



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOÃO BATISTA MENDES ARAGÃO

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTILO DE VIDA DOS DOCENTES
DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA CIDADE DE QUEIMADAS-PB**

**CAMPINA GRANDE- PB
2011**

JOÃO BATISTA MENDES ARAGÃO

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTILO DE VIDA DOS DOCENTES
DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA CIDADE DE QUEIMADAS-PB**

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado ao curso de graduação para licenciatura plena em educação física, da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para a obtenção do grau de licenciado em educação física.

Orientadora: Prof^a Ms. Mirian Werba Saldanha

**CAMPINA GRANDE-PB
2011**

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

A659n Aragão, João Batista Mendes.

Níveis de atividade física e estilo de vida dos docentes de educação física da cidade de Queimadas-PB [manuscrito] / João Batista Mendes Aragão. – 2011.

24 f.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2011.

“Orientação: Profa. Ma. Mirian Werba Saldanha, Departamento de Educação Física”.

1. Atividade física. 2. Educação física. 3. Estilo de vida. I. Título.

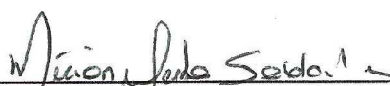
21. ed. CDD 613.7

JOÃO BATISTA MENDES ARAGÃO

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTILO DE VIDA DOS DOCENTES
DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA CIDADE DE QUEIMADAS-PB**

ORIENTADORA: PROF^a Ms. MIRIAN WERBA SALDANHA

BANCA EXAMINADORA:



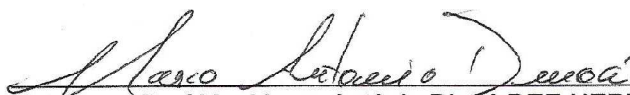
(Prof^a Ms. Mirian Werba Saldanha DEF-UEPB)

Orientadora



(Prof Ddo. Álvaro Luis Pessoa de Farias DEF-UEPB)

Examinador



(Prof Ms. Marco Antônio Dinóia DEF-UEPB)

Examinador

APROVADO EM: 25/11/2011

CAMPINA GRANDE-PB
2011

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTILO DE VIDA DOS DOCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA CIDADE DE QUEIMADAS-PB

ARAGÃO, João Batista Mendes¹

RESUMO

O objetivo deste estudo foi descrever o nível de atividade física e aspectos do estilo de vida relacionado à saúde dos professores que lecionam a disciplina de educação física na cidade de Queimadas no Estado da Paraíba. O estudo se caracterizou como do tipo descritivo e a amostra foi composta por vinte professores de educação física, sendo quinze do sexo masculino(75%) e cinco do sexo feminino(25%), com idades variando de 19 a 51 anos. Para a coleta de dados, foram utilizados dois instrumentos: o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física), versão curta; e o VIGITEL(vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico) de forma adaptada. A análise dos dados foi feita mediante a estatística descritiva e teste qui-quadrado, através do programa SPSS versão 15.0. De acordo com os dados apresentados, 73,3% dos homens e 80% das mulheres foram classificados como ativos ou muito ativos. Em relação ao estilo de vida, de todos os componentes analisados, o componente nutrição foi o que apresentou os valores mais baixos, tanto para o masculino como para o feminino. Em relação ao uso do preservativo apenas 33,3% dos homens relataram usar sempre a proteção. A partir destes resultados, sugere-se aos professores de educação física de Queimadas-PB, organizem melhor a sua nutrição, principalmente no aumento do consumo de frutas, verduras e legumes, que aliado à prática de atividades físicas regularmente, pode proporcionar benefícios à saúde.

Palavras-chave: atividade física, estilo de vida, professores, educação física

¹ Aluno graduando de licenciatura plena em educação física da UEPB. Email: joao_batistama@hotmail.com

LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY AND LIFESTYLE OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION OF THE CITY OF QUEIMADAS-PB

ARAGÃO, João Batista Mendes

ABSTRACT

The objective of this study was to describe the level of physical activity and aspects of lifestyle-related health of physical education teachers in the Queimadas - Paraíba. The study was characterized as a descriptive sample includes twenty physical education teachers, and fifteen male (75%) and twenty-five females (25%), with ages ranging from 19 to 51 years. For data collection, we used two instruments: the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), short version, and VIGITEL (surveillance of risk factors for chronic diseases and protection by telephone survey) in an adapted form. Data analysis was done by descriptive statistics and chi-square test, using SPSS version 15.0. According to the data presented, 73.3% of men and 80% women were classified as active or very active. In relation to the lifestyle of all the components analyzed, the nutrition component showed the lowest values for both males and females. Regarding the use of condoms only 33.3% of men reported always use protection. From these results, it is suggested to physical education teachers de Queimadas-PB, organize better your nutrition, particularly the increased consumption of fruits and vegetables, combined with the practice of regular physical activity can provide health benefits.

Keywords: physical activity, lifestyle, teachers, physical education.

1. INTRODUÇÃO

Com o grande avanço tecnológico, que começou principalmente a partir do século XX, a expectativa de vida da população, em geral, aumentou devido ao avanço da ciência, no que diz respeito aos aspectos preventivos e no combate a inúmeras doenças.

Mas por outro lado, a tecnologia tornou a vida das pessoas mais fácil, por conta do uso de automóveis para locomoção, elevadores, controle remoto, celulares e o uso exacerbado da internet. E isso conseqüentemente, torna o indivíduo mais desprovido da realização de atividades físicas no dia-a-dia.

Tudo isso faz com que as pessoas tenham que começar enquanto antes, a adotar um estilo de vida mais ativo, com a prática regular de atividades físicas, associando-a com uma boa alimentação e comportamentos preventivos, reduzindo assim o aparecimento de várias doenças, que surgem através de um estilo de vida sedentário, como é o caso da obesidade, diabetes e outras doenças.

Inúmeras pesquisas estão demonstrando que um estilo de vida inadequado está estreitamente relacionado a incidência de várias doenças, principalmente as cardiopatias¹.

A atividade física feita de forma correta e regular traz inúmeros benefícios a saúde, como por exemplo na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis².

A atividade física regular confere benefícios a saúde, mas para se ter um melhor aproveitamento, outros hábitos saudáveis devem ser adquiridos, pois apenas a atividade física não confere imunidade contra as doenças³.

