

La Red Científica Iberoamericana (RedClbe) difunde los avances médicos y de la salud de América Latina, España y Portugal que contribuyen al progreso de las ciencias médicas de la región.

La RedClbe, como parte integrante del programa Actualización Científica sin Exclusiones (ACisE), publica en esta sección de Salud(i) Ciencia entrevistas, artículos e informes territoriales o especializados de calificados profesionales comprometidos con la salud de Iberoamérica.

Trabalho e (*Trabajo y*) estilo de vida em professores de educação física do (*en*) Médio Araguaia

Work and lifestyle of physical education teachers in the Médio Araguaia

Carlos Kusano Bucalen Ferrari

Biomédico, Universidade Federal da Integração Latinoamericana (UNILA), Foz de Iguaçu, Brasil

Leonardo Oliveira de Aquino

Educador Físico, Professor de ensino fundamental e médio, Secretaria Estadual de Educação, Barra do Garças, Brasil

Grazielle Souza Lira Ferrari

Educadora Física, Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Pontal do Araguaia, Brasil

Acceda a este artículo en siicsalud



Código Respuesta Rápida
(Quick Response Code, QR)

+ Especialidades médicas relacionadas,
producción bibliográfica y
referencias profesionales de los
autores.

Introdução

O controle de situações estressantes, a prática de hábitos alimentares adequados e de atividades físicas regulares integram o estilo de vida saudável que está associado a redução de risco de doenças (*riesgo de enfermedades*) crônicas não transmissíveis como o diabetes *mellitus* tipo 2, hipertensão arterial, obesidade, alguns tipos de neoplasias malignas e a síndrome metabólica.¹⁻⁷ Não obstante, problemas de sono (*del sueño*), comportamento sedentário (ou inatividade física), e ausência de tempo livre para lazer, aliados à baixa (*para la diversión, combinada con una baja*) ingestão de frutas, vegetais, cereais e fibras, bem como à elevada (*así como a la elevada*) ingestão de alimentos ricos em sal, calorias, gorduras, frituras e refrigerantes têm sido associados com o aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis em crianças e adultos.⁸⁻¹²

Estudo* realizado com estudantes da área de ciências da saúde que, em teoria, deveriam preocupar-se mais com a própria saúde, mostrou que 51.3% eram sedentários, 5.1% tinham sobrepeso e havia uma elevada prevalência de ingestão insuficiente de legumes (40%), frutas (51.3%) e verduras (60%).¹³

Em relação à quantidade e frequência semanal recomendada, o estudo de Vieira et al.,¹⁴ apontou (*señaló*) baixa ingestão de frutas (25%) e elevada ingestão de gorduras e doces (*grasas y dulces*) (46.5%).

Um interessante estudo com professores de educação física no Estado de Santa Catarina revelou que os docentes tendem a apresentar um estilo de vida saudável embora uma considerável parte tenha problemas na alimentação saudável e controle do estresse (*y control del estrés*).¹⁵

Assim sendo, o (*De esta manera, el*) objetivo deste estudo foi avaliar (*fue evaluar*) o estilo de vida e trabalho de professores da região do Médio Araguaia (MT/GO).

Assim, 22 professores concordaram em participar da pesquisa e assinaram termo de consentimento livre e esclarecido (*y firmaron el consentimiento libre e informado*). O estudo faz parte de projeto (*El estudio es parte de un proyecto*)

de pesquisa aprovado pelo comitê de ética do Hospital Universitário Júlio Müller da UFMT (Protocolo N° 665/CEP-HUJM/09).

Para avaliar o estilo de vida e trabalho foi aplicado questionário adaptado contendo questões do (*conteniendo preguntas del*) SF-36 sobre qualidade emocional e capacidade de realizar esforços físicos, atividade sedentária, bem como questões de caracterização sócio-econômica e questionário de frequência alimentar.^{11,14,16}

