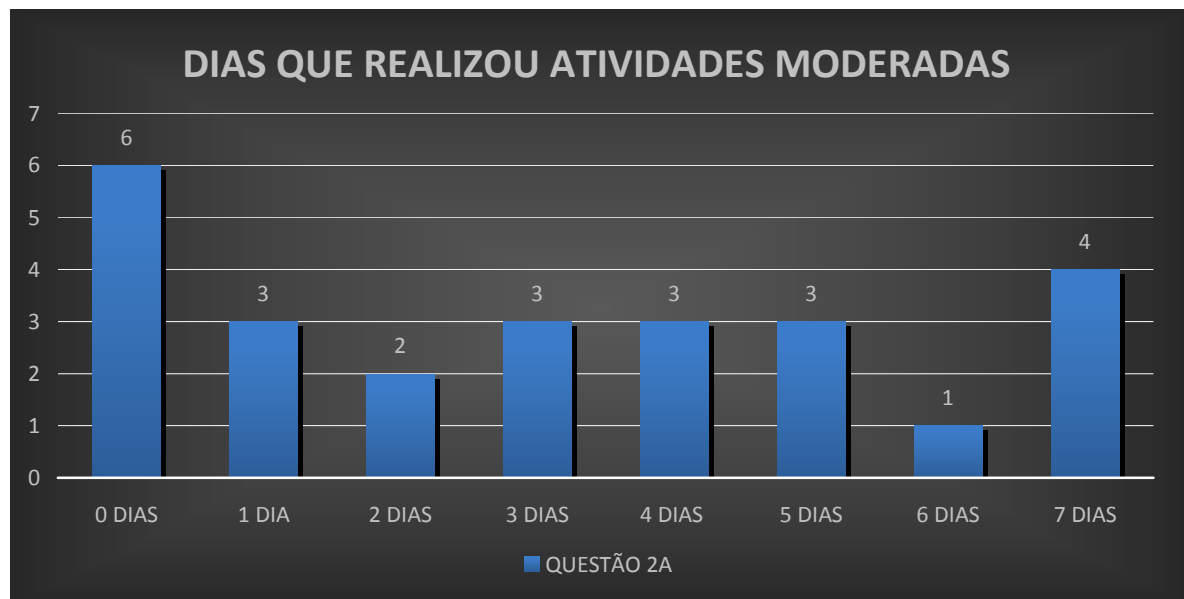
Em seguida apresentaremos os resultados da pesquisa de campo feito “in loco” e observaremos os resultados obtidos.



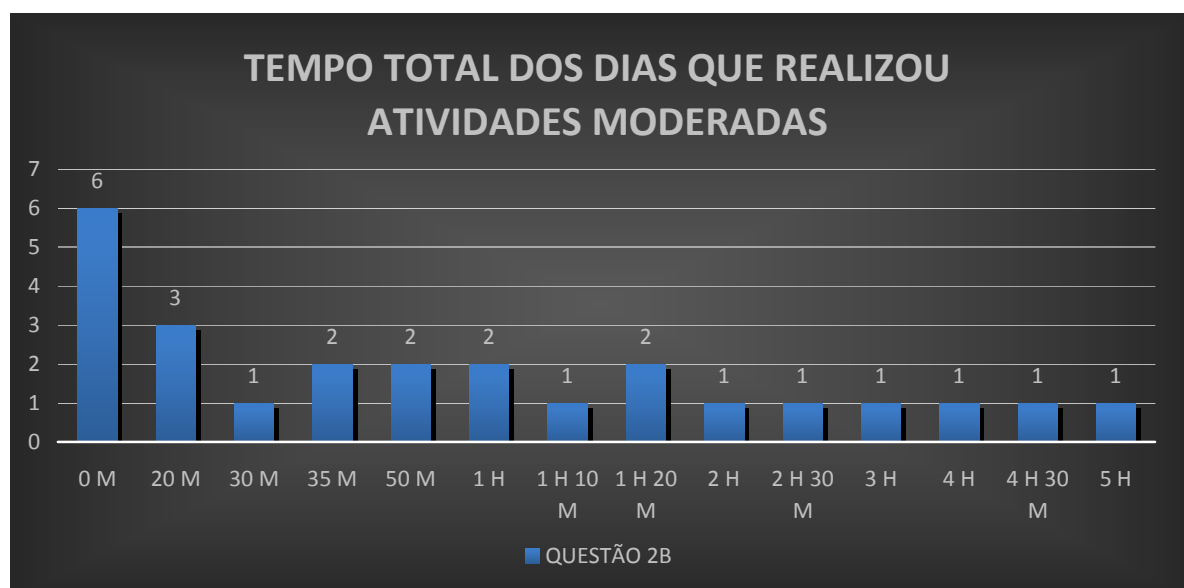
Observamos que muitas das professoras que foram pesquisadas caminham continuamente todos os dias. Contabilizamos um total de 9 professoras que diariamente estão caminhando. Em contrapartida podemos verificar que 4 professoras não costumam caminhar nenhum dia continuamente.



