



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**AVALIAÇÃO DA AUSÊNCIA DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO
TRANSMISSÍVEIS ASSOCIADA AO NÍVEL DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE
PROFESSORES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA**

**JOÃO PESSOA - PB
2022**

EDSON DE ARAÚJO SILVA

**AVALIAÇÃO DA AUSÊNCIA DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO
TRANSMISSÍVEIS ASSOCIADA AO NÍVEL DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE
PROFESSORES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA**

Projeto apresentado ao componente curricular Seminário de Monografia II, ministrada pelo Prof. Dr. Laise tavares padilha bezerra, como requisito parcial para obtenção de conclusão de curso.

Orientador: Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha

JOÃO PESSOA – PB

2022

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S586a Silva, Edson de Araujo.

Avaliação da ausência de doenças crônicas não transmissíveis associada ao nível de exercício físico entre professores do curso de educação física da Universidade Federal da Paraíba / Edson de Araujo Silva. - João Pessoa, 2022.

29 f. : il.

Orientação: Iraquitan de Oliveira Caminha.
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Exercício físico. 2. Saúde. 3. Qualidade de vida.
I. Caminha, Iraquitan de Oliveira. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 613.72(043.2)

EDSON DE ARAÚJO SILVA

**AVALIAÇÃO DA AUSÊNCIA DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO
TRANSMISSÍVEIS ASSOCIADA AO NÍVEL DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE
PROFESSORES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA**

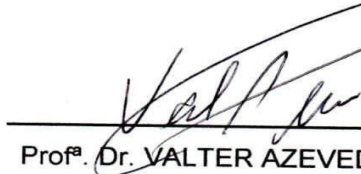
Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 05/12/2022

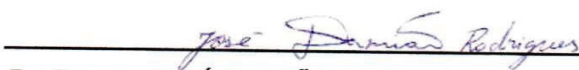
Banca examinadora



Prof^o. Dr. IRAQUITAN DE OLIVEIRA CAMINHA - Orientador - DEF/CCS/UFPB



Prof^a. Dr. VALTER AZEVEDO PEREIRA - Membro - DEF/CCS/UFPB



Prof^o. Dr^a. JOSÉ DAMIÃO RODRIGUES - Membro - DEF/CCBS/UEPB

JOÃO PESSOA – PB

2022

RESUMO

A atividade física praticada com certa constância configura-se numa importante ferramenta relacionada à qualidade de vida e à promoção da saúde da população. Para avaliar o nível de exercício físico, será utilizado a pesquisa de campo podendo constatar que o instrumento utilizado para coleta de dados, os quais serão somados e tratados através da Estatística Descritiva e de Frequência, foi o questionário criado por meio do google forms contendo 5 questões que diretamente perguntavam se os professores possuíam uma rotina sedentária, irregularmente ativa, ativa ou muita ativa, como também se eles possuíam algum tipo de doença crônica não transmissível (DCNT). Este estudo se justifica por mostrar se a prática frequente da atividade física inibe ou diminui significativamente a presença de doenças crônicas não transmissíveis entre professores de educação física da universidade federal da paraíba. O objetivo do presente estudo será associar o nível de exercício físico com a ausência de doenças crônicas não transmissíveis entre professores do curso de educação física da universidade federal da Paraíba, todavia é de extrema importância ressaltar que as DCNT são multifatoriais e o presente estudo só colocou em ênfase o sedentarismo como possível causa. Nos resultados da comparação no nível de atividade física entre professores ativos e não ativos fisicamente, que apresentam e que não apresentam doenças crônicas não transmissíveis, verificou-se diferença significativa no nível de atividade física entre os que apresentam alguma doença crônicas não transmissível ($p < 0,05$), mostrando que os mais ativos tendem a não apresentar doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chaves: Exercício Físico. Saúde. Qualidade de Vida e Doenças Crônicas não Transmissíveis.

Abstract

Physical activity practiced with some constancy is an important tool related to quality of life and health promotion of the population. In order to evaluate the level of physical exercise, field research will be used and it can be seen that the instrument used for data collection, which will be added and treated through Descriptive and Frequency Statistics, was the attempt created through google forms containing 5 questions that directly asked whether teachers had a sedentary, irregularly active, active or very active routine, as well as whether they had any type of chronic non-communicable disease (NCD). This study is justified by showing whether the frequent practice of physical activity inhibits or significantly reduces the presence of chronic noncommunicable diseases among physical education teachers at the Federal University of Paraíba. The objective of the present study will be to associate the level of physical exercise with the absence of chronic non-communicable diseases among teachers of the physical education course at the Federal University of Paraíba, however it is extremely important that NCDs are multifactorial and the present study only brought into emphasis on sedentary lifestyle as a possible cause. In the results of the comparison in the level of physical activity between physically active and non-active teachers, who have and who do not have chronic non-communicable diseases, there was a significant difference in the level of physical activity between those who have some chronic non-communicable disease ($p < 0.05$), showing that the most active tend not to have chronic noncommunicable diseases.