O estudo foi desenvolvido (*se desarrolló*) entre os meses de Julho a Outubro de 2012. A pesquisa contou com a colaboração de 22 professores, sendo 15 homens e 7 mulheres, de 24 à 54 anos de idade, com uma

média de 38.41 e desvio padrão (*y desviación estándar*) de 9.65. Conforme observa-se na (Figura 1), 28% dos professores trabalha em duas escolas e metade dos (*y la mitad de los*) professores trabalha em três ou mais ocu-



pações. Ademais, a dor física não interferiu nas (*el dolor físico no interfirió en las*) atividades diárias (96%) e 78% dormiam até 7 horas por noite. 87% fizeram (*cumplieron con*) suas atividades com tempo adequado, mesmo com problemas emocionais 74% fizeram as tarefas como gostariam (*hicieron las tareas como les gustaría*) e 91% as fez com o devido (*las hizo con el debido*) cuidado; nos últimos tempos não se sentem: nervosos (78%), deprimidos (92%), desanimados (87%) e 92% se sentem felizes; 65% ganham de 3 a 6 salários mínimos e 50% tem mais de 2 empregos, 45% se divertem 3 vezes ou mais por semana, sendo que 96% não fumam. Quanto aos problemas psico-afetivos, em 18% do tempo os professores sentiam-se nervosos (*del tiempo los maestros se sentían nerviosos*), embora apenas 9% das vezes eles relataram (*ellos informaron*) algum desânimo. Ademais, em 92% do tempo os professores sentiam-se felizes (Figura 2). Considerando seu estado físico, parte considerável dos professores relatou alguma (13%) ou muita dificuldade (41%) em correr, levantar peso e realizar tarefas árduas. Quanto a subir escadas, ajoelhar-se e curvar-se ou (*arrodillarse e inclinarse o*) andar mais de 1 km, considerável parte relatou alguma dificuldade atingindo (*alcanzando*) 27%, 23% e 9%, respectivamente (Figura 3).

Quanto aos hábitos alimentares observou-se excessiva ingestão de carne por metade da amostra (*mitad de la muestra*). Houve adequada ingestão de cereais, pois 78% da amostra consumia até 4 porções diárias. Além disso (*Además*), os professores consumiam apenas uma porção diária de frutas (64%), legumes (45%), vegetais (32%) e leite e derivados (68%), o que foi considerado inadequado quanto à ingestão de macro e (*respecto del consumo de macronutrientes y*) micronutrientes (Figura 4).

Por outro lado, o consumo diário de pelo menos uma porção (*al menos una porción*) de frituras e chocolates foi de 86% e 82%, respectivamente. Embora 60% dos professores não fazia uso (*no utilizó*) de refrigerantes e bebidas alcoólicas, cerca de 31% deles relatou ingerir refrigerantes e bebidas alcoólicas até 4 vezes por semana (Figura 5). No presente estudo pode-se observar sobrecarga de trabalho e algum desgaste físico e emocional dos professores.

Um estudo interessante com professores de educação física e treinadores na Coreia observou um nível moderado de exaustão ou (*agotamiento o*) desgaste emocional. A análise de regressão revelou que esta exaustão emocional esteve associada a conflitos e sobrecarga de trabalho.¹⁷

Avaliando uma amostra representativa da população Sul do Brasil os autores reportaram que os maiores problemas dos professores de educação física foram desgaste emocional e alimentação inadequada.¹⁸ Estes resultados corroboram estudo anterior realizado em Santa Catarina.¹⁵ A sobrecarga de trabalho observada neste estudo corrobora estudos anteriores que revelaram insatisfação com a carga e as condições de trabalho em professores de educação física do Paraná e dos três estados da região Sul do país.^{18,19}

Em outro estudo, na região Sul do país, embora os professores sintam-se (*aunque los profesores se sienten*) satisfeitos com seu trabalho, cerca de um terço apresentou hábitos alimentares inadequados e em média 55% apresentavam situação de pluriemprego (*de pluriempleo*).²⁰ Esta situação de pluriemprego e de hábitos alimentares negativos foi muito similar aos resultados encontrados no presente estudo. Os professores do presente estudo relataram ter muitos empregos e tinham (*tener muchos empleos y presentaban*) algumas vezes algum sentimento psico-afetivo de nervosismo/ansiedade e desânimo.