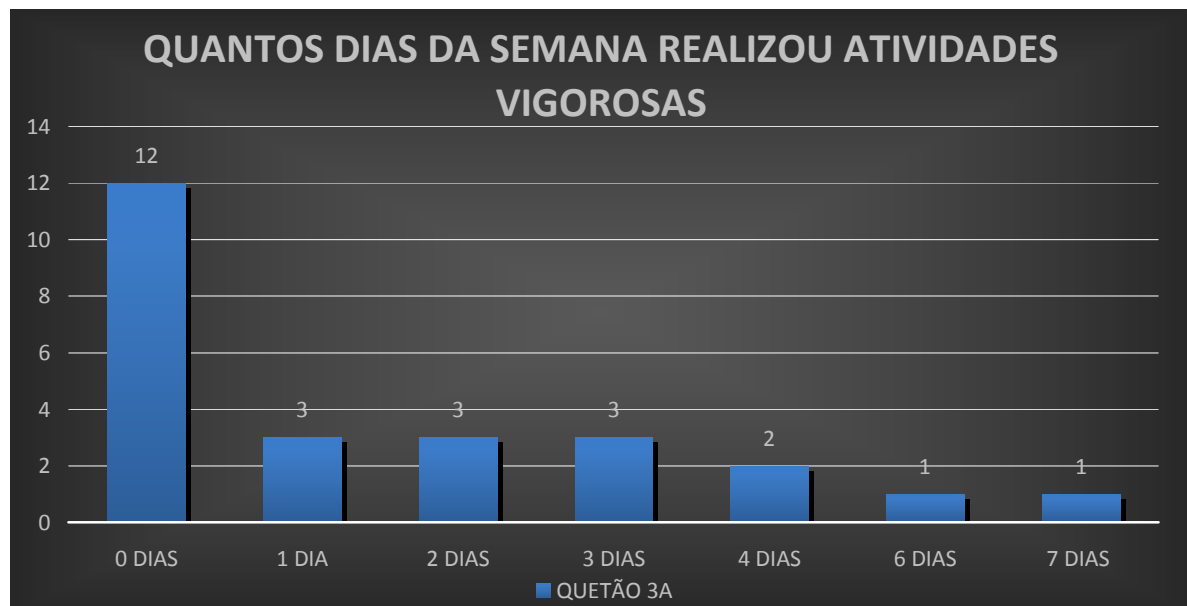
Boa parte das professoras pesquisadas costuma caminhar entre 20 e 30 minutos, mesmo que não são todas que caminham esse período diariamente. Somando um total de 10 professoras.