Keywords: Physical Exercise. Health. Quality of Life and Non-Communicable Chronic Diseases.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
PROBLEMA	5
HIPÓTESE	5
1.1. OBJETIVOS	6
1.1.1	5
1.1.2	6
3. ASPECTOS METODOLÓGICOS	10
3.1 Caracterização da pesquisa	10
3.2 População, amostra e amostragem	10
3.3 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados	10
3.4 Procedimentos para a coleta de dados	10
3.5 Análise dos dados	13
3.6 Aspectos éticos	14
4 RESULTADOS E DISCURSSÕES	14
5 CONCLUSÃO	19
REFERÊNCIAS	20

1 INTRODUÇÃO

Os benefícios da prática do exercício físico são inegáveis, por exemplo, a diminuição do estresse, da ansiedade e ganhos nos componentes da aptidão física podem ser alcançados com a prática regular (RUDY *et al.* 2013). Nesse contexto, surgem os profissionais de educação física que contemplam importante papel de instruir o praticante de exercício físico no tocante a intensidade, tipo, duração e benefícios que cada prática esportiva apresenta.

Segundo o artigo 5º presente na portaria nº 278/2020 do Conselho Federal de Educação (CONFEF), o profissional registrado na categoria “licenciado/bacharel” atua na educação básica, por meio do processo ensino e aprendizagem do componente curricular educação física e em todos os demais campos de intervenção da área de educação física, nos eixos saúde, esporte, cultura e lazer. Diante da grande variedade de exercícios e da pluralidade de gostos e necessidades pessoais, esse profissional tem a tarefa de aconselhar exercícios que auxiliem a sociedade, seja para ganho de desempenho em atletas, seja para prevenção ou tratamento de enfermidades que acometem jovens, adultos ou idosos.

Tendo em vista que o profissional de educação física tenha a propensão de ter uma vida fisicamente ativa, em função de seus conhecimentos, e que o hábito de se exercitar pode ocasionar ganhos benéficos, será que há uma associação, do ponto de vista estatístico, envolvendo o nível de exercício físico e a presença de doenças crônicas não transmissíveis entre profissionais de Educação Física dos cursos (licenciatura e bacharelado) de educação física da UFPB?

Este estudo se justifica por mostrar se a prática frequente de exercício físico inibe ou diminui significativamente a presença de doenças crônicas não transmissíveis entre professores de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba. Tal população foi escolhida para ser participante da pesquisa pela proximidade com o pesquisador do trabalho e por também serem Profissionais de Educação Física.

PROBLEMA

Há diferença significativa entre a presença de doenças crônicas não transmissíveis entre professores que são ativos fisicamente e os que não são fisicamente ativos do departamento de educação física da Universidade Federal da Paraíba?

JUSTIFICATIVA

Este estudo se justifica pela importância de mostrar se a prática frequente de exercício físico inibe ou diminui significativamente a presença de doenças crônicas não transmissíveis entre professores dos Cursos de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

HIPÓTESE

Os professores do departamento de educação física (DEF) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) que são fisicamente ativos são menos acometidos de doenças crônicas não transmissíveis.

1.1. OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GERAL

Verificar a associação entre a ausência de doenças crônicas não transmissíveis e o nível de exercício físico entre os professores dos cursos de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Avaliar o nível de exercício físico dos professores dos cursos de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba e se tal nível tem associação estatisticamente significativa entre a ausência de doenças crônicas não transmissíveis.

2 REVISÃO DA LITERATURA

Segundo Caspersen, Powell e Christensen (1985), atividade física (AF) refere-se a "qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em consumo de energia/gasto energético além dos níveis de repouso", sendo dividida em AF estruturada e não estruturada. A primeira condiz ao exercício físico programado visando a melhoria ou manutenção da aptidão física. Já a segunda pode ser elucidada por atribuições do dia-a-dia como ir ao trabalho, dança, ir ao mercado, passear no shopping, etc. (ALVIM *et al.* 2020).

A inclusão da prática de qualquer uma das AF regularmente contribuem de maneira a gerar grandes benefícios pelo agravo de uma rotina sedentária, sendo consideravelmente um dos motivos para diminuição e reversão de problemas de ordem psíquica, social e física. (SOUZA JL, *et al.*, 2014).

A prática de AF é benéfica tanto para aspectos físicos, quanto para psíquicos. O exercício físico tem sido apontado como um fator de promoção da saúde, uma vez que é uma ferramenta relativamente barata, segura, não patenteável e, quando utilizada corretamente, diminui à necessidade (quantidade e dose) de medicamentos para tratamento de doenças não-transmissíveis relacionadas ao sedentarismo (GUALANO; TINUCCI, 2011).

A prática da atividade física segundo Freire *et al.* (2014) é essencial em qualquer idade e tem sido apontado como um meio de proteger e favorecer a saúde e a qualidade de vida do ser humano em geral. É que o sedentarismo ou a falta de movimentação com gasto energético tem sido considerado um relevante fator de risco para patologias crônicas.

Barbalho *et al.* (2020) menciona que em todo o mundo a relação da pouca atividade física e o comportamento ocioso da população em junção com a alimentação errada, com muita gordura, açúcares, poucos nutrientes e frutas, gerando um sobrepeso/obesidade, estão aumentando de maneiras alarmantes. O sedentarismo em casos de aparecimento de doenças crônicas já é tida como uma questão de saúde pública (RAIMUNDO; MALTA; BRAVO, 2019).

