



**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICA E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CRISTIANE DOS SANTOS MORAIS

**PERFIL DE PROFESSORES E TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS
TABAGISTAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR
RELACIONADO À ATIVIDADE FÍSICA E AO SEDENTARISMO**

**CAMPINA GRANDE – PB
Outubro de 2016**

CRISTIANE DOS SANTOS MORAIS

**PERFIL DE PROFESSORES E TECNICOS ADMINISTRATIVOS TABAGISTAS DE
UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR RELACIONADO À ATIVIDADE
FÍSICA E AO SEDENTARISMO**

Trabalho de conclusão do curso, em formato de artigo, apresentado à Universidade Estadual da Paraíba como requisito parcial de conclusão de curso de Licenciatura em Educação Física.

Área de concentração: Atividade Física e Saúde.

Orientador: Prof. Ms. José Damião Rodrigues

CAMPINA GRANDE – PB

Outubro de 2016

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

M827p Morais, Cristiane dos Santos.
Perfil de professores e técnicos administrativos tabagistas de uma Instituição de Ensino Superior relacionado à atividade física e ao sedentarismo [manuscrito] / Cristiane dos Santos Morais. - 2016.
26 p. : il. color.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.
"Orientação: Prof. Me. José Damião Rodrigues, Departamento de Educação Física".

1. Tabagismo. 2. Atividade física. 3. Sedentarismo. I.
Título.

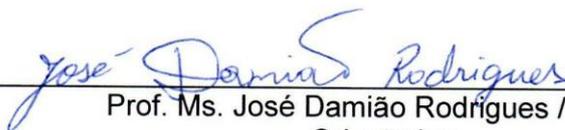
21. ed. CDD 613.71

CRISTIANE DOS SANTOS MORAIS

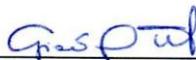
**PERFIL DE PROFESSORES E TECNICOS ADMINISTRATIVOS TABAGISTAS DE
UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR RELACIONADO À ATIVIDADE
FÍSICA E AO SEDENTARISMO**

Artigo, apresentado ao curso de Graduação Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento à exigência para obtenção de grau de Licenciado em Educação Física.

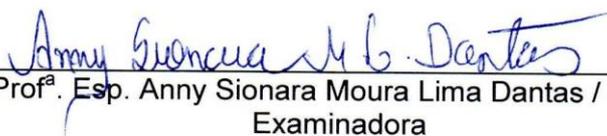
Aprovado em 25 de outubro de 2016.



Prof. Ms. José Damiano Rodrigues / UEPB
Orientador



Prof^a. Dra. Giselly Felix Coutinho / UEPB
Examinadora



Prof^a. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas / UEPB
Examinadora

Campina Grande - PB
2016

Aos meus pais e meu marido que me
inspiram e incentivam sempre, dedico.

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador Prof. Ms. José Damião Rodrigues, por seu empenho e paciência.

À Banca Examinadora pela presença, avaliação e contribuições.

A todos os professores que fizeram parte de minha formação até o presente momento.

Ao meu pai Marivaldo Luna de Moraes, ao meu marido Alexandre Santos de Lima, a minha amiga Francisca Almeida, entre outros ex-tabagistas e tabagistas queridos pela inspiração.

A minha mãe Josilene dos Santos Moraes e meus irmãos Karlla Christina e Marivaldo Jr. pelo apoio, dando-me força todos os dias.

Aos professores do Curso de Licenciatura em Educação Física da UEPB

Aos funcionários, colegas da UEPB, pela presteza e atendimento quando foi necessário.

Aos colegas de turma pelos momentos de amizade e apoio.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. REVISÃO DE LITERATURA	8
2.1 Histórico do tabagismo	8
2.2 Consequências sociais, morfológicas e fisiológicas do tabagismo.	9
2.3 Atividade física e sedentarismo, sua relação com os tabagistas.	11
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	12
4. RESULTADOS	14
REFERÊNCIAS	19
APÊNDICES	22

RESUMO

O presente estudo objetivou investigar o Perfil de Professores e Técnicos Administrativos tabagistas de uma Instituição de Ensino Superior quanto às questões sociodemográficas e econômicas, ao tabagismo e ao Sedentarismo. Por ser um Centro de Saúde, supúnhamos haver um número mínimo de tabagistas e que estes façam atividade física como meio de atenuar os malefícios do tabagismo. Quantificando os que são fisicamente ativos verificamos quais os níveis de atividade física além das motivações de pessoas que fazem parte de um Centro de Saúde para a manutenção do hábito do tabagismo e qual sua relação com questões sociodemográficas e econômicas. Consiste em uma pesquisa do tipo descritiva e transversal com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por técnicos e docentes do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde de uma Universidade Pública no Estado da Paraíba. Os instrumentos aplicados foram: o teste autoaplicável “Teste por que você fuma”, um questionário com características sociodemográficas e econômicas e o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ. As respostas coletadas foram processadas através do programa Excel for Windows e após, traçou-se um perfil destes tabagistas. Conclui-se que a maioria da nossa amostra encontra-se muito ativa fisicamente e que suas motivações para manutenção do hábito de fumar foram o prazer, relaxamento e a ansiedade.