Com isso, cabe ao professor de educação física informar aos seus alunos e à sociedade em geral, a importância da atividade física para a saúde, como também a mensagem que a formação de um estilo de vida saudável, adotado enquanto antes, leva o indivíduo a ter uma expectativa de vida mais elevada.

Sabendo disso, o que leva um professor de educação física a se descuidar de sua própria saúde, tendo uma vida sedentária e levando um estilo de vida totalmente fora dos padrões de um profissional da saúde?.

A prática de atividades físicas não pode ser negligenciada pelos profissionais da saúde. Estes devem ser fisicamente ativos, não somente para

beneficiar sua própria saúde, mas também para dispor de maior credibilidade em suas recomendações de um estilo de vida ativo^{4,5}.

O presente estudo teve como objetivo descrever o nível de atividade física e aspectos do estilo de vida relacionado à saúde dos professores que lecionam a disciplina de educação física na cidade de Queimadas no estado da Paraíba.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A Atividade Física e Seus Benefícios

A atividade física é considerada como sendo um dos principais pilares para se ter uma vida saudável, devendo-se criar uma rotina diária, para que o corpo seja constantemente estimulado, sofrendo suas transformações ocasionadas pela realização da atividade física.

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultam em um gasto calórico maior do que os níveis de repouso⁶, trata-se de um comportamento inerente ao ser humano, com características biológicas e sócio-culturais. Dessa forma, as atividades domésticas, no trabalho e mesmo um programa de exercícios físicos estão reunidos sobre a definição de atividade física.

O termo atividade física é constantemente confundido com o termo exercício físico, que é na verdade um subconjunto da atividade física, já que o exercício físico é realizado de forma planejada, estruturada e repetitiva e tem um objetivo final a melhoria da aptidão física.

A prática regular da atividade física proporciona efeitos positivos para o corpo, podendo trazer melhorias para a saúde humana e conseqüentemente uma melhoria na qualidade de vida dos indivíduos.

A qualidade de vida é explicada como sendo uma condição eminentemente humana de satisfação encontrada na vida familiar, amorosa, social e ambiental, na qual uma determinada sociedade considera elementos como sendo seus padrões de conforto e bem-estar⁷.

A prática regular da atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde corporal, onde níveis ideais de atividade física oferecem proteção contra doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, câncer, combate a obesidade e as doenças osteoarticulares⁸.

Matsudo & Matsudo⁹ afirmam que os principais benefícios que a atividade física podem trazer para a saúde, referem-se a vários aspectos como os antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos citados pelos autores foram: o aumento do volume sistólico e da ventilação pulmonar, melhoria no perfil lipídico e na sensibilidade à insulina, diminuição da pressão arterial e da frequência cardíaca em repouso. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorrem a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, melhoria da densidade óssea e da flexibilidade. Na dimensão psicológica, de acordo com os autores a atividade física atua na melhoria da socialização, da auto-estima, do auto-conceito, da imagem corporal, das funções cognitivas, e por fim, participa da diminuição do estress e da ansiedade.

A prática de exercícios físicos regulares, além de promover a saúde, pode influenciar na reabilitação de determinadas patologias, estreitamente associadas ao aumento dos índices de morbidade e mortalidade¹⁰.

Existe a inter-relação entre atividade física, aptidão física e saúde, as quais se influenciam reciprocamente, segundo os autores citados acima, a prática de atividades físicas influencia e é influenciada pelos índices de aptidão física de cada indivíduo, onde os níveis de atividades físicas diários irão de acordo com o condicionamento físico de cada um.

Esses níveis de atividade física diários não podem chegar a um esforço máximo, causando até um desgaste físico muito intenso, o que levaria a atividade física deixar de ser prazerosa e benéfica e passar a ser um risco para a saúde, causando lesões musculares, fadiga excessiva e, em casos mais graves, acarretando em complicações hormonais, fisiológicas, imunológicas, alterações no sono e distúrbios alimentares e psicológicos, e por fim, causam lesões físicas e dores articulares que impedem a realização de atividades rotineiras.

Esses níveis ideais normalmente giram em torno de trinta minutos diários, preferencialmente realizado todos os dias da semana, com as atividades mais sugeridas sendo as de natureza aeróbia, com intensidade moderada¹¹.

Tudo isso mostra a importância do professor de educação física na sociedade, onde ele deve incentivar em seus alunos o gosto pelas atividades físicas em diversas formas, mostrando os vários benefícios que essa prática saudável proporciona para o corpo, onde esse professor deve relatar também que, uma atividade física feita de forma errada acarreta perigos para a saúde.

Com isso, o professor de educação física deve ser uma pessoa ativa, que além de incentivar os alunos para praticar atividades físicas, ele próprio não pode deixar de realizar atividades físicas, para servir de exemplo aos alunos e para a sociedade, como também manter a sua saúde em níveis elevados.

Oliveira¹² analisou o nível de atividade física de 89 professores da Universidade Católica de Brasília (UCB), na área da saúde, que abrange os cursos de educação física, nutrição, fisioterapia, odontologia e psicologia. Ele demonstrou que dentre os professores universitários da área de saúde da UCB, somente os docentes de educação física do sexo masculino obtiveram a classificação de muito ativo, mostrando que os professores universitários de educação física cultivam um estilo de vida bastante ativo e saudável para suas vidas.

Já Madureira, Fonseca e Maia⁵ analisaram o nível de atividade física habitual e o estilo de vida de 20 professores de educação física da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES) no estado de Minas Gerais, constatando que setenta e três por cento dos homens obtiveram a classificação ativo e classificação muito ativo, onde essa mesma classificação foi encontrada em somente quarenta por cento das mulheres.

Essas duas pesquisas mostram que dentre todos os professores de educação física estudados, os indivíduos do sexo masculino são os que mais praticam atividades físicas e, conseqüentemente, estão mais preocupados com sua estética corporal e saúde.

2.2 Riscos do Sedentarismo

O sedentarismo pode ser definido como a falta ou a grande diminuição de atividade física, ocasionando em um gasto de poucas calorias diárias, que pode afetar a saúde¹³.

O sedentarismo é um dos fatores de risco intimamente relacionado com o aparecimento de doenças respiratórias crônicas, obesidade, hipertensão e distúrbios cardíacos graves.