Segundo Raimundo, Malta e Bravo (2019), a patologia mais decorrente é a hipertensão arterial, sendo a segunda mais relatada, em termos epidemiológicos a mesma, aparece estreitamente associada as outras doenças cardíacas, como por exemplo: acidente vascular cerebral, infarto do miocárdio, morte súbita, insuficiência cardíaca e doença arterial periférica, bem como da doença renal em fase terminal.

Além disso, o exercício físico é apontado como tratamento para doenças psiquiátricas e neurológicas (depressão, ansiedade, estresse, esquizofrenia, demência, Parkinson, esclerose múltipla e epilepsia) (PEDERSEN;SALTIN, 2015; VANCINI; ANDRADE;DE LIRA, 2016), metabólicas (obesidade, hiperlipidemia, síndrome metabólica, síndrome do ovário policístico, diabetes mellitus tipo I e tipo II), cardiovasculares (hipertensão, doença cardíaca coronariana, insuficiência cardíaca, apoplexia cerebral e claudicação intermitente), pulmonares (doença pulmonar obstrutiva crônica, asma e fibrose cística) e musculoesqueléticas (osteoartrite, osteoporose, dor lombar e artrite reumatoide) (PEDERSEN;SALTIN, 2015).

“A expressão qualidade de vida, muito discutida nos dias atuais, engloba múltiplos aspectos da vida de um indivíduo e compreende diversos fatores, entre os quais estão as dimensões físicas e emocionais” (FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2015, p. 793). O estilo de vida da sociedade atual mostra uma ascensão na prática de exercícios físicos, contudo o acesso da população a essa realidade é determinado pelo ambiente, pela biologia humana e pelos serviços de saúde; a associação entre saúde e prática de atividade física é tida como positiva pelos pesquisadores da área, e também contribui para uma boa condição física do indivíduo (FERREIRA *et al.*, 2015).

Segundo Verani e colaboradores (2015), a atividade física é uma alternativa que está sendo apontada como uma possibilidade de melhorias e diminuição do

estresse. Relacionada as práticas saudáveis pode ser importante fator na promoção da saúde, além de agir na preservação da condição de saúde no trabalho.

Os sabidos benefícios da atividade física são categoricamente compreendidos como melhorias importantes no cenário da saúde da população mundial, entretanto, a inatividade física é a quarto principal fator de risco de morte no globo, assim aponta a OMS (2019), ela diz que cerca de 3,2 milhões de pessoas morre a cada ano em decorrência da falta de atividade física.

De acordo com o órgão supracitado, no mundo, um em cada três adultos não pratica atividade física suficiente. Políticas para combater a inatividade física estão em prática em 56% dos países membros da organização mundial da saúde. Nessa perspectiva, para uma pessoa ser fisicamente ativa ela tem que realizar 30 minutos de atividade física durante o dia, diferentemente. Vários indicadores explicam o aumento da inatividade física, e a menção a seguir, formulada pela OMS, exemplifica claramente alguns desses fatores:

A ausência da atividade física se deve parcialmente ao comportamento sedentário no trabalho ou em casa e à inatividade durante o período de lazer. Do mesmo modo, o aumento no uso dos meios de transporte não alternativos também contribui para a inatividade física. Ademais, os diversos fatores ambientais ligados à urbanização podem desestimular o aumento da atividade nas pessoas, tais como: medo da violência e crime em áreas externas; alta densidade de tráfego; baixa qualidade do ar, poluição; ausência de parques, calçadas e instalações para prática esportiva e lazer (OMS, 2014).

A população em geral, seja ela jovem, velha ou adulta, pode agir decisivamente para aumentar a atividade física. Intervenções políticas para o combate à inatividade física têm sido desenvolvidas. Segundo a OMS, as políticas para aumentar a atividade física pretendem garantir que: caminhar, pedalar e outras formas de transporte ativo sejam acessíveis e seguros para todos.

O nível de atividade física pode ser influenciado, entre outros fatores, pela atividade profissional dos indivíduos, sendo que a atividade laboral pode tanto ser um fator de risco ou proteção para determinadas doenças (WHO, 2005). Diante dessa constatação, os profissionais de educação física, que são os sujeitos da pesquisa em curso, se enquadram na perspectiva apontada no início desse trabalho, e consequentemente suas práticas imbricadas a profissão podem influenciar de modo positivo ou não os seus níveis de prática física relacionada ao exercício físico.

A expectativa daqueles que serão orientados por esses docentes é a de que **eles** possuam altos níveis de preparação física oriunda de diferentes modalidades. Esses mesmos docentes idealizados por seus alunos, não estão imunes e ilesos a esforços próprios do ofício da profissão, Porto diz:

Docentes de todos os níveis de ensino parecem estar expostos a certos problemas de saúde como aqueles relacionados à voz, inflamações em tendões por esforço repetitivo, problemas respiratórios, e psíquicos, além disto, esta parece ser uma atividade profissional sedentária o que pode ser um fator de risco para doenças crônicas. (VAZ, 2004; PORTO, 2006)

O número de poucas pesquisas relacionadas ao nível de prática física pessoal dos professores de diversos níveis foi responsável pelo baixo arcabouço teórico acerca da temática dessa pesquisa. Gasparini traz a luz uma citação referente a dificuldade de realizar pesquisas onde os professores de educação física realizam somente práticas físicas com seus alunos, mas essa afirmativa não quer dizer que os professores são fisicamente ativos, no entanto, a menção denuncia um certo preconceito com estes profissionais, o mesmo diz:

Os professores de educação física, que atuam no ensino básico, fundamental e superior, parecem apresentar algumas peculiaridades como de ministrar aulas predominantemente práticas, vinculadas a atividades físicas, por essa razão muitas pesquisas com professores excluem de suas amostras professores de educação física (DELCOR, 2004; GASPARINI, 2006).