Palavras-chave: Tabagismo. Saúde. Atividade física.

1. INTRODUÇÃO

Conforme Cury (2009), o consumo de tabaco deriva dos primórdios da civilização, porém o consumo sob a forma de cigarro industrializado é bem recente em relação ao todo da história do tabagismo. Vargas (2014) afirma que, posteriormente ao modismo do consumo de cigarros industriais, maximizado pelas mídias de massa, veio o conhecimento dos males causados pelo hábito do tabagismo e, embora este conhecimento esteja cada vez mais disseminado, não implica dizer que todos tenham acesso a informação, ou ainda que o acesso à mesma influencie para a não experimentação ou não manutenção do hábito. Considerando os males provocados pelo tabagismo, a OMS tem se preocupado com a população, portanto sensibilizando e mobilizando a mídia no sentido de combater o uso de produtos de tabaco. Uma das maneiras de inibir o consumo exagerado e reduzir os males decorrentes do tabaco é a prática de atividade física.

McArdle (2001) fornece uma ferramenta válida chamada “Teste por que você fuma”, que consiste em um questionário que tem sido eficaz para compreender quais as motivações de um tabagista para a manutenção do hábito de fumar. De

acordo com autor, todas as fontes motivacionais mencionadas no questionário para uso do tabaco podem ser substituídas pela prática de atividade física, uma vez que a mesma produz liberação de endorfinas que dão sensação de prazer.

Verificada a presença de tabagistas entre técnicos e docentes do CCBS da UEPB, surgiu o seguinte questionamento: será que o nível de instrução destes, influencia positivamente para a prática de alguma atividade física no intuito de amenizar os efeitos nocivos do tabagismo, ou de redução desse hábito? No que diz respeito a um hábito diário, pode-se existir uma grande resistência para modificá-lo? A importância do tema consiste em entender o porquê de haver tabagistas em um centro universitário de saúde, já que nesse local, comumente há a expectativa de que haja entre o corpo docente e técnico, uma boa conscientização a práticas salutaras no que refere aos hábitos saudáveis de vida, e a rejeição aos comportamentos insalubres. Supunha-se que as motivações para os hábitos do tabagismo e sedentarismo tinham maior relação com o nível de instrução que com a remuneração, sexo ou idade.

Desse modo surgiu a necessidade de investigar e traçar o perfil de fumantes de um Centro de Ciências Biológicas e da Saúde de uma Instituição Pública de Ensino Superior, quanto às motivações para o tabagismo e a necessidade da prática de atividade física como meio de atenuar os efeitos deletérios ou até substituir o hábito nocivo.

O presente estudo objetivou investigar o Perfil de Professores e Técnicos Administrativos tabagistas de uma Instituição de Ensino Superior relacionado com a prática de atividade física e suas motivações para a manutenção do hábito do tabagismo.

Espera-se que o presente estudo sirva de alerta para a população tabagista de técnicos e docentes do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Instituição, despertando para a prática de hábitos de vida salutaras.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Histórico do tabagismo

Conforme a Aliança de Controle do Tabagismo (s.d.), o tabaco chegou ao Brasil através dos índios Tupi-guaranis e tornou-se conhecido entre os Europeus após a chegada dos portugueses ao Brasil. Na Europa disseminou-se durante século XVI onde futuramente se tornaria consumido sob a forma de fumo para cachimbo (sec. XVII), rapé e tabaco para mascar (sec. XVIII), charuto (sec. XIX) e o atual cigarro industrial. O tabagismo nas Américas data de milhares de anos (1000 a.C.).

Segundo o Relatório Sobre a Epidemia Global de Tabagismo da OMS (2015) aproximadamente um quarto da população mundial é tabagista e atualmente computaram-se nos últimos dez anos 30 milhões de pessoas foram a óbito por doenças ligadas ao tabagismo e estima-se até 2020 um acréscimo mundial de dez milhões de mortes neste grupo é a mais significativa causa de mortes evitáveis no Brasil.

Também segundo a OMS (2015), “o tabaco mata, por ano, três milhões de pessoas e mata mais que a soma de mortes por AIDS, cocaína, heroína, álcool, suicídio e acidentes de trânsito”.

O hábito do tabagismo já foi considerado salutar como retratado no filme *Crepúsculo dos Deuses* (1950) os cigarros sendo comercializados em farmácias. Considerando o cinema, a sétima das belas artes, como um influente espaço de construção de modelos de comportamento e normas sociais.

Vargas (2014) pensa a exposição na mídia de entretenimento do cigarro e sua embalagem, inclusive marcas comerciais e principalmente cenas de consumo como sendo um meio de contribuir influenciando a experimentação e reforçando o hábito de fumar como comportamento comum ou padrão quando expõe o cigarro com uma significação contraditória, onde por vezes, rebeldia e inconsequência por outras a maturidade são representadas como construções sociais romantizadas e ilusórias sobre o tabagismo, sublimando ou mesmo omitindo os malefícios reais decorrentes do tabagismo.