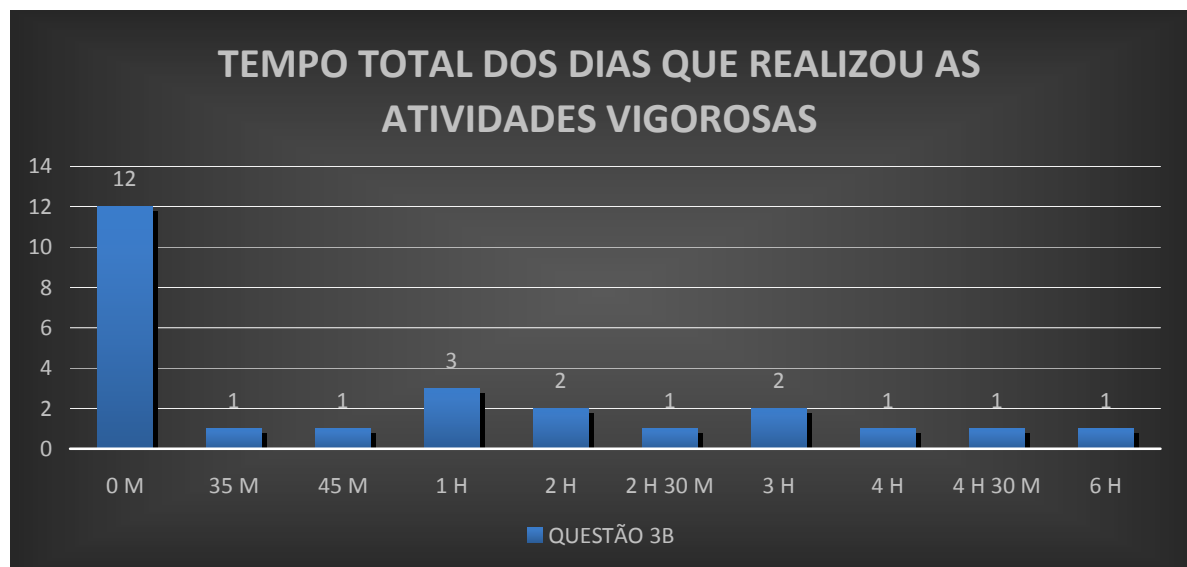
Podemos observar que há um equilíbrio entre as professoras que realizam atividades moderadas em poucos dias e em mais dias da semana, mas o destaque vai para as professoras que praticam 7 vezes na semana que somam 4. Mas se formos verificar aquelas que em nenhum dia praticam somam 6 professoras.



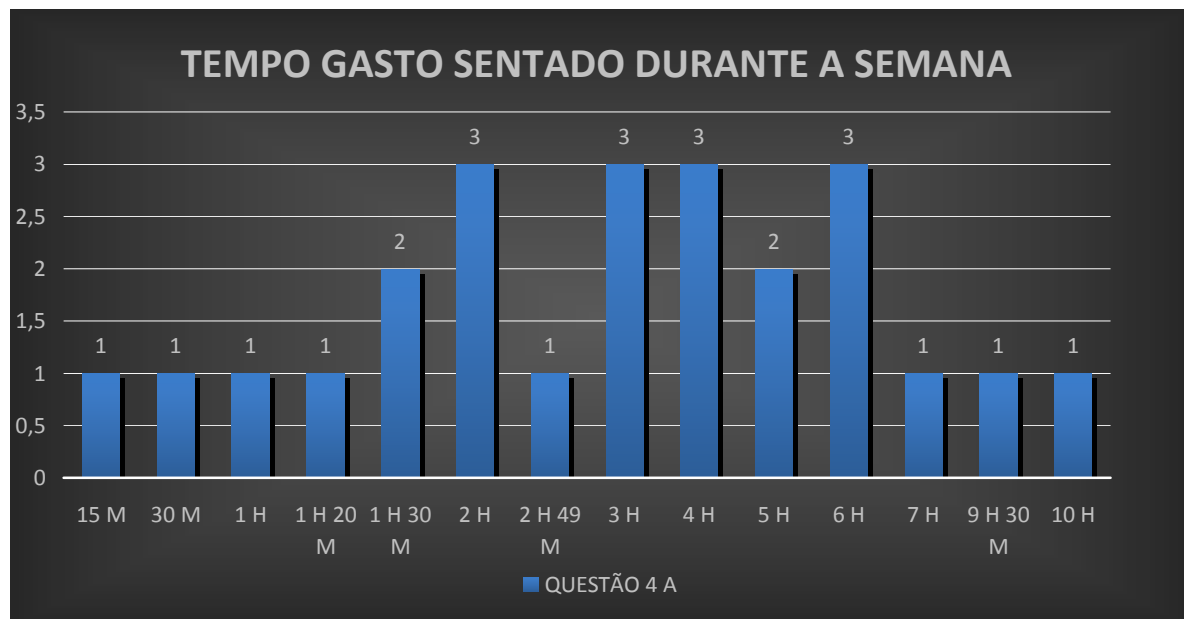
Quando perguntado quanto tempo gasta realizando atividades moderadas, verificamos que elas costumam realizar entre 20 minutos e 1 hora e 20 minutos de atividades.