A prática regular de atividade física (AF) segundo Peixoto *et al.* (2018) tem sido um dos procedimentos de melhor destaque no cenário de melhorias das condições de saúde, juntos com outros bons hábitos de vida saudável como: adesão de uma dieta, diminuição do tabagismo, domínio do consumo de álcool e controle do excesso de peso, isso tudo tendo um cenário de envelhecimento rápido da população junto com o aumento da carga das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Já nos adultos, fica mais evidente esses benefícios, pois as chances de obterem as DCNT diminui, além de quedas e limitações funcionais e, por consequência, aumenta a expectativa de vida e melhoria da qualidade de vida desses adultos mais velhos.

Finalmente, entende-se que a relação de boas práticas físicas depende de ações que inevitavelmente passam por projeções de políticas sociais. Assim, é

compreensível que as intervenções relacionadas ao aumento de atividade física por parte da população em geral, passem inevitavelmente pelas mãos de agentes educacionais como os professores de educação física, mesmo que estes não sejam exemplos tão contundentes

3. ASPECTOS METODOLÓGICOS

Para avaliar o nível de exercício físico foi utilizado a pesquisa de Campo, podendo constatar que o instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário que permitiu observar o nível de exercício físico. Tal questionário foi criado no google forms, enviado para os e-mails dos professores do departamento de educação da Universidade Federal da Paraíba e depois os dados foram submetidos ao programa Jamovi, onde foram devidamente analisados por meio do test QUI-QUADRADO.

3.1 Caracterização da pesquisa

Trata-se de pesquisa do tipo enquete, pois como recurso é capaz de representar por meio de amostra, uma população. Descritiva com abordagem quantitativa. A mesma tem o intuito de analisar fatores e expressar os resultados das pesquisas através de números, percentuais e dados.

3.2 População, amostra e amostragem

Os critérios de inclusão e exclusão para a síntese da amostra: foram convidados e incluídos à pesquisa os professores que fazem parte do departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, ficando excluídas quem não responder por completo ou no ato do envio da resposta apresentar algum tipo de problema para registro dos dados/respostas do questionário. O número de professores de educação física atuando na universidade federal da paraíba é de 38, destes, 28 responderam ao questionário, fato que representa uma taxa de respostas de 74%.

Tipo da amostra: Intencional, não probabilística, por adesão voluntária.

3.3 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados

Nível de atividade física/ Questionário. O questionário apresentado segue a recomendação do IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), que faz uso das seguintes alternativas: 1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de: a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem

e ≥ 30 minutos por sessão. 2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de: a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa). 3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação: IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: a) Frequência: 5 dias /semana ou b) Duração: 150 min / semana IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração. 4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana. As respostas servirão para conhecer o nível de atividade física apresentado pelos professores. O questionário formatado da pesquisa também consta com perguntas sociodemográficas para conhecimento das caracterizas sociais dos professores.

O questionário que foi utilizado para essa pesquisa segue abaixo

1. E-mail
2. Nome:
3. Sexo:
() Feminino () Masculino () Prefiro não responder
4. Idade:
5. Estado Civil:
() Solteiro (a) () Casado (a) () Divorciado (a) () União Estável Viúvo (a) () Outro:
6. Apresenta alguma doença crônica não transmissível?
() Sim () Não

7. Se apresentar, cite abaixo qual doença crônica não transmissível você possui:

8. Nível de atividade física *

- ☐ MUITO ATIVO
- ☐ ATIVO
- ☐ IRREGULARMENTE ATIVO
- ☐ IRREGULARMENTE ATIVO A
- ☐ IRREGULARMENTE ATIVO B
- ☐ SEDENTÁRIO

3.4 Procedimentos para a coleta de dados

Para contabilizar o número de professores que lecionam no curso de educação física da Universidade Federal da Paraíba foi requisitada juntamente ao departamento do curso a grade daqueles que estão ativos na instituição, por outro lado para avaliar o nível de exercício físico, foi utilizado um questionário que de maneira direta perguntará se o professor leva uma vida sedentária, irregularmente ativa, irregularmente ativa A, irregularmente ativa B, ativa ou muita ativa. Junto ao questionário, irá junto um trecho do IPAQ (questionário internacional de educação física) que contém o conceito do que é preciso ter para ser classificado como um indivíduo sedentário, irregularmente ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B, ativo ou muito ativo.