Ainda conforme Vargas (2014), em se tratando de um público de jovens e

adolescentes, é comum que seja nessa fase que ocorra a experimentação e tenha início o consumo regular. Quando ansiando por livrar-se das “amarras da infância” busca maneiras de representar para seu meio social a imagem de alguém responsável por seus atos e independente ao mesmo tempo em que se deixa absorver por uma cultura de consumo na qual se busca continuamente a satisfação pois, ao se conquistar seu objeto de desejo este se tornará entediante rapidamente e haverá sempre um sabor ou uma marca diferente para renovar este ciclo de satisfação e tédio fazendo tender à continuidade e podendo tornar o que seria apenas uma experimentação em um hábito. Para Borges e Simões-Barbosa (2008) mesmo com o conhecimento dos efeitos nocivos que causa, o cigarro é percebido pelas tabagistas como um apoio e fortalecimento diante da solidão; como um descanso frente às adversidades do dia-a-dia.

Conforme a Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS (2015) em vinte e sete de fevereiro de dois mil e cinco começou a vigorar a Convenção-Quadro para Controle do Tabaco da Organização Mundial de Saúde CQCT – OMS, com o intuito de salvar vidas prevenindo e controlando o uso do tabaco e seus derivados, contando com mais de 170 nações signatárias dentre as quais o Brasil que, comprometido com a causa, proibiu qualquer forma de publicidade, promoção e patrocínio, passou a exigir que embalagens de produtos do tabaco exibam imagens de advertências que mostram os efeitos nocivos desses produtos para a saúde e, ainda aumentaram a carga tributária sobre o tabaco e seus produtos entre outras medidas. Porém, Vargas (2014) observa ações da Agência Nacional de Cinema – ANCINE que contrariam o acordo assinado na CQCT – OMS, ao estimular filmes que retratam não só cenas de tabagismo, como também exibem marcas comerciais, mesmo em filmes produzidos posteriormente à data do início da vigência da CQCT – OMS.

2.2 Consequências sociais, morfológicas e fisiológicas do tabagismo.

Mencionamos no presente artigo o uso do tabaco e seus derivados é fator preponderante no desenvolvimento de doenças e não são apenas os tabagistas ativos os prejudicados. O Portal Brasil (2011) mostra o fumo passivo em ambientes

fechados como fator de risco de câncer de pulmão aumentado em 30% entre fumantes passivos afetando-os no conceito amplo de saúde que engloba os aspectos físico, emocional e social.

Conforme Cavalcante (2008) em seu trabalho apresentado no XIV Congresso Nacional de Magistrados Trabalhistas o trabalhador submetido ao fumo passivo no seu ambiente de trabalho está exposto a risco grave à saúde cabendo ação por dano moral individual ou coletivo, independente de quem seja o tabagista ativo, quer seja o empregador, ou colegas ou mesmo clientes por violar o parágrafo 1º do artigo 2º da lei 9294/96 que proíbe o uso de produtos fumígenos em ambientes coletivos incluindo hospitais, salas de aula e recintos de trabalho coletivo entre outros espaços.

Do ponto de vista social, Brusamarello (2008) afirma que um dos principais prejuízos sociais decorrentes do uso de drogas lícitas, ou não, é o enfraquecimento de laços familiares, onde a busca por prazer individual se torna em sofrimento coletivo.

Rondina (2007) em seu trabalho “Características Psicológicas Associadas ao Comportamento de Fumar Tabaco”, explica que ao contrário do que se pensa, fumantes tendem a ser mais ansiosos e menos descontraídos adotando comportamento mais impulsivo em comparação com não tabagistas e ex-tabagistas.

Rondina (2007), Simões-Barbosa (2008), McArdle e Katch (2001) concordam que segundos após a inalação da nicotina, esta age no sistema nervoso central (SNC) com um efeito simultaneamente tranquilizante e estimulante, situação na qual ao mesmo tempo em que alivia o estresse, dá força psicológica para a tomada de atitudes.

Conforme McArdle e Katch (2001) tabagistas tem duplicada a chance de morte por Doença Cardíaca Coronariana e caso haja outros fatores de risco, o hábito do tabagismo aumenta esse risco proporcionalmente ao número de cigarros fumados por dia.

2.3 Atividade física e sedentarismo, sua relação com os tabagistas.

O VIGITEL Brasil (2014) elenca o sedentarismo e o tabagismo como sendo as mais significantes causas de mortes evitáveis em todo o mundo. Apesar desses fatores de risco serem modificáveis, ambos os hábitos por vezes, são mantidos até a morte pelo desenvolvimento de alguma doença crônica não transmissível como agravos cardiovasculares, diabetes, cânceres ou doenças respiratórias crônicas.

Segundo McArdle e Katch (2001), muitas das consequências fisiológicas do tabagismo podem ser atenuadas com a prática de atividade física. Adultos sedentários têm duas vezes mais chances de sofrerem ataque cardíaco fatal, enquanto isso, apenas uma sessão de exercícios físicos moderados já produz resultados benéficos em relação a aumento do colesterol HDL e redução do LDL, resultados que por si só, ao se tornarem permanentes, já ajudam a reduzir o risco cardíaco, e para tal, só necessitam de atividade física mantida por dias alternados.