Excessivas jornadas de trabalho aumentam o risco de ansiedade, depressão, além de reduzir a (*además de reducir la*) capacidade cognitiva do ser humano o que explica, ao menos em parte, o maior risco de envolvimento em (*participación en*) acidentes.²¹ Além disso, um estudo de revisão sistemática concluiu que longas jornadas de trabalho estiveram associadas ao maior risco de ansiedade, depressão, problemas de sono e doença arterial coronariana.²²

No presente estudo, o consumo diário de frutas, legumes e vegetais foi baixo em parte dos professores o que está de acordo com os resultados de outros estudos. Um estudo com professores da educação básica, na cidade de São Paulo, revelou que apenas 28% dos professores tinham conhecimentos sobre alimentação saudável.²³ Em outro estudo, com professores de Bagé (RS), 79.6% consumiam menos de três porções diárias de frutas e vegetais.²⁴ Outro estudo, com professores universitários de educação física em Pelotas (RS), o consumo adequado de cereais, legumes e vegetais atingiu no máximo (*alcanzó un máximo de*) 12.5% da população estudada.²⁵ No mesmo estudo, os autores reportaram que o consumo de leite e derivados foi (*el consumo de leche y sus productos*) extremamente baixo o que ocorreu também no presente trabalho. Neste trabalho, o consumo diário de até 4 porções de cereais, legumes e vegetais foi muito maior comparado ao estudo de Santos e Marques²⁴ e Hartwig et al.²⁵ Todavia, o consumo de leite e derivados foi similarmente baixo em relação aos mesmos estudos. Cerca de um terço dos professores ingeriam refrigerantes e bebidas alcoólicas até quatro dias por semana e 9% bebiam refrigerantes quase todos os dias.

O consumo de refrigerantes pode trazer riscos à saúde destes professores, uma vez que a ingestão excessiva, ou seja (*es decir*), diária, tem sido associada ao aumento do risco de sobrepeso, obesidade, diabetes *mellitus* tipo 2, síndrome metabólica, degeneração gordurosa do fígado e (*degeneración grasa del hígado y*) acidente cerebrovascular.²⁶⁻²⁸

Além dos refrigerantes, o consumo diário de pelo menos uma porção de chocolate e frituras foi elevado, o que também aumenta o risco de sobrepeso/obesidade, diabetes, doença arterial coronariana, esteatose hepática e câncer de próstata.²⁹⁻³² Parte dos professores ingere excesso de refrigerantes, chocolates e frituras. Conclui-se que apesar de trabalhar muito e apresentar problemas afetivos, os professores de educação física suportam esforços físicos e consideram-se felizes.

Copyright © Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), 2015
www.siic.salud.com

Los autores no manifiestan conflictos de interés.

***Nota de la redacción:** El autor hace referencia al trabajo publicado en www.siic.salud.com. Los lectores que precisen el artículo completo pueden solicitarlo gratuitamente a la Biblioteca Biomédica (BB) SIIC de la Fundación SIIC para la promoción de la ciencia y la cultura. Las figuras mencionadas pueden visualizarse junto con el trabajo en extenso en www.siic.salud.com/dato/arsiiic.php/142537