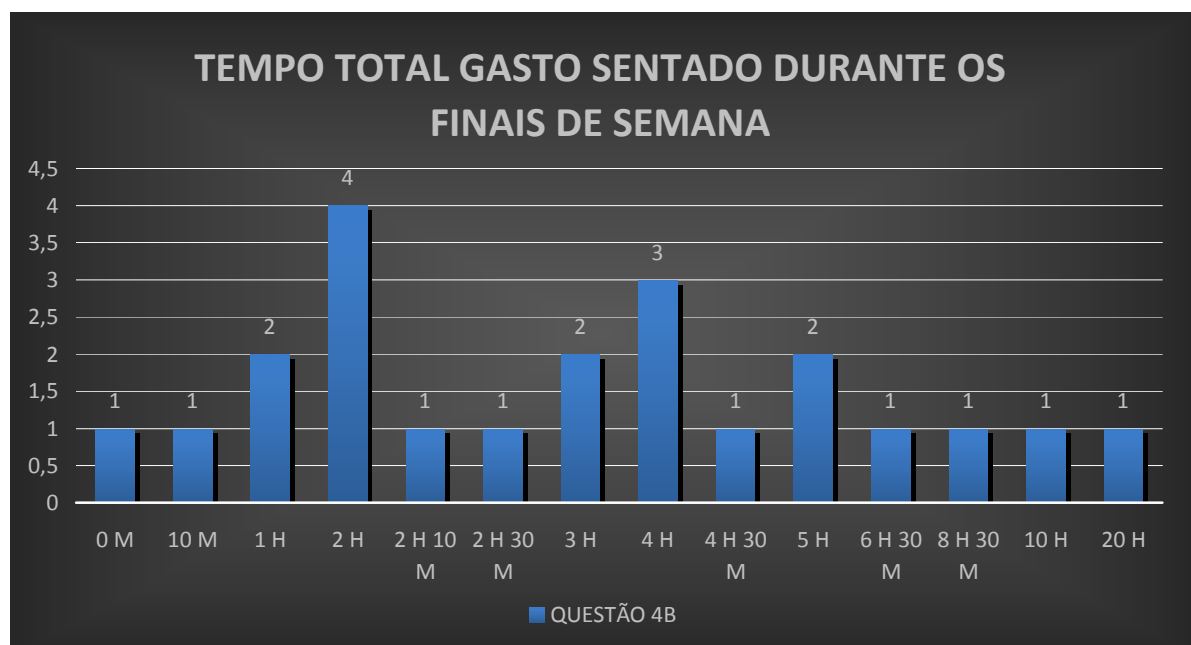
Tivemos quase a metade das respostas das professoras dizendo que não praticam atividades vigorosas, mas, em contrapartida, podemos verificar que boa parte das que praticam, realizam até 4 dias de atividades.



Observamos que as professoras costumam praticar atividades por pelo menos 35 minutos, mas sendo que existe um contingente maior daquelas que praticam em torno de 1 hora a 3 horas de atividades durante uma semana.



Na figura 7, verificamos que boa parte das professoras costuma ficar de 1 hora e meia a 6 horas sentadas. Sendo que algumas poucas professoras ficam entre 15 minutos e 1 hora e 20 minutos sentadas, mas assim como existem aquelas que ficam pouco tempo, existem aquelas que ficam de 7 a 10 horas sentadas.