Guedes (2004) afirma que o funcionamento do corpo humano se adéqua às condições que a ele impomos, por exemplo, quando nos submetemos a uma atividade física aeróbia podemos perceber o aumento da frequência cardiorrespiratória. Tal resposta cessa imediatamente à interrupção desta. Em se mantendo a regularidade da atividade, o coração e o pulmão se fortalecem bombeando e ventilando em maior volume, reduzindo assim a frequência cardíaca e respiratória durante o repouso, pois ambos tornaram-se mais eficazes em sua função. Igualmente os músculos esqueléticos aumentam sua tonicidade de forma a queimar mais combustível no exercício, especialmente as gorduras armazenadas. As paredes das artérias se tornam mais flexíveis, e o sistema circulatório mais efetivo. Inversamente no sedentarismo a pulsação do coração se torna pouco eficiente tornando necessário maior esforço por parte do músculo para bombear o sangue; reduzida a eficácia da circulação sanguínea fica comprometida também a oxigenação celular que é um fator importante na redução da gordura corporal.

Segundo Niemann (1999) a atividade física pode substituir bem o ato de fumar, no que diz respeito ao alívio da ansiedade de quem está tentando abandonar o hábito, e ainda os que não conseguem ou não querem parar com o hábito, podem

obter benefícios com a continuidade da prática de exercícios físicos, apresentando menor risco de doença cardíaca e morte precoce.

Conforme Vespasiano (2012), apesar dos benefícios da atividade física já mencionados, ainda há um grande número de pessoas sedentárias. Para mensurar o nível de atividade física o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ tem se mostrado uma ferramenta eficiente mesmo em sua versão curta, à qual escolhemos para o presente estudo. É importante avaliar o estilo de vida em sedentário ou ativo, para se obter um parâmetro a partir do nível avaliado. No caso desta pesquisa com tabagistas, acredita-se ser ainda mais importante, dado que se o sedentário não fumante é prejudicado pelo sedentarismo, acredita-se que muito mais prejuízos terá o fumante.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Foi realizada uma pesquisa do tipo descritiva e transversal, que objetivou traçar um perfil sem intervir na realidade atual dos entrevistados, com abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada no Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba.

Por se tratar de um grupo pequeno, a amostra consistiu de cinco tabagistas de uma população de oito que fazem parte do corpo docente e técnico do CCBS da UEPB. Foi feito um levantamento em cada Departamento junto às respectivas secretarias para conhecer o número exato de fumantes.

Foram inclusos na amostra, membros do Corpo Docente e Técnico Administrativo da Universidade Estadual da Paraíba, lotados no Centro de Ciências Biológicas e da Saúde do Campus I, e que no momento da aplicação do questionário estavam em seus locais de trabalho e, estavam habituados a utilizar produtos derivados de tabaco. Foram excluídos automaticamente da pesquisa os indivíduos que por algum motivo não puderam ser encontrados em seus setores.

Utilizaram-se como instrumentos para a coleta de dados: i) um questionário sociodemográfico e econômico; ii) o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ na sua versão curta, nele constam perguntas sobre atividades diárias como caminhada, corrida e serviços domésticos, bem como o tempo que estas

demandam, além do tempo gasto sentado; iii) O questionário autoaplicável: “Teste Porque Você Fuma” que consta de dezoito afirmações e um escore com valores de 1 (um) a 5 (cinco) e os resultados dos somatórios variam entre 3 (três) e 15 (quinze). Escores superiores a 11 (onze) são considerados altos e indicam as possíveis motivações principais para o ato de fumar e dá indícios de possíveis substitutos para melhor direcionar a busca por uma opção salutar ou pelo menos não prejudicial em substituição ao tabagismo. Acredita-se que as ferramentas foram adequadas para nosso estudo levando-se em consideração tanto a abrangência dos questionários como a simplicidade e clareza destes.

Após autorizada a pesquisa e assinado o termo de anuência pela Direção do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – CCBS, as secretarias de departamento e dos cursos que fazem parte do CCBS foram contatadas para num primeiro momento identificar quem são e quantos eram os Docentes e Técnicos Administrativos que mantêm o hábito do tabagismo.

Num segundo momento, os identificados foram contatados individualmente e os que aceitaram fazer parte da amostra, solicitados que lessem e assinassem, caso concordassem com o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”, fornecido em duas vias, uma para o participante e outra para a pesquisadora, no mesmo momento em que foram explicadas e fornecidas as cópias dos questionários que foram devolvidos à pesquisadora, tão logo concluídas suas respostas.

Os dados que foram inseridos no Excel for Windows são: as variáveis socioeconômicas: Idade, sexo, grau de instrução, média salarial, estado civil, se tentou ou gostaria de abandonar o hábito; os escores do questionário: “Teste porque você fuma”: Estimulação, manipulação, prazer – relaxamento, apoio, ansia e hábito e o nível de atividade física conforme o questionário IPAQ.

Este estudo segue rigorosamente as orientações e diretrizes regulamentadoras emanadas da resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/MS e suas complementares outorgadas pelo decreto nº 93833, de 24 de janeiro de 1987. Ficando claro assim, que será mantido o sigilo dos pesquisados e que poderá haver desistência, a qualquer momento, sem haver empecilhos por parte do pesquisador. Sob CAEE: 58659216.0.0000.5187.