A vida sedentária literalmente causa um desuso dos sistemas funcionais, dessa forma o aparelho locomotor, os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diversas formas de atividade física, entram em um processo de regressão funcional, caracterizando no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, além de haver um comprometimento das funções de vários órgãos¹⁴.

Com isso, o primeiro passo para se ter uma vida saudável é combater o sedentarismo, com programas de atividades físicas regulares, com a orientação de um profissional responsável da saúde, que no caso é o profissional de educação física.

No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem assumindo grande preocupação das autoridades da saúde pública. Em uma pesquisa divulgada pelo Ministério da Saúde¹⁵, mostra que o índice de sedentários no país é cerca de desesseis por cento, mostrando que a população atual gasta bem menos caloria por dia do que gastava há cem anos atrás.

Os indivíduos mais sujeitos ao sedentarismo são mulheres, idosos, pessoas com níveis sócio-econômicos e escolaridade mais baixos, além dos indivíduos incapacitados, observando-se que as pessoas reduzem gradativamente o nível de atividade física a partir da adolescência¹⁶.

Em todo o Brasil, observa-se um aumento da obesidade, que está relacionada ao sedentarismo e ao estilo de vida moderno, na qual a maioria do tempo livre das pessoas é assistindo televisão, usando computadores, jogando video-game e etc.

Em uma pesquisa divulgada pelo ministério da saúde¹⁷, o índice de obesos adultos no país é cerca de quatorze por cento e o índice de pessoas que estão

acima do peso ideal chega a aproximadamente quarenta e sete por cento da população brasileira.

Com isso precisa-se adotar um estilo de vida ativo enquanto antes, para que no decorrer da vida até chegar na velhice, o corpo se torne mais saudável e retarde o aparecimento de doenças que surgem a partir do sedentarismo.

2.3 Estilo de Vida

Estilo de vida é uma expressão do mundo moderno, que se refere a estratificação da sociedade por meios de aspectos comportamentais expressos sob a forma de padrões de consumo, rotinas, hábitos, ou seja, uma forma de viver o dia-a-dia, onde pode ser entendido como a forma pela qual uma pessoa ou grupo de pessoas vivenciam o mundo e em consequência se comportam de determinada maneira e fazem escolhas.

" Estilo de vida significa um conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Esses hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida do indivíduo. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algum valor em algum comportamento que deve incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas"¹⁸.

Nas últimas décadas muito se tem estudado sobre o estilo de vida das populações em geral, onde constantemente estão surgindo campanhas anti-tabagistas, de redução do consumo de álcool, de incentivo à alimentação saudável e regularidade da prática de atividades físicas. Essas ações reforçam a grande ênfase aplicada ao estilo de vida individual¹⁹.

Dessa forma o estilo de vida é um dos fatores mais importantes para a manutenção da saúde, na qual os indivíduos podem ter uma expectativa de vida maior, conseqüentemente com mais saúde.

Existem sólidas evidências de que o estilo de vida individual apresenta um elevado impacto sobre a saúde, determinando para a grande maioria das pessoas, estando doentes ou saudáveis. Com isso, as mudanças relacionadas à saúde aparecerão a médio e longo prazo²⁰.

Um estilo de vida saudável ajuda a manter o corpo em forma, ajuda também a proteger contra as doenças crônicas, pelo fato que à medida que o corpo envelhece, começa-se a aparecer alterações nos músculos e nas articulações e um declínio da força física.

Um estilo de vida saudável inclui a saúde preventiva, boa alimentação e controle de peso, recreação, atividade física regular, e evitar substâncias nocivas ao organismo. Um bom estilo de vida deve ser desenvolvido o mais cedo possível, para que aliado aos cuidados com a saúde, contribua para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

De acordo com Santos²¹, o estilo de vida saudável auxilia na prevenção de várias doenças, dentre elas destacam-se a síndrome metabólica, as doenças cardiovasculares e as encefálicas.

A educação para um estilo de vida ativo representa uma das tarefas educacionais fundamentais que a educação física tem a realizar com a participação fundamental do professor através de mensagens sobre a importância da adoção de um estilo de vida mais saudável¹⁸.

No caso específico da carreira docente, algumas pesquisas tem apresentado um quadro positivo ao estilo de vida^{22,23}. Mas em outros casos, principalmente com docentes universitários, estudantes universitários e professores de educação física, há evidências da prevalência de comportamentos negativos ligados ao meio ambiente, alimentação, atividade física, controle de estresse e relacionamentos sociais.

A falta de atividade física regular, associados com a exposição a altos níveis de estresse, além da adoção de dietas inadequadas e de posturas corporais estáticas na maior parte do tempo, muitas vezes com posturas incorretas, levam o corpo das pessoas a se tornarem uma fonte de tensões e os músculos mais enrijecidos ficam mais vulneráveis às lesões, causando assim um transtorno à saúde²⁴.

Diante da importância de avaliar o estilo de vida da população, como também de verificar o comportamento de determinados grupos populacionais, as investigações vinculadas aos ciclos de desenvolvimento profissional podem auxiliar na compreensão das mudanças de comportamentos de professores¹⁸.

De fato a carreira docente é marcada por avanços e regressos, desafios e conquistas, que afetam as condutas pedagógicas e pessoais, bem como modificam atitudes e valores que caracterizam a trajetória profissional, podendo afetar tanto na percepção da qualidade de vida no trabalho, como também no próprio estilo de vida dos docentes.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa:

A pesquisa realizada se caracteriza como de corte transversal, de natureza quantitativa, do tipo descritivo de caráter exploratório.

3.2 População e Amostra:

O universo escolhido para a realização da pesquisa foi formado pelos professores de educação física que trabalham nas escolas públicas (municipais e estaduais) e privadas da cidade de Queimadas-PB. A amostra foi constituída por vinte (20) professores de educação física, sendo 15 do sexo masculino e 5 do sexo feminino, com idades variando de 19 a 51 anos, que trabalham de forma efetiva ou contratada nas escolas da referida cidade.

3.3 Instrumentos de coletas de dados:

Foram utilizados dois questionários para a obtenção de dados para a pesquisa. Para mensurar o nível de atividade física foi usado o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) na sua versão curta, validado pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS que é o cento coordenador do IPAQ no Brasil e, para avaliar o estilo de vida foi utilizado o questionário do VIGITEL (vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico) de forma adaptada, validado pelo Ministério da Saúde do Brasil.