Nos finais de semana há certo equilíbrio no tempo em que as professoras ficam sentadas, há também aquelas que passam muito tempo ou pouco tempo sentadas em seus finais de semana, destaque para 2 horas e 4 horas.

McGinnis, Kanner & DeGraw (1991) referem que a importância da atividade física regular na redução dos riscos de saúde relaciona-se, em primeiro lugar, com o aumento do tempo despendido em atividade física leve e moderada. Bar-Or (1987) adverte o fato de que não basta ser mais ativo, é preciso utilizar atividades suficientemente intensas.

Todavia, são contestados, pois aptidão e risco de saúde são coisas distintas conforme sugerem Sallis & McKenzie (1991). Estes autores chamam ainda a atenção para o fato de que, apesar da maior parte dos programas relacionados com a saúde darem ênfase a atividades aeróbias vigorosas, algumas evidências mostram que são melhores as atividades de intensidade moderada. O aumento das intensidades pode desencorajar a prática pelas populações, levando-as a desistir.

A atividade de baixa intensidade e com maior volume pode provocar melhora na aptidão cardiorrespiratória, a qual é importante para a melhora e/ou proteção da doença cardiovascular. Por outro lado, exercícios que oferecem maior resistência (sustentação da massa corporal ou contrapesos) podem melhorar a aptidão muscular, o que é importante na prevenção da osteoporose. Finalmente Kriska (1997), relata que a qualidade da medida pode esconder importantes associações entre a atividade física e doenças.

Para a promoção da atividade física é primordial o investimento em segurança pública e instalações para a prática, além da promoção de redes, de apoio social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que as professoras do Centro de Educação Infantil 01 do Paranoá se encontram em um nível moderado de aptidão física. Com isso, verificamos que elas conseguem realizar atividades propostas tanto no trabalho como em outros lugares por um longo tempo. Apesar do sedentarismo ser reconhecido como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, tem que haver incentivos e informações disponíveis em relação aos benefícios da prática regular de atividade física para promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas independentemente, da idade ou classe econômica. Podemos deduzir que a mudança e a manutenção de determinado comportamento não dependem exclusivamente do nível de conhecimento do indivíduo, mas da associação de fatores pessoais e ambientais que são vivenciados dia a dia.

REFERÊNCIAS (ABNT NBR 6023/2002)

- AMESTY, S. **Barriers to physical activity in the Hispanic community.** Journal of Public Health Policy, South Burlmngton, v. 24, n. 1, p. 41-58, mar. 2003.
- AZEVEDO, M. R. et al. **Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study.** Revista de Saúde Pública, v.41, n. 1, p.69-75, Feb. 2007.
- BAR-OR, O. **A commentary to children and fitness: a public health peers pectize research quarterly for exercise and spots.** v.4, nº 58, p. 304-7, 1987.
- BARRETO, R. G.; LEHER, R. **Trabalho docente e as reformas neoliberais.** In: OLIVEIRA, D. A. **Reformas educacionais na América Latina e os trabalhadores docentes.** Belo Horizonte: Autêntica, p. 39-60, 2003.
- BERG, B. e MACINMAM, A. **Exercise and the quality of life.** In: SINGER, R et al. Handbook of Research on Sport Psychology. 1º Ed. New York: Macmillan Publishing Company. Cap. 34 p. 729-760, 1993.
- CAMÕES, M.; LOPES, C. **Fatores associados à atividade física na população portuguesa.** Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 42, n. 2, p. 208-216, abr. 2008.
- DASKAPAN, A.; TUZUN, E. H.; EKER, L. **Perceived barriers to physical activity in university students.** Journal of Sports Science and Medicine, Turkey, v. 5, p. 615-620, 2006.
- DUNTON, G. F.; SCHNEIDER, M. **Perceived barriers to walking for physical activity. Preventing Chronic Disease** [serial online], Atlanta, v. 3, n. 4, p. 1-11, oct. 2006.
- JUNIOR, I. F. F. **Aptidão física relacionada à saúde em adultos.** Rev. Bras. de Atividade Física e Saúde – v.1 – n.2, pág. 39-48, 1995.
- KRISKA, A. M; CASPERSEN, C.J. **Introduction to a collection of physical activity questionnaires medicine and science in sports and exercise.** (129), 6. P s5-s9. 1997
- MACIEL, Marcos G. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p. 1024-1032, out/dez.2010.
- MATSUDO, S. et al. **Questionário Internacional da Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** São Paulo: Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, vol. 06. 2001.
- MATSUDO, S. M. **Efeitos benéficos da atividade na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento.** Rev. Atividade Física e Saúde, Vol. 5, nº2, p. 60-76, 2000.