4. RESULTADOS

Tabela 1. Características econômicas e sociodemográficas

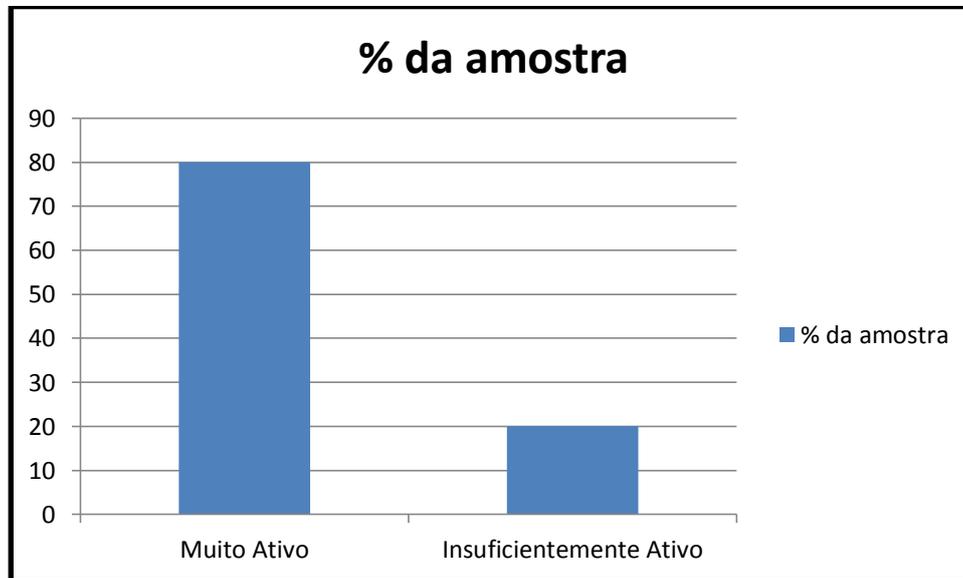
IDADE		
Média	58,5	
DP ±	3,1	
SEXO		
MASC	2	40
FEM	3	60
Estado Civil		
Casado	1	20
Solteiro	3	60
Divorciado	1	20
Média salarial		
1 a 2	0	0
3 a 5	3	60
Acima de 5	2	40
Grau de Instrução		
Doutorado	3	60
Mestrado	1	20
Fundamental – I	1	20
Tentou Abandonar hábito de fumar		
Sim	3	60
Não	2	40
Gostaria de abandonar o hábito		
Sim	4	80
Não	1	20

Fonte: do próprio autor

Considerando o perfil da amostra, conforme pode ser visto na tabela 1. A média de idade dos dados válidos foi de 58,5 anos de idade demonstrando que, entre os técnicos (n=1) e professores (n=4) do CCBS da UEPB o tabagismo é um hábito mais comum entre pessoas de meia idade. Houve perda de um dado de idade durante a coleta, devido à recusa para informação. Entre os pesquisados e no momento da pesquisa 60% dos tabagistas (n=3) eram do sexo feminino e 40% (n=2) masculino. Em relação ao estado civil, a maioria da amostra 60% (n=3), encontra-se solteiro, apenas 20% (n=1) casado e 20% (n=1) divorciado. O nível de instrução correspondeu a: Doutorado 60% da amostra (n=3); Mestre 20% (n=1) e nível fundamental-I 20% (n=1). No que diz respeito à média salarial, 60% (n=3)

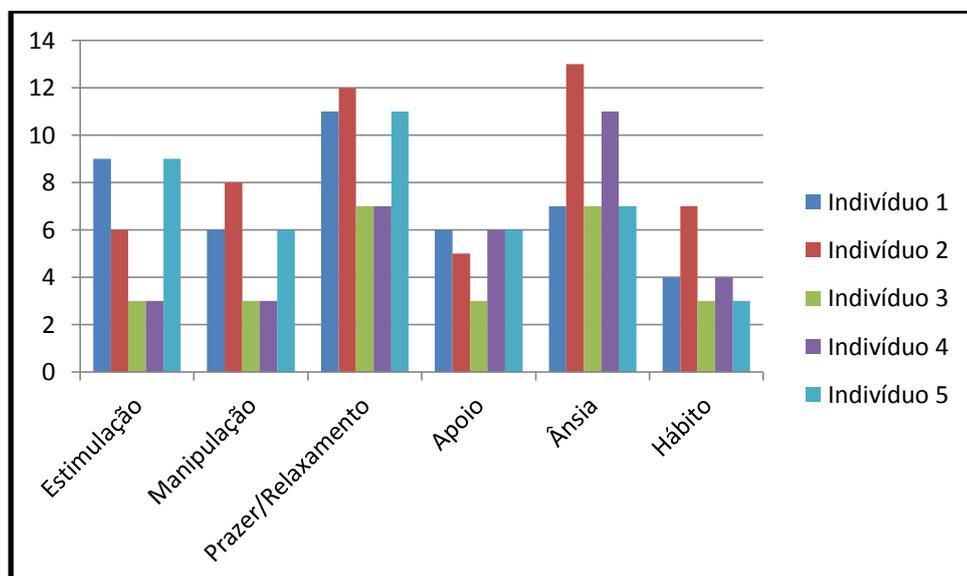
declararam receber entre 3 e 5 salários mínimos e 40% (n=2) declararam receber acima desse valor.