3.4 Procedimentos de coleta de dados:

Os sujeitos da pesquisa foram abordados nos respectivos locais de trabalho, com agendamento prévio. Antes da coleta de dados, foi explicado a cada um dos participantes, o intuito da pesquisa e sua relevância para fins sociais e científicos e, posteriormente, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para ser assinado. Após assinado o termo, os participantes foram submetidos à coleta de dados, através preenchimento dos dois questionários destinados à pesquisa.

Após a coleta, os dados foram armazenados em fichas individuais para a análise dos resultados.

3.5 Processamento da análise dos dados:

A análise dos dados foi realizada através da estatística descritiva e o teste qui-quadrado para a comparação entre os grupos. Foi utilizado o pacote estatístico SPSS, versão 15.0.

3.6 Aspectos éticos:

O projeto de pesquisa foi submetido à aprovação do comitê de ética da UEPB conforme diretrizes regulamentadoras emanadas da resolução n.196/96 do conselho nacional de saúde e suas complementares outorgadas pelo decreto n. 93833, de 24 de janeiro de 1987, visando assegurar os direitos e deveres que dizem à comunidade científica, ao(s) sujeitos da pesquisa e ao estado, e a resolução UEPB/CONSEPE/10/2001 de 10/10/2001, tendo sido aprovado, com o protocolo nº 0085.0.133.000-11.

4. RESULTADOS

4.1 Perfil Sócio-Demográfico

O perfil sócio-demográfico da população estudada é composto por vários itens sendo eles: a idade, o estado conjugal, a escolaridade e por fim a renda mensal de cada participante.

Em relação à idade os sujeitos com idades inferiores a trinta e cinco anos correspondem a 60% do total, assim como 60% dos homens e das mulheres também estão nessa categoria. Já os sujeitos com idades superiores a trinta e cinco anos correspondem a 40%, porcentagem igual entre os homens e mulheres.

Em relação ao estado conjugal, a maioria dos pesquisados foram classificados como sendo casados, perfazendo um total de 55%, onde os solteiros fazem um total de 45%, sendo analisado que a maioria dos homens são casados e a maioria das mulheres são solteiras.

Quanto à escolaridade, 45% do total dos professores possuem curso de especialização, sendo 53,3% entre os homens e, apenas 20% entre as mulheres. No restante das categorias 30% já terminaram o curso superior e 25% ainda não concluíram.

No que diz respeito à renda mensal, a maioria dos professores recebem entre um e três salários mínimos, sendo 40% entre os homens e mulheres; 35% deles recebem entre três e cinco salários, no entanto isso ocorre em 40% nos homens e apenas 20% nas mulheres.

Não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos no perfil sócio-demográfico.

Tabela 1. Perfil sócio-demográfico do total de sujeitos, em homens e mulheres e nível de significância entre os sexos.

| VARIÁVEIS | TOTAL | | MASCULINO | | FEMININO | | SIG |
|------------------------|-------|-----|-----------|-------|----------|-----|-------|
| | Nº | % | Nº | % | Nº | % | |
| IDADE | | | | | | | |
| Menos de 35 anos | 12 | 60% | 09 | 60% | 03 | 60% | 0,540 |
| Mais de 35 anos | 08 | 40% | 06 | 40% | 02 | 40% | |
| ESTADO CONJUGAL | | | | | | | |
| Solteiro(a) | 09 | 45% | 06 | 40% | 03 | 60% | 0,700 |
| Casado(a) | 11 | 55% | 09 | 60% | 02 | 40% | |
| ESCOLARIDADE | | | | | | | |
| Superior incompleto | 05 | 25% | 03 | 20% | 02 | 40% | 0,206 |
| Superior completo | 06 | 30% | 04 | 26,7% | 02 | 40% | |
| Especialização | 09 | 45% | 08 | 53,3% | 01 | 20% | |
| RENDA MENSAL | | | | | | | |
| Até 1 salário mínimo | 04 | 20% | 02 | 13,3% | 02 | 40% | 0,179 |
| Entre 1 e 3 salários | 08 | 40% | 06 | 40% | 02 | 40% | |
| Entre 3 e 5 salários | 07 | 35% | 06 | 40% | 01 | 20% | |
| Mais de 5 salários | 01 | 5% | 01 | 6,7% | 0 | 0% | |

4.2 Nível de Atividade Física

De todos os professores analisados, a maioria foi classificada como sendo ativos fisicamente, atingindo um total de 45%, onde 46,7% dos homens e 40% das mulheres obtiveram essa classificação. Os outros resultados mostraram que, 30% dos professores foram classificados como muito ativos, com percentual maior para as mulheres.

As menores frequências foram encontradas nas classificações de irregularmente ativo A, com 15% do total, sendo 13,3% dos homens e 20% das mulheres e, 10% dos pesquisados foram classificados como irregularmente ativo B, sendo todos do sexo masculino, e por fim, nenhum dos professores foram classificados como sendo sedentários. Não sendo encontradas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres.

Tabela 2. Classificação do nível de atividade física no total da amostra, em homens e mulheres e significado estatístico da diferença entre os sexos

| Classificação | TOTAL | | MASCULINO | | FEMININO | | SIG |
|-------------------------------|-------|-----|-----------|-------|----------|-----|-------|
| | Nº | % | Nº | % | Nº | % | |
| Muito ativo | 06 | 30% | 04 | 26,7% | 02 | 40% | 0,792 |
| Ativo | 09 | 45% | 07 | 46,7% | 02 | 40% | |
| Irregularmente ativo A | 03 | 15% | 02 | 13,3% | 01 | 20% | |
| Irregularmente ativo B | 02 | 10% | 02 | 13,3% | 0 | 0% | |
| Sedentário | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | |

4.3 Hábitos Alimentares

Em relação aos hábitos alimentares investigados, o consumo de feijão em 5 dias semanais ou mais atingiu 80% do total, sendo 86,6% dos homens e 60% das mulheres. Os 20% restantes consomem o feijão em menos de 5 dias por semana, com maior percentual para as mulheres.

A análise sobre o consumo de verduras e legumes mostrou que 80% dos pesquisados consomem verduras e legumes em menos de cinco dias semanais, onde 73,3% dos homens e 100% das mulheres adotam esse comportamento. Já os que consomem ≥ 5 dias alcançam um total de 20%, no gênero masculino.