3.5 Análise dos dados

Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva incluiu frequências absolutas e relativas. Para a comparação entre grupos independentes, foi utilizado o teste qui-quadrado, que permitiu associar as proporções presentes nas variáveis verificando se são iguais ou há diferenças estatisticamente significativas.

3.6 Aspectos éticos

Os voluntários da pesquisa foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, os participantes foram apenas considerados voluntários após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, sendo garantido aos mesmos o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de pesquisas com seres humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). O projeto será submetido via Plataforma Brasil para apreciação bioética do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com o maior conhecimento sobre os benefícios da prática de atividades física e de um estilo saudável. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder determinadas perguntas do questionário que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes para esclarecer possíveis dúvidas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

TABELA 1. Características sociodemográficas dos professores da amostra

VARIÁVEIS	ABSOLUTA (N)	RELATIVA (%)
IDADE		
JOVENS	zero	0%
ADULTO JOVENS	9	33%
ADULTOS	15	53%
IDOSOS	4	14%
MUITO IDOSOS	zero	0%
SEXO		
MASCULINO	19	67,9,%
FEMININO	9	32,1%
ESTADO CIVIL		
SOLTEIRO	5	17,9%
CASADO LEGALMENTE	17	60,7,%
UNIÃO ESTÁVEL	2	7,1%
VIÚVO	Zero	0%
SEPARADO/DIVORCIADO	4	14,3%

Na Tabela 1 verifica-se que a maioria dos indivíduos era do sexo masculino (67,9%) com a menor parte sendo do sexo feminino (32,1%), a idade varia entre 36 a 70 anos. Dos entrevistados, 71,4% apontaram ter uma vida fisicamente ativa, por outro lado, 28,6% apontaram não ter uma rotina que apresentasse um nível de atividade física suficiente para ser considerado ativo: < 5 dias /semanais e <150 minutos/semanais. A maioria dos respondentes realizam atividade física em uma frequência igual ou maior que 5 vezes por semana e 150 minutos semanais (61%) não apresentam doenças crônicas não transmissíveis, em contrapartida dos 36% não ativos, 25% apresentam alguma doença crônica não transmissível.

O número de professores de educação física atuando na universidade federal da paraíba é de 38, destes, 28 responderam ao questionário, fato que representa uma taxa de respostas de 74%. Não houve variável independente com respostas ignoradas pelos participantes da pesquisa, como também não foi detectado inconsistência nas entrevistas.

Tabela 2: Professores ativos e não ativos fisicamente e a relação com os sintomáticos e assintomático

Variáveis		Sintomáticos		Assintomáticos		Valor de P
		N	%	N	%	
• FISICAMENTE ATIVO	SIM	1	3%	17	61%	
	NÃO	7	25%	3	11%	
• NÃO ATIVO FISICAMENTE						
TOTAL	28				100 . 00	

VALORES- P: 0,01 TESTE: QUI-QUADRADO.

ABSOLUTA(N) RELATIVA(%)*

AS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT)*

Na Tabela 2 estão os resultados da comparação no nível de atividade física entre professores ativos e não ativos fisicamente, que apresentam e que não apresentam doenças crônicas não transmissíveis. Verificou-se diferença significativa no nível de atividade física entre os sintomáticos e assintomáticos ($p < 0,05$). Foi uma associação significativa entre a ausência de doenças crônicas não transmissíveis e o nível de exercício físico entre os professores do curso de educação física da Universidade Federal da Paraíba.

De acordo com os autores Haskell WL, Lee IM, Pate RR, *et al.* em 2017 um amplo número de indícios que vem demonstrando que os baixos níveis de atividade física, assim como a má alimentação e o hábito de fumar corroboram com condutas responsáveis por um enorme número de patologias, tais como: obesidade, diabetes, hipertensão, infarto, e alguns tipos de câncer.

Viu-se que o exercício físico praticado com uma frequência igual ou superior a 5 dias por semana que corresponda a 150 min configura-se como algo benéfico para todos os indivíduos, pois reduz em grande potencialidade o risco do acometimento de doenças crônicas não transmissíveis, como as que foram citadas pelos professores participantes da pesquisa: Obesidade, osteoartrose, transtorno afetivo bipolar, hipertireoidismo, artrite, hipertensão.

No tocante a variável obesidade, embora não tenha sido encontrada associação significativa entre IMC (índice de massa corporal) e nível de exercício físico é importante salientar que a prevalência de excesso de peso encontrado no presente estudo, nenhum foi do grupo que respondeu ter uma vida fisicamente ativa. Esses resultados sugerem que os professores de educação física que são mais ativos são menos acometidos de alguma doença crônica não transmissível. Essa menor prevalência de sobrepeso entre os professores de educação física corrobora a eficácia da prática física no controle do IMC.

A idade tem correlação direta de acordo com muitos autores, sendo apontado que o nível da prática de exercício físico decai com o avanço da idade. Contudo em 2002 foi feito um estudo em Estônia com professores de educação física com idade média entre 51 e 72 anos comparados a professores de outras disciplinas da mesma faixa etária revelou que são expressivamente mais ativos no lazer, apesar da idade. Uma provável elucidação para a ausência de ligação entre idade dos professores e nível de atividade física nesse estudo seria o entendimento sobre os benefícios para a saúde e a correlação com a prática regular de exercício físico. (FLORINDO AA, HALLAL PC, DE MOURA EC, MALTA DC, 2009; DIAS-DA-COSTA JS, HALLAL PC, WELLS JC, *et al.*, 2005; LAL PC, VICTORA CG, WELLS JC, LIMA RC, 2008). No presente estudo, não foi observado uma correlação entre o envelhecimento e a inatividade física.