Figura 1. Níveis de Atividade Física da amostra conforme IPAQ.



As respostas obtidas pelo IPAQ versão curta, levaram aos seguintes resultados, com relação ao nível de atividade física: 80% (n=4) da amostra é muito ativa e apenas 20% (n=1) insuficientemente ativa conforme a análise das respostas dadas conforme figura 1.

Figura 2 Escores de motivação pelo "Teste por que você fuma".



No que diz respeito às motivações principais, a amostra respondeu de forma que os escores do questionário “Teste por que você fuma” apresentasse que as mais importantes motivações entre os técnicos e professores tabagistas do CCBS da UEPB foram: para 60% da amostra o prazer que o hábito proporciona é importante ou muito importante e 40% consideraram o alívio de ansiedades uma motivação importante ou muito importante, seguido da estimulação considerada motivação importante para 40% da amostra: “pra ficar mais esperto” (Segundo Informação do Pesquisado). Manipulação do cigarro somente se mostrou interessante a 20% (n=1) conforme figura 2.

5. DISCUSSÕES

Rondina (2007) afirma que aproximadamente 70% dos fumantes deseja abandonar o hábito e que a maioria deles necessita de cinco a sete tentativas para conseguir abandoná-lo definitivamente. Confirmando o resultado de nossa pesquisa onde 80% da amostra expôs compartilhar desse desejo e que 60% já havia tentado, porém recaíram e permaneceram no hábito.

Os indivíduos que possuem doutorado e nível fundamental-1 afirmaram que gostariam de abandonar o hábito e constituem 80% da amostra (n=4) e dentre estes apenas 25% (n=1) não havia tentado abandonar o hábito alguma vez na vida. Os 20% (n=1) que não querem abandonar o hábito também nunca tentaram.

Segundo a AGÊNCIA BRASIL (2016), no que diz respeito à média salarial de aproximadamente 4 salários mínimos, 100% da população amostral (n=5) está acima da renda per capita nacional média de 1,3 salários mínimos. Rondina (2007) afirma que a busca de sensações predispõe o indivíduo a assumir riscos inclusive financeiros em função dessa experiência de busca, visto que o hábito do tabagismo, quando exagerado e entre pessoas de baixa renda, pode vir a comprometer o orçamento doméstico.

Quanto às motivações, para McArdle e Catch (2001) os fumantes têm a tendência de buscar sensações estimulantes e prazerosas e de serem mais impulsivos, ansiosos. Essas características derivam pelo menos parcialmente da

atuação da dopamina e serotonina na sensação de relaxamento físico e mental. Não diferentemente, nossa amostra demonstrou os maiores escores de motivação obtidos através do “Teste por que você fuma” estavam relacionados principalmente com prazer que o cigarro proporciona, com a ansiedade ou com a busca de estimulação e ânimo.

Quanto à relação da amostra com a atividade física, foi encontrado a partir do questionário IPAQ que: 80% eram muito ativos e 20% insuficientemente ativos. Nenhum, porém sedentário.

Niemann (1999) afirma que a atividade física é um atenuante para os malefícios causados ou potencializados pelo hábito do tabagismo e pode vir a ser um bom substituto, tanto para oferecer as sensações derivadas da ação da serotonina e dopamina quanto para melhorar a condição cardiorrespiratória do indivíduo.

Pensando subjetivamente o hábito de fumar para os tabagistas desta Instituição representa qualidade de vida para os mesmos, dado que sentem prazer e tem alívio de suas ansiedades através do hábito do tabagismo e apesar de afirmarem, em sua maioria, que querem abandonar, todos os pesquisados persistem no hábito. Contudo, sabe-se que o hábito de fumar é prejudicial, principalmente ao sistema cardiorrespiratório, e que pode levar a morbidade e morte precoce.

Apesar de Borges e Simões-Barbosa (2008) afirmarem o apoio emocional como importante motivação para o tabagismo, os escores para Apoio emocional, bem como para o Hábito foram motivações que não obtiveram nenhum escore médio ou alto no “Teste por que você Fuma”.

Por ter sido fumante passiva durante a minha infância e adolescência, afastei-me de alguns tabagistas do meu meio familiar, não por perder o a afinidade por eles, mas pelo incômodo da fumaça e demais resíduos do cigarro como pontas, cinzas, manchas nicotínicas e o mau cheiro em locais de uso comum da família. Talvez pelo prazer ou conforto imediato que o ato de fumar proporciona, o tabagista ignora o incômodo que causa aos que o rodeiam e, acaba conseguindo justamente o contrário do que queria, quando a intenção inicial de fumar era de tornar-se mais popular e interessante. Contudo ocorre o oposto, ele passa a ser uma companhia indesejada, pelo cigarro e os resíduos que o acompanham.