O consumo de frutas também encontrou números baixos, onde apenas 30% do total consomem frutas em ≥ 5 dias, sendo 26,7% nos homens e 40% nas mulheres. E, a grande maioria, sendo 70% do total, apresenta um consumo de frutas por menos de cinco dias na semana, com porcentagem maior entre os homens.

Outro fator da nutrição é o consumo de carne vermelha onde os resultados mostraram que 70% dos pesquisados consomem carne vermelha por menos de

cinco dias, sendo 66,7% dos homens e 80% das mulheres. E, em contra-partida, 30% consomem ≥ 5 dias, com porcentual maior entre os homens.

Já o consumo de carne de frango ou galinha, os resultados mostraram que todos os professores consomem esse tipo de carne em menos de cinco dias na semana.

Na ingestão de suco de fruta natural, foram encontrados valores maiores no consumo inferior a cinco dias, onde 80% do total dos professores, sendo 73,4% dos homens e das mulheres e, 20% ingerem suco de fruta natural ≥ 5 dias semanais, entre os homens.

Já no que diz respeito à ingestão de refrigerante ou suco artificial, os resultados mostraram que 95% do total, ingerem refrigerante ou suco artificial por menos de cinco dias na semana, sendo todos os homens e 80% das mulheres. E apenas 5% dos pesquisados ingerem o refrigerante por mais de cinco na semana.

Em relação a algumas ações à respeito da alimentação foram analisados aspectos como adicionar sal na comida já pronta ou na salada, e o hábito da alimentação fora de casa.

No que diz respeito a adicionar sal na comida ou salada, 80% dos pesquisados disseram que não adicionam. Em contra-partida 20% do total disseram que adicionam, sendo 15% relatando que adiciona de vez em quando e 5% só adiciona sal quando a comida é preparada sem sal algum.

Na alimentação realizada fora de casa 30% do total de professores não se alimenta fora de casa, com porcentual maior para as mulheres e, 40% dos homens se alimentam fora de casa por no máximo dois dias na semana e os 30% restantes se alimentam fora de casa em três ou quatro dias na semana, com porcentual maior para as mulheres.

Tabela 3. Hábitos alimentares no total da amostra, entre homens e mulheres e significado estatístico entre os sexos.

| VARIÁVEIS | TOTAL | | MASCULINO | | FEMININO | | SIG |
|---|-------|-----|-----------|-------|----------|------|-------|
| | Nº | % | Nº | % | Nº | % | |
| Nº de dias do consumo de feijão | | | | | | | |
| Menos de 5 dias | 04 | 20% | 02 | 13,3% | 02 | 40% | 0,433 |
| Mais de 5 dias | 16 | 80% | 13 | 86,7% | 03 | 60% | |
| Nº de dias do consumo verd/leg | | | | | | | |
| Menos de 5 dias | 16 | 80% | 11 | 73,3% | 05 | 100% | 0,431 |
| Mais de 5 dias | 04 | 20% | 04 | 26,7% | 0 | 0% | |
| Nº de dias do consumo de frutas | | | | | | | |
| Menos de 5 dias | 14 | 70% | 11 | 73,3% | 03 | 60% | 0,235 |
| Mais de 5 dias | 06 | 30% | 04 | 26,7% | 02 | 40% | |
| Nº de dias do consumo carne verm | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----|------|----|-------|----|------|-------|
| Menos de 5 dias | 14 | 70% | 10 | 66,7% | 04 | 80% | 0,406 |
| Mais de 5 dias | 06 | 30% | 05 | 33,4% | 01 | 20% | |
| Nº de dias do consumo de fran/gal | | | | | | | |
| Menos de 5 dias | 20 | 100% | 15 | 100% | 05 | 100% | N/R |
| Mais de 5 dias | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | |
| Ingestão de suco de fruta natural | | | | | | | |
| Menos de 5 dias | 16 | 80% | 11 | 73,4% | 05 | 100% | 0,540 |
| Mais de 5 dias | 04 | 20% | 04 | 26,6% | 0 | 0% | |
| Ingestão de refrig/suco artificial | | | | | | | |
| Menos de 5 dias | 19 | 95% | 15 | 100% | 04 | 80% | 0,245 |
| Mais de 5 dias | 01 | 05% | 0 | 0% | 01 | 20% | |
| Adicionar sal na comida ou salada | | | | | | | |
| Não | 16 | 80% | 12 | 80% | 04 | 80% | 0,801 |
| Sim, quase sempre | 03 | 15% | 02 | 13,3% | 01 | 20% | |
| Não, só quando está sem sal | 01 | 05% | 01 | 6,7% | 0 | 0% | |
| Nº de dias alimentação fora de casa | | | | | | | |
| Nenhum | 06 | 30% | 04 | 26,7% | 02 | 40% | 0,087 |
| De 1 a 2 dias | 08 | 40% | 08 | 53,3% | 0 | 0% | |
| De 3 a 4 dias | 06 | 30% | 03 | 20% | 03 | 60% | |

4.4 Comportamentos de Riscos à Saúde

Dentre os comportamentos de risco à saúde foi analisado o consumo de bebida alcoólica, mostrando que 40% do total de professores de educação física de Queimadas consomem bebida alcoólica, percentual semelhante entre homens e mulheres. Em relação à frequência desse consumo a maioria deles (66,7%) consome entre um e dois dias na semana e, apenas 6,7% consome entre três ou quatro dias.

Em relação ao tabagismo os resultados encontrados foram bastante satisfatórios, onde nenhum professor disse que fumava atualmente e, apenas 5% dos pesquisados relatou que já tinha fumado alguma vez, sendo do sexo masculino.

Tabela 4. Comportamentos de riscos no total da amostra, em homens e mulheres e significado estatístico entre os sexos.

| VARIÁVEIS | TOTAL | | MASCULINO | | FEMININO | | SIG |
|------------------------------------|-------|------|-----------|------|----------|------|-------|
| | Nº | % | Nº | % | Nº | % | |
| Consumo de bebida alcoólica | | | | | | | |
| Sim | 08 | 40% | 6 | 40% | 2 | 40% | 1,000 |
| Não | 12 | 60% | 9 | 60% | 3 | 60% | |
| Tabagismo | | | | | | | |
| Sim | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | N/R |
| Não | 20 | 100% | 15 | 100% | 5 | 100% | |

4.5 Aspectos preventivos

Em relação aos aspectos preventivos foram analisados fatores como a realização de exames preventivos, mostrando que apenas 20% dos pesquisados relataram fazer exames preventivos regularmente, com porcentual maior para as

mulheres e, 30% disseram que fazem esses exames quase sempre, também com maior frequência entre as mulheres. No entanto, 30% dos pesquisados falaram que nunca fizeram exames preventivos, sendo 33,3% dos homens e 20% das mulheres. E 15% do total disseram que raramente realizam esses exames, e por fim 5% do total falaram que às vezes realizam exames preventivos, sendo todos masculinos.