Já se tratando de doenças ósseas e o sedentarismo, a osteoartrose está agregada a um quadro fisiopatológico mais amplo que exclusivamente um

acometimento articular isolado. Está, portanto, correlacionada a distintas patologias metabólicas e alterações inflamatórias sistêmicas, que caminha para o surgimento e sobretudo na perpetuação do quadro articular degenerativo (PAGNOTTI *et al.*, 2019).

O exercício físico por sua vez é uma prática que beneficia o portador de osteoartrose. Sabe-se que, o hábito do sedentarismo persiste com avanço da idade, e que naturalmente como consequência uma diminuição do gasto energético e surgindo a obesidade. Além disso, de forma direta, o surgimento da osteoartrose vai sendo desencadeados tanto pela idade quanto pela obesidade, por razões metabólicas e mecânicas. Esses motivos estão incluídos em uma descrição extensa de diminuição de força muscular, inflamação crônica e doenças metabólicas, conhecido como obesidade osteosarcopênica (COLLIN S *et al.*, 2018; PAGNOTTI *et al.*, 2019).

Verifica-se que a inatividade física está correlacionada a causa fundamental que desencadeia toda a cascata de eventos e interações entre fatores metabólicos e mecânicos na gênese da osteoartrose. Consequentemente, o exercício físico proporciona soluções anabólicas tanto para o tecido ósseo quanto para o tecido muscular, além de conter as causas do desgaste cartilaginoso natural da idade e precaver o aparecimento da obesidade, o que sem dúvidas vai inibir o processo inflamatório que culmina no surgimento e na duração das alterações articulares degenerativas (GODZIUK *et al.*, 2018).

De acordo com relatório recente da Organização Mundial de Saúde (OMS) 2020, a prática de exercícios físicos demonstra ser um grande aliado para combater diversos sintomas agregados aos transtornos mentais, já que os mesmos são encarregados de um número alto de mortalidade e incapacidade e também dados mostram que a depressão será a segunda e terceira maiores causas de patologias em pais de baixa e média rendas até 2030.

Na busca de tornar os indivíduos que estão em tratamento de transtornos mentais mais aptos a realizarem tarefas diárias e mais saudáveis, o exercício físico segue sendo uma das práticas mais inclusiva seja ela coletiva ou individual. Muitos usuários além das atividades terapêuticas, em grupo e psicoterapia fazem o uso de medicamentos durante o tratamento. Medicamentos que causam a dependência e além do mais oferecem muitas alterações como ganho de peso, disfunções sexuais, mudanças no humor, sono e apetite (OMS, 2012).

A artrite reumatoide (AR) é uma patologia sistêmica autoimune, tendo como característica marcante a apresentação de inflamação sinovial, lesão cartilaginosa e deformação articular. Gera ainda aparições sistêmicas e associa-se a múltiplas doenças (MOTA; LAURINDO; SANTOS NETO, 2010). A apresentação dos sintomas que comumente envolvem a AR é dor, calor, vermelhidão, rigidez matinal, cansaço, articulações volumosas, escoamento intra-articular, movimentos articulares limitados, funcionalidade comprometida, sociais, e difícil execução das atividades diárias (ROSA *et al.*, 2018). Análises de alguns autores indicam como alternativas tratamento para a AR: medicamentos, táticas educacionais, atividades físicas, exercícios físicos e alongamento. Sabendo que a qualidade de vida, capacidades e limitações funcionais futuras do indivíduo serão de acordo com as decisões feitas pelo mesmo. (CARLO; LUZO, 2004; MICULIS *et al.*, 2017; MOTA *et al.*, 2013; SANDBERG *et al.*, 2014).

Gallo e Castro, em 1997, indicam que os indivíduos fisicamente ativos comparando –se aos sedentários evidenciam menor probabilidade de desenvolver hipertensão. Quando bem planejado e orientado corretamente, quanto a intensidade e duração tem um efeito hipotensor de grande importância sendo considerado uma das intervenções não medicamentosas que gera vários benefícios. E de acordo com os mesmos autores apenas uma sessão de exercícios físicos sendo ela de baixa ou moderada intensidade é capaz de ocasionar uma diminuição durável na pressão arterial.

O exercício físico aeróbio, sendo realizado frequentemente, acarreta relevantes ajustes autonômicos e hemodinâmicos que induzem o sistema cardiovascular, proporcionando ao paciente hipertenso reduzir a dosagem dos seus medicamentos ou mesmo controlar a pressão arterial sem a adesão de medidas farmacológicas. Embora apenas 1 dos pacientes ser hipertensos, não a dúvidas sobre a importância de ressaltar a efetividade da prática do treinamento físico no tratamento não-farmacológico da pressão arterial. (RONDON e BRUM, 2003)..