6. CONCLUSÃO

Considerando os resultados obtidos conclui-se que: i) não se pode afirmar, pelo tamanho da amostra e homogeneidade no que diz respeito ao grau de instrução bem como à média salarial, que haja ligação entre o tabagismo e o sedentarismo com o nível de instrução ou média salarial; ii) apesar de a população brasileira apresentar um alto nível de sedentarismo, foi constatado na amostra que a maioria se encontra muito ativo conforme as respostas obtidas através do IPAQ; iii) as principais motivações encontradas entre os participantes da amostra foram ansiedade e prazer/relaxamento, motivos que dificilmente os levará a abandonar o hábito.

ABSTRACT

This study study have the objective to investigate the Teacher Profile Administrative and Technical smokers a higher education institution regarding sociodemographic and economic issues, smoking and sedentary lifestyle. Being a health center, we presumed to be a minimum number of smokers and they do physical activity as a means to mitigate the harmful effects of smoking. Quantifying those who are physically active track which physical activity levels beyond the motivations of people who make up a health center for the maintenance of smoking habit and what their relationship to sociodemographic and economic issues. It consists of a survey of descriptive and cross-sectional with quantitative approach. The sample was composed by technicians and teachers of the Center for Life Sciences and Health of a public university in the state of Paraíba. The instruments were: the self-administered test "Test why you smoke," a questionnaire with demographic and economic characteristics and the International Physical Activity Questionnaire - IPAQ. The collected responses were processed by Excel for Windows and after, drew up a profile of these smokers. At the end of this study we can not say the link between level of education, average salary, smoking and physical inactivity. We can however say that the majority of our sample is very active physically and that his motivations for maintenance of smoking were the pleasure / relaxation and anxiety.

Key words: Smoking. Health.Physical Activity.

REFERÊNCIAS

Aliança de Controle do Tabagismo. Aliança de Controle do Tabagismo - **Histórico**. <http://www.actbr.org.br/tabagismo/historico> (acesso em 18 de 10 de 16).

BORGES, Márcia Terezinha Trotta SIMÕES-BARBOSA, Regina Helena. “**Cigarro “companheiro”: o tabagismo feminino em uma abordagem crítica de gênero .”** Caderno de Saude Publica. Dezembro de 2008. http://www.tabacozero.net.br/uploads/conteudo/350_CigarroCompanheiro_MarciaTrotta.pdf (acesso em 18 de 03 de 2016).

BRASIL. “**Males do Fumo Passivo.**” Portal Brasil. 31 de 05 de 2011. <http://www.brasil.gov.br/saude/2011/05/males-do-fumo-passivo> (acesso em 02 de 04 de 2016).

—. “**Vigitel Brasil 2014.**” Biblioteca Virtual em Saúde. Ministério da Saúde. 2014. http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2014.pdf (acesso em 18 de 10 de 2016).

BRUSAMARELLO, Tatiana, Mariana SUREKI, Dayana BORRILE, Hellen ROEHR, e Mariluci Alves MAFTUM. “Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas.” Pepsic. fevereiro de 2008. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-69762008000100004&script=sci_arttext&tlng=es (acesso em 05 de 04 de 2016).

CAVALCANTE, Henrique C. “XIV Congresso Nacional de Magistrados Trabalhistas .” **FUMO PASSIVO E INDENIZAÇÃO TRABALHISTA**. 2008. http://www.actbr.org.br/uploads/conteudo/424_Artigo_Henrique_Cavalcante_responsabilidade_empregador_ALT.pdf (acesso em 06 de 04 de 2016).

CURY, Silvia Ismael. “Informativo: **Tabagismo: sua história, ocorrência, incidência em doenças e tratamento.**” Site do Sétimo Tribunal Regional do Trabalho. 11 de 05 de 2009. http://www.trt7.jus.br/das/htm/informativo/tabagismo_historia.htm (acesso em 07 de 03 de 2016).

GUEDES, Dartagnan P. GUEDES, Joana E. R. P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Shape, 2004.

MCARDLE, William D., Frank I. KATCH, e Victor L. KATCH. **Fisiologia do Exercício**. 5ª Edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

NIEMANN, David C. “Tabagismo.” In: **Exercício e Saúde**, por David C. NIEMANN, 169-179. São Paulo, SP: Manole, 1999.

OLIVEIRA, Nielmar de. EBC Agência Brasil. 26 de 03 de 2016. <http://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2016-02/ibge-renda-capita-media-do-brasileiro-atinge-r-1113-em-2015> (acesso em 18 de 10 de 2016).

OMS. “**WHO Report on Global Tobacco Epidemic, 2015.**” WHO Report on Global Tobacco Epidemic. 07 de 07 de 2015.

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/178574/1/9789240694606_eng.pdf?ua=1&ua=1 (acesso em 05 de 03 de 2016).

OPAS. **“Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco da OMS (CQCT) faz 10 anos salvando vidas.”** OPAS/OMS Brasil. 27 de 02 de 2015.

http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=4779:convencao-quadro-para-o-controle-do-tabaco-da-oms-cqct-oms-faz-10-anos-salvando-vidas&Itemid=839 (acesso em 25 de 04 de 2016).

RONDINA, Regina de Cassia GORAYEB, Ricardo BOTELHO, Clóvis.

“Características psicológicas associadas ao comportamento de fumar tabaco.” Scielo. 28 de 03 de 2007. <http://www.scielo.br/pdf/jbpneu/v33n5/v33n5a16> (acesso em 13 de 04 de 2016).