Em relação ao diagnóstico de doenças como: pressão alta, diabetes, colesterol alto e triglicérides elevados nenhum dos pesquisados relatou o aparecimento de alguma dessas doenças.

No que diz respeito aos exames preventivos específicos das mulheres como: papanicolau, colo do útero, mamografia, ultrassonografia e raio-x das mamas. Os resultados mostraram que nos exames como mamografia, raio-x das mamas e ultrassonografia, 80% das professoras disseram que realizam regularmente esses exames, restando 20% que não realizam esses exames de maneira regular. Já para os exames de papanicolau e colo do útero, 60% das professoras disseram que não realizam esses exames de maneira regular.

Outro importante aspecto preventivo é o uso do protetor solar, principalmente para os professores de educação física, uma vez a maioria ministra suas aulas práticas expostos ao sol por muito tempo. Os resultados mostraram que 55% dos pesquisados não usam o protetor solar, sendo 53,3% entre os homens e 60% entre as mulheres. Já os 45% restantes disseram que usam o protetor solar regularmente, com maioria para os homens.

Em relação ao uso de preservativo nas relações sexuais, 45% do total relatou que sempre usa o preservativo, com grande maioria para as mulheres e, 25% do total disseram que usam quase sempre, todos do sexo masculino e os que nunca usam o preservativo fazem um total de 10%, também do sexo masculino.

Outro aspecto preventivo em relação à saúde é o uso do cinto de segurança. Os resultados mostram que 85% dos pesquisados sempre usam o cinto de segurança, restando 15%, que não usam o cinto de segurança de forma regular.

Outros aspectos preventivos em relação à saúde mais precisamente ao bem-estar social de cada um, onde foram analisados comportamentos como o cultivo de amigos e satisfação com os relacionamentos atuais os resultados mostraram que 85% dos professores de educação física procuram sempre cultivar a amizade e estão satisfeitos com seus relacionamentos, e os 15% restantes, falaram

que somente às vezes procuram cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos.

Em relação ao trabalho ativo na comunidade, a maioria dos professores disseram que sempre procuram ser ativos, totalizando 55% com porcentual maior para as mulheres. No que diz respeito à reserva de alguns minutos para relaxar durante o dia, a metade dos professores relatou que sempre reserva pelo menos cinco minutos diários para relaxar.

Tabela 5 Aspectos preventivos no total da amostra, em homens e mulheres e significado estatístico entre os sexos

| VARIÁVEIS | TOTAL | | MASCULINO | | FEMININO | | SIG |
|---|-------|-----|-----------|-------|----------|-----|-------|
| | Nº | % | Nº | % | Nº | % | |
| Realização de exames preventivos | | | | | | | |
| Nunca | 06 | 30% | 05 | 33,3% | 01 | 20% | 0,539 |
| Raramente | 03 | 15% | 03 | 20% | 0 | 0% | |
| Às vezes | 01 | 5% | 01 | 6,7% | 0 | 0% | |
| Quase sempre | 06 | 30% | 04 | 26,7% | 02 | 40% | |
| Sempre | 04 | 20% | 02 | 13,3% | 02 | 40% | |
| Uso de protetor solar | | | | | | | |
| Sim | 09 | 45% | 07 | 46,7% | 02 | 40% | 0,795 |
| Não | 11 | 55% | 08 | 53,3% | 03 | 60% | |
| Uso de preservativo | | | | | | | |
| Nulo | 01 | 5% | 0 | 0% | 1 | 20% | 0,148 |
| Nunca | 02 | 10% | 02 | 13,3% | 0 | 0% | |
| Raramente | 02 | 5% | 02 | 13,3% | 0 | 0% | |
| Às vezes | 01 | 10% | 01 | 6,8% | 0 | 0% | |
| Quase sempre | 05 | 25% | 05 | 33,3% | 0 | 0% | |
| Sempre | 09 | 45% | 05 | 33,3% | 04 | 80% | |
| Uso de cinto de segurança | | | | | | | |
| Às vezes | 01 | 5% | 01 | 6,7% | 0 | 0% | 0,601 |
| Quase sempre | 02 | 10% | 01 | 6,7% | 01 | 20% | |
| Sempre | 17 | 85% | 13 | 86,6% | 04 | 80% | |
| Cultivo de amigos | | | | | | | |
| Sim | 17 | 85% | 13 | 86,7% | 04 | 80% | 0,718 |
| Às vezes | 03 | 15% | 02 | 13,3% | 01 | 20% | |
| Ativo na comunidade | | | | | | | |
| Raramente | 01 | 5% | 01 | 6,7% | 0 | 0% | 0,540 |
| Às vezes | 03 | 15% | 03 | 20% | 0 | 0% | |
| Quase sempre | 05 | 25% | 04 | 26,6% | 01 | 20% | |
| Sempre | 11 | 55% | 07 | 46,7% | 04 | 80% | |
| Reservar tempo para relaxar | | | | | | | |
| Nunca | 01 | 5% | 0 | 0% | 1 | 20% | 0,105 |
| Às vezes | 05 | 25% | 05 | 33,3% | 0 | 0% | |
| Quase sempre | 04 | 20% | 02 | 13,3% | 02 | 40% | |
| Sempre | 10 | 50% | 08 | 53,4% | 02 | 40% | |

5. DISCUSSÃO

Em relação ao nível de atividade física, a maioria dos professores foram classificados como sendo ativos fisicamente, atingindo um total de 45%, onde 46,7%

dos homens e 40% das mulheres obtiveram essa classificação, cerca de 30% dos professores foram classificados como muito ativos, com percentual maior para as mulheres e, 15% do total, sendo 13,3% dos homens e 20% das mulheres e, 10% dos pesquisados classificados como irregularmente ativo B, sendo todos do sexo masculino, nenhum professor foi classificados como sendo sedentário. Não sendo encontradas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres.