- MCGINNIS, J.M; KANNER, L; DEGRAW, C. **Physical education's role achieving national health objective.** *Research Quarterly for exercise and sport*, v. 62, nº. 2, p. 138-42, 1991.
- MELEIRO, A. M. A. S. **O stress do professor.** In: LIPP, M. E. N. (Org.). *O stress do professor.* Campinas-SP: Papirus. p. 11-27, 2002.
- MOLINA, O. F. **Estresse no cotidiano.** Santa Celia-SP: Pancast, 1996.
- OLIVEIRA, D. A. **As reformas educacionais e suas repercussões sobre o trabalho docente.** *Reformas educacionais na América Latina e os trabalhadores docentes.* Autêntica: Belo Horizonte, p. 13-35. 2003.
- PITANGA, F. J. G. **Atividade física, exercício físico e saúde Salvador:** Gráfica da Universidade Federal da Bahia, 1998.
- RONQUE, E. R. V. **Diagnóstico da aptidão física em escolares de alto nível sócio econômico: avaliação referenciada por critérios de saúde.** *Rev. Bras. Med. Esporte – v. 13, nº2 – Mar/abr., 2007.*
- SAMULSKI, D. M; NOCE, F. **A importância da atividade física para à saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários UFMG.** *Rev. Bras. Atividade Física e Saúde.* V. 5, n.1, 2000.
- SANCHES, P. T.; FERNANDEZ, M. D. **Modalidades de prática de atividade física no estilo de vida de lós escolares.** *Revista digital.* Buenos Aires. Ano 5. Nº 24. Ago. [http://www. Efdeportes.com/efd24B/estilo.htm](http://www.Efdeportes.com/efd24B/estilo.htm), 2000.
- SALLIS, A., MACKENZIE, T.L. **Physical education's role in public health.***Research Quarterly for exercise and sport*, v.62, nº. 2, p. 124-37, 1991.
- SILVA, D. A. S.; PETROSKI; E. L.; REIS, R. S. **Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos.** *Motriz, Rio Claro*, v.15, n. 2, p. 219-227, abr./jun. 2009.
- TEIXEIRA, L. H. G. **Políticas públicas de educação e mudança nas escolas: um estudo da cultura escolar.** In: OLIVEIRA, D. A.; DUARTE, M. R. T. (Orgs.) *Política e trabalho na escola: administração dos sistemas de educação básica.* 2.ed., Belo Horizonte, p. 177-190, 2001.
- TRICOLLI, V. A. C. **Sintomas de stress em escolares de 1ª a 4ª série.** 1997. 123 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Departamento de pós-graduação em Psicologia Clínica, PUC, Campinas, 2007.
- VOURI, I. M. **Health benefits of physical activity with special reference to interaction with diet.** *Public Health Nutr.* 2001; 4(2B):517-28. DOI: 10.1079/PHN2001137. (2001).

ANEXO Matsudo (2001)



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA

Nome:

Data: ___/___/___ Idade: _____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito para avaliar o nível de atividade física dos professores (as) do Centro de Educação Infantil 01 do Paranoá 1º e 2º período. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre-se que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

Horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer

ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: _ Minutos: _____

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como, por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITA sua respiração** ou batimentos do coração.

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: _ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ Horas _ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ Horas _ minutos