5 Considerações finais

Na presente pesquisa, pode-se constatar que, embora a maioria dos professores entrevistados sejam praticamente assíduos no exercício físico, uma parcela não apresenta esse hábito, apesar de estar inserido em um ambiente de trabalho que requer uma base teórica e uma experiência prática nos diversos esportes e manifestos de lazer que a grade curricular de educação física prediz para o ensino-aprendizagem junto ao aluno.

Dessa forma os professores de educação física da Universidade Federal da Paraíba apresentam níveis de exercício físico alto, de 28 entrevistados, 18 são fisicamente ativos, praticando exercícios que são de moderados a intensos e que configuram no mínimo 30 minutos de prática física diariamente entre 5 dias por semana. Esse fato pode provavelmente se atrelado a natureza de sua ocupação formativa, cuja atuação, atuação profissional os proporcionam vivências em aulas esportivas, de lazer e de práticas físicas em geral.

Finalmente, é importante considerar que embora mais da metade dos docentes entrevistados faça exercício físico regularmente, considerável porcentagem dos professores ainda é inativa. Novas pesquisas fazem-se necessárias para conhecer de forma mais profunda o comportamento dessa categoria profissional com o objetivo de estimular, por meio de políticas públicas, o aumento da prevalência de exercício físico suficiente entre profissionais de educação física.

REFERÊNCIAS

BORODULIN, K. Physical Activity, Fitness, Abdominal obesity, and cardiovascular risk factors in Finnish Men and women the National Finrisk 2002 study. National Public Health Institute, Helsinki, 2006.

BRASIL. Ministério da Previdência Social. Acompanhamento mensal dos benefícios auxílios-doença acidentários, concedidos segundo os códigos da CID-10 – Janeiro a dezembro de 2017. Brasília, DF, 01 mar. 2018. Disponível em: .Acesso em: 31 jan. 2022.

BRASIL. Ministério da saúde. critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12, 2013.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health reports, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

CDC – Center for Disease Control and Prevention. U.S. Departament of Health and Human Services. Physical Activity and Health: a report of the surgeon general. Atlanta, G.A: US, 1996.

COLLINS, K. H. et al. Obesity, Metabolic Syndrome, and Musculoskeletal Disease: Common Inflammatory Pathways Suggest a Central Role for Loss of Muscle Integrity. Front Physiol., v. 9, p. 112, Feb. 2018.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. CONFEEF, 2022. Página inicial. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/conteudo/1938>>. Acesso em 05/02/2022

DELCOR, N.S.; ARAÚJO T.M.; REIS, E.J.F.B.; et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.20, n.1, p. 187-196, 2004.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde debate**, Rio de Janeiro , v. 39, n. 106, p. 792-801, Sept. 2015 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042015000300792&lng=en&nrm=iso>. access on 31 Out. 2021. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104201510600030019>.

FREIRE, Rafael Silveira et al . Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 20, n. 5, p. 345-349, Oct. 2014 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922014000500345&lng=en&nrm=iso>. access on 25 Out. 2021. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>.

Florindo AA, Hallal PC, de Moura EC, Malta DC. Practice of physical activities and associated factors in adults, Brazil, 2006. Rev Saude Publica. 2009;43 Suppl 2:65-73.

23. Dias-da-Costa JS, Hallal PC, Wells JC, et al. Epidemiology of leisure-time physical activity: a population-based study in southern Brazil. *Cad Saude Publica*. 2005;21(1):275-82.

GALLO, J. R.; CASTRO, R.B.P. 1997. *Exercício Físico e Hipertensão*. São Paulo: Editora Sarvier.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 25, n. Especial, p. 37–43, 2011.

Haskell WL, Lee IM, Pate RR, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*. 2007;39(8):1423- 34.

lal PC, Victora CG, Wells JC, Lima RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc*. 2003;35(11):1894- 900

IS, Azevedo MR, et al. Risk factors for chronic non-communicable diseases and the CARMEN initiative: a population based study in the south of Brazil. *Cad Saude Publica*. 2008;24 (12):2767-74

Organização Mundial de Saúde (OMS). People with mental disabilities cannot be forgotten, 2020. Disponível em: https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2010/mental_disabilities_20100916/en/ . Acesso em: 28 de setembro de 2020

Organização Mundial de Saúde (OMS). Depression, 2012. Disponível em: <http://www.emro.who.int/health-topics/depression>. Acesso em: 22 de outubro de 2020.

MOTA, L. M. H. d.; LAURINDO, I. M. M.; SANTOS NETO, L. L. d. Artrite reumatoide inicial: conceitos. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 56, n. 2, p. 227-229, 2010.

OPAS ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *OPAS/OMS Brasil*, 2019. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS/Brasil, 2014/2019.

PEDERSEN, Bente Klarlund; SALTIN, Bengt. Exercise as medicine -evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 25, n. Suppl 3, p. 1–72, 2015.

PEIXOTO, Sérgio Viana et al. Prática de atividade física entre adultos mais velhos: resultados do ELSI-Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 52, 2018.

RAIMUNDO, Armando; MALTA, João; BRAVO, Jorge. *O Problema do Sedentarismo. Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício*. 2019.

RONDON, M.; BRUM, P. Exercício físico como tratamento não-farmacológico da hipertensão arterial. *Revista Brasileira de hipertensão*, v.10, n. 2, p.134-139, 2003.

Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/001334932S0C> BRAS CARDIOL. 7a Diretriz Brasileira De Hipertensão Arterial. Arq Bras Cardiol. 2016. Disponível em: www.arquivosonline.com.br

ROSANE C.;ROBERT M. ROSA, L. M. d. et al. Modalidades e Benefícios da Atividade Física na Artrite Reumatóide: Estudo de Revisão. CIAIQ2018, 2, p. 10, 2018.

Malloy-Diniz LF, Costa D de S, Loureiro F, Moreira L, Silveira BKS, Sadi H de M, Apolinário-Souza T, Alvim-Soares A, Nicolato R, Paula JJ de, Miranda D, Pinheiro MIC, Cruz RM, Silva AG. Saúde mental na pandemia de Covid-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. Debates em Psiquiatria [Internet]. 30º de junho de 2020 [citado 15º de dezembro de 2022];10(2):46-68. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/39>

Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil, v.16, 2000.

SOUZA JL, et al. El efecto de la inactividad física en la aptitud física y funcional en personas mayores institucionalizados de São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil. Revista Ciencias de la Actividad Física. 2014; 15(2): 63 - 72.

VANCINI, Rodrigo Luiz; ANDRADE, Marília Santos; DE LIRA, Claudio Andre Barbosa. Exercise as medicine for people with epilepsy. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, v. 26, n. 7, p. 856–857, jul. 2016.

VAZ M.; BHARATHI A.V. How sedentary are people in “sedentary” occupations? The physical activity of teachers in urban south India. Occupational Medicine, v.3, 2004.

VERANI, Bárbara Penha et al. Atividade física relacionada ao estresse no trabalho dos profissionais da área da saúde mental. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 2, set. 2015. ISSN 2177-4005. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6278>>. Acesso em: 02 Nov. 2021. doi:<https://doi.org/10.17058/cinergis.v16i2.6278>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION-WHO. Preventing chronic diseases a vital investment: WHO Global Report, 2005.

ANEXOS E APÊNDICES

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título: AVALIAÇÃO DA AUSÊNCIA DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS ASSOCIADA AO NÍVEL DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE PROFESSORES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

Caro participante,

O estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, Edson de Araújo Silva da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características: o objetivo geral será avaliação da ausência de doenças crônicas não transmissíveis associada ao nível de exercício físico entre professores do curso de educação física da universidade federal da paraíba. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de pesquisas realizadas no departamento do curso de educação física para verificar o número de professores, será aplicado pelo pesquisador o International Physical Activity Questionnaire e um questionário sociodemográfico. Tal questionário será aplicado através do envio do formulário para os e-mails dos professores, também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Informamos que os benefícios do estudo têm por intuito trazer um dado relevante que permita planejamentos e intervenções a sociedade por meio da demonstração dos benefícios oriundos das práticas do exercício físico. Além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os riscos da pesquisa estarão relacionados com possíveis desconfortos pessoais ao responder o questionário.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano.

O pesquisador estará à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador Edson de Araújo Silva - Telefone: 98614-2425.

Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

ou

Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CERTIDÃO

Certifico que o Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, aprovou o parecer da Prof. MARCELLE DE OLIVEIRA MARTINS relator favorável à aprovação do Projeto de Pesquisa para desenvolvimento de trabalho de conclusão final de curso (TCC), intitulado: avaliação da ausência de doenças crônicas não transmissíveis associada ao nível de exercício físico entre professores do curso de educação física da universidade federal da paraíba , do prof. Iraquitan de Oliveira Caminha (Processo DEF nº XX Informação disponível na secretaria do DEF, ver com o Sr. Marcílio). É verdade. Dou fé. Eu **Marcilio de Carvalho Alcântara**, Secretário do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde, lavrei a presente CERTIDÃO.

João Pessoa, 10 de março de 2022.

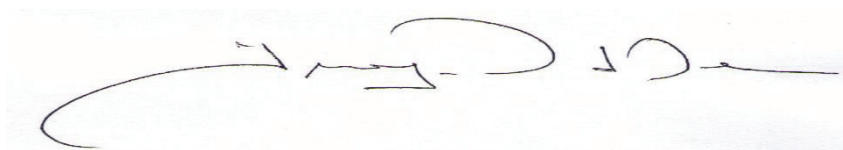

Prof. Dr. Cláudio Meireles
CREF-10 Nº 001594-G/PB
Deptº de Educação Física - UFPB

Chefia do Departamento de Educação Física

TERMO DE COMPROMETIMENTO

Eu, Iraquiton Caminha comprometo-me a orientar o desenvolvimento do Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado: **avaliação da ausência de doenças crônicas não transmissíveis associada ao nível de exercício físico entre professores do curso de educação física da universidade federal da paraíba** do aluno/a Edson de Araújo Silva, matrícula 20190169938, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia I, do Curso de Bacharelado em Educação Física.

João Pessoa 30 de setembro de 2021.

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Iraquiton Caminha', is written on a light-colored background.

professor/orientador

E-mail do orientador: caminhairaquiton@gmail.com

E-mail do orientando: edson.araujo2@academico.ufpb.br