Em discussão com os dados do estudo de Madureira, Fonseca e Maia⁵ que analisaram o estilo de vida e a atividade física habitual dos professores de educação física da Unimontes-MG, seus resultados em relação as categorias de ativo e muito ativo, para o sexo masculino, tiveram o mesmo percentual com o do presente estudo, onde a diferença significativa está no percentual de ativos e muito ativos no sexo feminino, que o do presente estudo se mostrou o dobro maior.

Já os estudos de Barra Filho et al²⁵ que avaliaram o nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/ biológicas da UFJF, mais precisamente, utilizando os resultados dos estudantes de educação física(194), mostrando que 92% dos alunos foram classificados como ativos ou muito ativos, onde os homens tiveram maioria na classificação muito ativo e as mulheres tiveram maioria na classificação ativo.

Todos esses resultados fortalecem o pensamento de que a maioria dos profissionais de educação física, realizam as atividades físicas de forma regular e conseqüentemente, se mostram preocupados com sua estética corporal e saúde no geral.

O estilo de vida dos professores de educação física da cidade de Queimadas-PB se mostrou moderadamente positivo para um profissional da saúde, onde os valores mais preocupantes estão no componente alimentação, que relatou consumos baixos de frutas, verduras e legumes em ambos os gêneros, sendo esses alimentos considerados protetores para a saúde dos indivíduos.

Nos estudos de Both, Nascimento, Borgatto²⁶, que avaliaram o estilo de vida dos professores de educação física ao longo da carreira docente no estado de Santa Catarina, os resultados do componente nutrição também foram baixos em relação aos demais componentes.

Para os comportamentos de risco à saúde, como tabagismo e ingestão de bebida alcoólica, os valores encontrados mostraram que nenhum professor de

educação física é fumante atualmente e a maioria deles não ingere bebida alcoólica, sendo assim, comportamentos positivos à saúde.

Para os aspectos preventivos, os resultados mostraram que parte dos pesquisados se preocupam com sua saúde e realizam alguns tipos de exames que previnem o surgimento de doenças, principalmente as mulheres (80%), porém 53,3% dos homens nunca ou raramente realizam exames preventivos.

Constata-se que os homens se preocupam menos com aspectos preventivos comparado às mulheres. Este comportamento é comumente encontrado em outros estudos, por isso o Ministério da Saúde²⁷ desenvolveu um programa específico para a saúde do homem como forma de diminuir este comportamento de risco encontrado neste grupo.

Em relação aos exames específicos das mulheres, a maioria das professoras de educação física relataram que fazem esses exames de maneira regular, mostrando que existe um cuidado com a saúde.

Os resultados mais preocupantes em relação aos aspectos preventivos foram encontrados na questão do uso do protetor solar, que a maioria (53,3% dos homens e 60% das mulheres) relatou que não usava o protetor. Esses resultados podem ser comparados com os do Vigitel (2009)²⁸, que também mostraram o baixo uso do protetor solar, principalmente entre os homens.

No entanto, em relação ao uso do preservativo, a maioria das professoras relataram que usam o preservativo nas relações sexuais (80%), fator positivo em relação à saúde, para a proteção de doenças sexualmente transmissíveis, enquanto que apenas 45% dos homens disseram que usam sempre o preservativo.

Este resultado encontrado nos homens pode estar relacionado ao estado civil deste grupo, uma vez que a maioria encontra-se casado, no entanto a recomendação do Ministério da Saúde e dos órgãos de saúde pública é que todas as pessoas independente do seu estado civil devem usar o preservativo em todas as relações sexuais como forma de prevenção das doenças sexualmente transmissíveis.

No geral os resultados do componente dos aspectos preventivos foram similares aos dos resultados encontrados nos estudos de Both, Nascimento e Borgato²⁶, com maior prevalência para o sexo feminino, que mostraram estar um pouco mais consciente, para a tomada de certas ações em benefício à saúde.

6. CONCLUSÃO

Mediante os resultados apresentados, pode-se concluir que a maioria dos professores que lecionam a disciplina de educação física na cidade de Queimadas-PB, são considerados ativos ou muito ativos fisicamente, não havendo diferença significativa entre os gêneros. Este resultado é um fator muito importante para a saúde e, conseqüentemente, a imagem corporal de cada profissional, que lida com a prática de atividades físicas diversas nas escolas, e precisa servir de exemplo para seus alunos e população em geral.

Em relação ao estilo de vida, o componente que mostrou os resultados mais negativos foi o da nutrição, apresentando valores muito baixos para o consumo de frutas, verduras e legumes.

Já para os demais componentes do estilo de vida como os comportamentos preventivos e os aspectos negativos à saúde corporal, os resultados encontrados neste estudo foram bem satisfatórios, onde a maioria dos professores realizam ações benéficas à saúde, com ressalva para o uso do protetor solar, que a maioria dos professores relataram que não usavam, podendo futuramente causar danos irreparáveis a pele de cada um e nos homens o baixo uso regular do preservativo nas relações sexuais.

A partir destes resultados, sugere-se aos professores de educação física de Queimadas-PB analisarem melhor a sua nutrição, que é fator muito importante para à saúde, podendo este componente ser melhorando nos hábitos diários, já que a maioria deles foi considerado como praticantes de atividades física regularmente, onde essa prática deve estar aliada à uma boa alimentação e a tomada de decisões benéficas à saúde, como os comportamentos preventivos, que é o dever de um profissional da área da saúde como o professor de educação física.

7. REFERÊNCIAS

1. GUISELINE, Mauro. ***Aptidão física, saúde e bem-estar***: fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte, 2004.

2. MATSUDO, S. M. M. ***Envelhecimento, atividade física e saúde***. Boletim do instituto de saúde, n 47, São Paulo. 2009.