Bibliografía

1. Tuomilehto J, Lindstrom J, Eriksson JG, Valle TT, Hamalainen H, Ilanne-Parikka P, Keinanen-Kiukkaanniemi S, Laakso M, et al. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *NEJM* 344:1343-1350, 2001.
2. Manson JE, Greenland P, LaCroix AZ, Stefanick ML, Mouton CP, Oberman A, Perri MG, Sheps DS, et al. Walking compared to vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women. *NEJM* 347:716-725, 2002.
3. Gregg EW, Gerzoff RB, Caspersen CJ, Williamson DF, Venkat Narayan KM. Relationship of walking to mortality among US adults with diabetes. *Arch Intern Med* 163:1440-1447, 2003.
4. Hu FB. Walking. The best medicine for diabetes? *Arch Intern Med* 163:1397-1398, 2003.
5. Church TS, LaMonte MJ, Barlow CE, Blair SN. Cardiorespiratory fitness and body mass index as predictors of cardiovascular disease mortality among men with diabetes. *Arch Intern Med* 165(18):2114-2120, 2005.
6. Serafim TS, Jesus ES, Pierin AMG. Influência do conhecimento sobre o estilo de vida saudável no controle de pessoas hipertensas. *Acta Paul Enferm* 23(5):658-664, 2010.
7. Deplanque D, Masse I, Libersa C, Leys D, Bordet R. Previous Leisure-Time Physical Activity Dose Dependently Decreases Ischemic Stroke Severity. *Stroke Res Treatm*, 2012. Article ID 614925, doi:10.1155/2012/614925.
8. Hu FB, Li TY, Colditz GA, Willett WC, Manson JE. Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women. *JAMA* 289(14):1785-1791, 2003.
9. Wang Y, Ge K, Popkin B. Why do some overweight children remain overweight, whereas others do not? *Public Health Nutr* 6:549-558, 2003.
10. Telford RD. Low physical activity and obesity: causes of chronic disease or simply predictors? *Med Sci Sports Exerc* 39:1233-1240, 2007.
11. França EL, Silva NA, Lunardi RR, Honorio-França AC, Ferrari CK. Shiftwork is a source of stress among military police in Amazon. *Neurosciences* 16(4):384-386, 2011.
12. Muniz LC, Schneider BC, da Silva ICM, Matijasevich A, Santos IS. Fatores de risco comportamentais acumulados para doenças cardiovasculares no sul do Brasil. *Rev Saúde Publica* 46(3):534-542, 2012.
13. Silva CAL de O da, Oliveira KM de, Carvalho CB de O, Silveira M do V da, Vieira IHI, Casado L, Bergmann A, Thuler LCS. Prevalência de fatores associados ao cancer entre alunos de graduação nas áreas da Saúde e Ciências Biológicas. *Rev Bras Cancerol* 56:243-249, 2010.
14. Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini S do CC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista de Nutrição* 15:273-282, 2002.
15. Both J, Nascimento JV do, Borgatto AF. Estilo de vida dos professores de educação física ao longo da carreira docente no Estado de Santa Catarina. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 12:54-64, 2007.
16. Morken T, Riise T, Moen B, Bergum O; Vigeland Hauge SH, Holien S, Langedrag A, Olson H-O, Pedersen S, Liahjell Saue IL, Seljebø GM, Thoppil V. Frequent musculoskeletal symptoms and reduced health-related quality of life among industrial workers. *Occup Med* 52:91-98, 2002.
17. Ha JP, Hums MA, Greenwell TC. Dual role of physical education teacher-athletic directors in Korean secondary schools. *Physic Educ* 68:221-233, 2011.
18. Both J, Nascimento JV, Sonoo CN, Lemos CAF, Borgatto AF. Condições de vida do trabalhador docente: associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de educação física. *Motricidade* 6:39-51, 2010.
19. Moreira HR, Nascimento JV, Sonoo CN, Both J. Qualidade de vida do trabalhador docente em educação física do estado do Paraná, Brasil. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 12:435-442, 2010.
20. Both J, Nascimento JV, Sonoo CN, Lemos CAF, Borgatto AF. Bem estar do trabalhador docente de educação física da região sul do Brasil de acordo com os ciclos vitais. *Rev Bras Educ Fis Esporte* 28:77-93, 2014.
21. Virtanen M, Singh-Manoux A, Ferrie JE, Gimeno D, Marmot MG, Elovainio M, Jokela M, Vahtera J, Kivimäki M. Long working hours and cognitive function. *Am J Epidemiol* 169:596-605, 2009.
22. Bannai A, Tamakoshi A. The association between long working hours and health: a systematic review of epidemiological evidence. *Scand J Work Environ Health* 40:5-18, 2014.
23. Davanço GM, Taddei JAAC, Gaglianone CP. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a curso de educação nutricional. *Rev Nutr* 17:177-184, 2004.
24. Santos MR dos, Marques AC. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do Sul do Brasil. *Ciênc Saúde Col* 18:837-846, 2013.
25. Hartwig CP, Rombaldi AJ, Silva MC da. Indicadores do estilo de vida dos docentes de um curso de educação física. *Pens Prát* 15:410-427, 2012.
26. Abid A, Taha O, Nseir W, Farah R, Grosovski M, Assy N. Soft drink consumption is associated with fatty liver disease independent of metabolic syndrome. *J Hepatol* 51:918-924, 2009.
27. Nettleton JA, Lutsey PL, Wang Y, Lima JA, Michos ED, Jacobs Jr DR. Diet soda intake and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes in the Multi-Ethnic study of atherosclerosis (MESA). *Diab Care* 32:688-694, 2009.
28. Bernstein AM, de Konig L, Flint AJ, Rexrode KM, Willett WC. Soda consumption and the risk of stroke in men and women. *Am J Clin Nutr* 95:1190-1199, 2012.
29. Guallar-Castillón P, Rodríguez-Artalejo F, Fornés NS, et al. Intake of fried foods is associated with obesity in the cohort of Spanish adults from European Prospective investigation into cancer and nutrition. *Am J Clin Nutr* 86:198-205, 2007.
30. Stott-Miller M, Neuhaus ML, Stanford JL. Consumption of deep-fried foods and risk of prostate cancer. *Prostate* 73:960-969, 2013.
31. Cahill LE, Pan A, Chiuve SE, Sun Q, Willett WC, Hu FB, Rimm EB. Fried-food consumption and risk of type 2 diabetes and coronary artery disease: a prospective study in 2 cohorts of US women and men. *Am J Clin Nutr*, 2014; Doi:10.3945/ajcn.114.084129.
32. Kjaergaard M, Nilsson C, Rosendal A, Nielsen MO, Raun K. Maternal chocolate and sucrose soft drink intake induces hepatic steatosis in rat offspring associated with altered lipid gene expression profile. *Acta Physiol* 210:142-153, 2014.