SIMÕES-BARBOSA, Regina Helena BORGES, Márcia Terezinha Trotta. **“Cigarro “companheiro”: o tabagismo feminino em uma abordagem crítica de gênero.”**

Scielo. 08 de 2008. <http://www.scielo.org/pdf/csp/v24n12/12.pdf> (acesso em 11 de 04 de 2016).

VARGAS, Rosa BARBOSA, Ruth Machado TAVARES, Frederico Augusto. **“A ilusão das imagens na mídia de entretenimento: um olhar psicossocial sobre fumar nos filmes brasileiros.”** Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Edição: Revista de Psicologia e Saúde. 28 de 07 de 2014.

<http://www.ufrgs.br/seerpsicsoc/ojs2/index.php/seerpsicsoc/article/view/3741/2380> (acesso em 09 de 03 de 2016).

VESPASIANO, Bruno de Souza. **“A utilização do Questionário Internacional.”** Saúde em Revista, 2012: 49-54.

Crepúsculo dos Deuses. Direção: Billy Wilder. Produção: Paramount Pictures. 1950.

APENDICE

APENDICES**APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E ECONÔMICO****DADOS SOCIODEMOGRÁFICOSE ECONÔMICOS**

IDADE: _____ anos.

SEXO

Feminino Masculino

JÁ TENTOU ABANDONAR O HÁBITO DEFUMAR?

Sim Não

GOSTARIA DE ABANDONÁ-LO?

Sim Não

ESTADO CIVIL

Casado(a) união estável Solteiro(a) Viúvo(a) Divorciado

MÉDIA SALARIAL (Em salários mínimos)

de 01 a 02 de 03 a 05 acima de 05

GRAU DE INSTRUÇÃO:

Ensino fundamental 1

Ensino fundamental 2

Ensino médio

Ensino superior

Especialização

Mestrado

Doutorado

ANEXOS

ANEXO A - TESTE POR QUE VOCÊ FUMA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Título da pesquisa: TESTE POR QUE VOCÊ FUMA

Marque no questionário número correspondente à sua resposta: 5 = Sempre; 4 = Frequentemente; 3 = Ocasionalmente; 2 = Raramente; 1 = Nunca

QUESTIONÁRIO						
A	Fumo para não me tornar indolente.	5	4	3	2	1
B	O manuseio do cigarro faz parte do prazer de fumá-lo.	5	4	3	2	1
C	O fumo é agradável e relaxante.	5	4	3	2	1
D	Fumo quando estou zangado com alguma coisa.	5	4	3	2	1
E	Quando os cigarros terminam, acho isso quase insuportável até poder consegui-los.	5	4	3	2	1
F	Fumo quase automaticamente sem sequer estar ciente desse fato.	5	4	3	2	1
G	Fumo para estimular-me, para recuperar-me.	5	4	3	2	1
H	Parte do prazer proporcionado pelo cigarro resulta das etapas adequadas para acendê-lo.	5	4	3	2	1
I	Acho cigarros agradáveis.	5	4	3	2	1
J	Quando me sinto indisposto ou fico preocupado com algo, acendo um cigarro.	5	4	3	2	1
K	Estou muitomais consciente do ato quando não estou fumando.	5	4	3	2	1
L	Acendo um cigarro sem tomar conhecimento do fato até ver um deles queimando no cinzeiro.	5	4	3	2	1
M	Fumo para proporcionar-me uma sensação de “elevação”.	5	4	3	2	1
N	Quando estou fumando parte do prazer consiste em olhar a fumaça ao ser exalada.	5	4	3	2	1
O	Desejo um cigarro muito mais quando me sinto confortável e relaxado.	5	4	3	2	1
P	Quando me sinto deprimido ou quero livrar-me das inquietações e preocupações, fumo.	5	4	3	2	1
Q	Eu tenho um desejo real e inquietante por um cigarro quando não fumei por um determinado tempo.	5	4	3	2	1
R	Já encontrei um cigarro em minha boca e não me lembrava de ter colocado ali.	5	4	3	2	1

Continua

Continuação

Escores

Introduzir o número que você circundou nas questões do teste nos espaços proporcionados abaixo, colocando o número que você circundou para a questão A na linha A, para a questão B na linha B etc. somar os três escores em cada linha para conseguir um total para cada fator. Por exemplo, a soma de seus escores através da linha A, G e M fornece o escore em “Estimulação”; as linhas B, H e N fornecem o escore em “Manipulação” etc. os escores podem variar entre 3 e 15. Qualquer escore acima de 11 é alto; qualquer escore de sete ou menor é baixo e indica maior probabilidade de abandono bem sucedido do fumo.

A	_____	+G	_____	+M	_____	=	_____	Estimulação
B	_____	+H	_____	+N	_____	=	_____	Manipulação (manuseio)
C	_____	+I	_____	+O	_____	=	_____	Prazer – relaxamento
D	_____	+J	_____	+P	_____	=	_____	Apoio: redução da tensão
E	_____	+K	_____	+Q	_____	=	_____	Ânsia: dependência psicológica
F	_____	+L	_____	+R	_____	=	_____	Hábito

ANEXO B - QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA



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 em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. 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 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 **MUITO** 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