- 3.FOSS, Merle L.; KETAYIAN, Steven J. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara koogan, 2000.
- 4.PATE, R. R., et al. **Physical Activity and PublicHealth** . A recommendation from the Centerfor Diase Control and Prevention and the American College of Sport Medicine. The Journal ofthe America Medical Association , 273(5), 402-407,1995.
- 5.MADUREIRA, A.S.; FONSECA, S.A.; MAIA, M.F.M. **Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física**. Revista Brasileira de cineantropometria & desempenho humano, Florianópolis, v.5, n.1, p.54-62, 2003.
- 6.CASPERSEN C.J.; POWELL K.E.; CHRISTENSON G.M. **Physical Activity, Exercise,and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research**. Public Health Reports. 1985;100(2):126-131.
- 7.MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. **Qualidade de Vida e Saúde: um debate necessário**. *Ciência & Saúde Coletiva*. v. 5, n. 1, p.7-18, 2000.
- 8.BLAIR, S.N.; LAMONTE, M.J.; NICHAMAN, M.Z. **The evolution of physical activity recommendations: how much is enough?** Am J Clin Nutr, 79 (supl), 2004, 913-20.
- 9.MATSUDO, S.M.; MATSUDO,V.K.R.; NETO ,T.L.B. **Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento**. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. v.5, n.2, p.60-76, 2000.
- 10.GUEDES, Dartagnan Pinto, GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.
- 11.MEDICINE, American college of sports. **Diretrizes do ACMS para testes de esforço e sua prescrição**. 6ºed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.
- 12.OLIVEIRA, H. B. **Perfil do estilo de vida dos professores da área de saúde da Universidade Católica de Brasília**. Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física da Universidade Católica de Brasília. Dissertação de Mestrado, jan, 2001.
- 13.NETO, T.L.B. **sedentarismo**. Disponível em w.w.w.emedix.uol.br/doi/mes001_1f_sedentarismo.php#texto1#texto1. Acessado em 20 de outubro de 2011.
- 14.NETO, T.L.B. (2003). **Sedentarismo**. Disponível em w.w.w.emedix.com.br. Acessado em 7 de dezembro de 2010.
- 15.BRASIL, Ministério da Saúde. **Índice de sedentários no País**. Disponível em: http://www.portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/noticias/default.cmf?pg=dsdetalhenoticia&id_area=144&co_noticia=11476. Acessado em 3 de dez. 2010.
16. PITANGA, F; LESSA, I. In: Agência notisa. Publicado em 11/06/05.

17. BRASIL, Ministério da Saúde. **Índice de obesos no País**. Disponível em: <http://www.portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/noticias/default.cmf?pg=dsdetalhenoticia&id_area=124&co_noticia=11458>. Acessado em 4 de dez. 2010.
18. NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 4ed. Londrina: Midiograf, 2006.
19. BOTH Et al. **Validação da escala "perfil do estilo de vida individual"**. Revista Brasileira de Atividade Física & saúde, Florianópolis, volume 13, n.1, p.5-14, 2008.
20. NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 3.ed. Londrina: Midiograf, 2003.
21. SANTOS, J.F.S. **Estilo de vida e percepção de qualidade de vida de acadêmicos de ciências tecnológicas: um estudo de caso**. In: *Anais do II congresso científico latino-americano da FIEP*. Foz do Iguaçu: FIEP, 2004.
22. GERALDES Et al. **Nível de qualidade de vida dos colaboradores da diretoria de esportes e lazer do Sesi-Sp**. Remefe 2006; (5)especial:13-22.
23. LEMOS, C.A.F.; NASCIMENTO, J.V.; BORGATTO, A.F. **Parâmetros individuais e sócio-ambientais da qualidade de vida percebida na carreira docente em Educação Física**: Rev Bras Educ Fis Esp, 2007 ;(21)2:81-93.
24. NATHAN, P. **Congresso catarinense de fisioterapia ortopédica e traumatológica**. Anais. Joinville, 2000.
25. BARRA FILHO Et al. **Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica**: Rev Bras Med Esporte, Vol.13,nº1, 2007.
26. BOTH, NASCIMENTO, BORGATTO. **Estilo de vida dos professores de educação física ao longo da carreira docente no estado de Santa Catarina**: Revista Brasileira de atividade física & saúde. Florianópolis, 2008.
27. BRASIL, Ministério da saúde. **Política nacional de atenção integral à saúde do homem: princípios e diretrizes**. Brasília, 2008.
28. BRASIL, Ministério da saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, 2009.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
BIBLIOTECA CENTRAL

Termo de confirmação e cadastramento para publicação do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) no Repositório Institucional da Biblioteca Central da Universidade Estadual da Paraíba

Na qualidade de titular dos direitos de autor da publicação, ratifico a autorização para que a UEPB disponibilize através do sítio <http://www.uepb.edu.br/bc>, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei n. 9.610/98, o texto integral da obra abaixo citada, conforme permissão assinalada, para fins de leitura, impressão e download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data 25/Novembro/ 2011.

Identificação do material informacional: Trabalho de Conclusão de Curso

1 Tipo: () Monografia Artigo científico () Relatório. Especificar: _____
() Vídeo () Outro. Especificar: _____

2 Dados gerais

Nome do Centro: Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Nome do Curso: Licenciatura plena em educação física

Área de concentração: Atividade física e saúde

Autor: João Batista Mendes Aragão

Endereço Lattes: _____

Fone: _____

Celular: (083) 9121-2212

RG: 3300558 /SSP-PB CPF: 073.524.324-77

E-mail: João_Batistamd@hotmail.com

Orientador: Mirion Werba Saldanha

CPF: 88590615472 E-mail: mirion_werba@hotmail.com

Co-Orientador: _____

CPF: _____

E-mail: _____

Membros da banca:

1 Aivaldo Luis Pessôa de Farias

CPF: 324721024-53 E-mail: proffar@sem.com.br

2 Marcos Augusto Duvco

CPF: 146.468.104-87 E-mail: marcos_duvco@eg.com.br

3 Mirion Werba Saldanha

CPF: 88590615472 E-mail: mirion_werba@hotmail.com

Data da defesa: 25/11/2011 Titulação: () Bacharel Licenciado

Título do TCC: NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTILO DE VIDA

DES DOCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA CIDADE DE QUEIMADAS-PB

Palavras-chave: ATIVIDADE FÍSICA | ESTILO DE VIDA | PROFESSORES

Instituição de defesa: Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) / CNPJ: 12.671.814/0001-37

Assinatura do autor: João Batista Mendes Aragão

Local/data: Campus Grande, 25 / novembro / 2011

Assinatura do orientador: Mirion Werba Saldanha

Local/data: João Pessoa, 25 / novembro / 2011

Estou ciente que, embora possa restringir o uso do TCC para acesso na internet, após um ano do depósito na instituição, será integralmente disponível no Sistema TEDE da UEPB.