Trabalho e (*Trabajo y*) estilo de vida em professores de educação física do (*en*) Médio Araguaia

Respecto al autor



Carlos Kusano Bucalen Ferrari. Biomédico, Universidade Estadual Paulista (UNESP/Botucatu, 1993), Maestro y Doctor en Salud Pública, área de Nutrición, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil (1998, 2002). Ex-profesor adjunto y coordinador del Curso de Biomedicina del Campus do Araguaia, Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT); del Curso de Saúde Coletiva de la Universidade Federal da Integração Latinoamericana (UNILA). Investigador en el área de medicina del estilo de vida (*lifestyle medicine*) en salud del trabajador y del adulto, factores de riesgo y prevención para enfermedades crónicas en el ciclo de vida (sedentarismo, sueño, hábitos alimenticios). Investiga el papel de los antioxidantes en alimentos en la reducción de los riesgos en salud y en el envejecimiento.



Respecto al artículo

Os (*Los*) professores de educação física do Médio Araguaia, Mato Grosso e Goiás, trabalham em excesso, dormem pouco (*duermen poco*), apresentam desgaste psicológico mas sentem-se felizes. Quando à (*En cuanto a la*) alimentação, embora a maioria (*aunque la mayoría*) consuma menos que o (*lo*) recomendado em relação a frutas, vegetais e legumes, o consumo alimentar foi maior (*alimenticio fue mayor*) comparado a outros estudos realizados no país. Entretanto, parte dos (*de los*) professores ingere excesso de refrigerantes (*gaseosas*), chocolates e frituras.

El autor pregunta

El control de las situaciones de estrés, los hábitos alimentarios adecuados y la actividad física regular integran el llamado estilo de vida saludable que se relaciona con menor riesgo de afecciones crónicas no transmisibles (diabetes tipo 2, hipertensión arterial, obesidad, algunas neoplasias y síndrome metabólico).

¿Cuál de estos factores se vincula con mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles?

- A El consumo de altas cantidades de sodio.
- B El menor tiempo de esparcimiento.
- C Las alteraciones del sueño.
- D Todas son correctas.
- E Ninguna es correcta.

Corrobore su respuesta: www.siicsalud.com/dato/evaluaciones.php/144723

Palabras clave

Estilo de vida, educación física

Key words

Lifestyle, physical education

Cómo citar *How to cite*

Como citar/Cómo citar: Ferrari CKB. Trabalho e (*Trabajo y*) estilo de vida em professores de educação física do (*en*) Médio Araguaia. *Salud i Ciencia* 21(3):310-13, May 2015.

Ferrari CKB. Work and lifestyle of physical education teachers in the Médio Araguaia. Salud i Ciencia 21(3):310-13, May 2015.

Orientación

Epidemiología

Conexiones temáticas

Medicina del Trabajo, Salud Pública, Epidemiología, Nutrición, Salud Mental