



## **PREVALÊNCIA DE SEDENTARISMO EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE PROFESSORES DOS ESTADOS DO PARANÁ E DO MATO GROSSO DO SUL**

---

**Kátia Letícia Simões**

**Heidy Souza Rocha**

**Carlos Alexandre Molena Fernandes**

**Gustavo Levandoski**

Faculdade Estadual de Educação, Ciências e Letras de Paranavaí – Brasil

**Resumo:** Este estudo teve como objetivo verificar a prevalência de sedentarismo em professores de Educação Física, comparando esta prevalência entre professores dos estados do Paraná e do Mato Grosso do Sul. A amostra foi constituída por 84 professores de Educação Física de escolas públicas, sendo 38 docentes do Paraná e 46 do Mato Grosso do Sul. O questionário utilizado para determinar o nível de atividade física foi a versão 8 do Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq) na forma curta, com a sua aplicação em forma de entrevista referente à semana anterior, contendo perguntas em relação à frequência e duração da realização de atividades físicas moderadas, vigorosas e da caminhada. Os dados foram apresentados em forma de frequência e percentual e organizados em tabelas e gráficos. Para comparação entre os estados foi utilizado o teste t. Em relação à média entre o tempo sentado em um dia de semana e o tempo sentado em um dia do final de semana, ambos expressos em minutos, foram encontrados os valores 168,4 e 301,6, no Paraná, e 249,1 e 383,5, no Mato Grosso do Sul. No total, o tempo sentado entre os professores foi de 212,6 e, no final de semana, 346,4. Conclui-se que mesmo os valores sendo maiores na categoria ativa, há uma preocupação em relação à categoria sedentária, pois se acredita que professores de Educação Física deveriam apresentar um estilo de vida mais ativo.

**Palavras-chave:** sedentarismo; Educação Física; professores.

## INTRODUÇÃO

O sedentarismo está se tornando uma epidemia mundial, sendo que um dos fatores que contribui para isso é a invasão tecnológica, levando à prevalência de excesso de peso e obesidade na população (MATSUDO; MATSUDO, 2007).

A prática de atividade física regular é recomendada como profilaxia do crescimento de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e síndrome metabólica (GOMES et al., 2009). Os exercícios aeróbicos são importantes na prevenção primária e secundária da doença cardiovascular, auxiliando no controle da dislipidemia e protegendo contra o câncer de mama e cólon (MASSON et al., 2005).

Segundo Martins (2000), o estilo de vida sedentário vem acontecendo há dois séculos em razão da industrialização, pois as evoluções tecnológicas, urbanas e econômicas contribuem de maneira considerável para a sua ocorrência. Assim, ao se tratar de saúde, o sedentarismo pode ser considerado uma “involução”.

Com essa modernidade verifica-se que nas últimas décadas as pessoas têm se alimentado cada vez mais com comidas industrializadas e procuram mais conforto no cotidiano, como o acesso ao controle remoto, videogame, carros e computadores. O homem, acomodado a esse estilo de vida sedentário, tem contribuído para que o ser humano fique susceptível a diversos fatores de risco à sua saúde, adquirindo muitas vezes patologias como osteoporose, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares, as quais são responsáveis pelo maior número de óbitos em todo o mundo (BUCHALLA; PASTORE, 2000).

A população brasileira tem um nível de inatividade física considerável, a vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, Moura et al. (2008) realizaram uma pesquisa nas capitais e no Distrito Federal, na qual a inatividade física em adultos apresentou-se elevada em todas as cidades estudadas, variando entre 18,7%, em Palmas, e 32,3% em Natal. A falta de atividade física foi mais frequente em homens do que em mulheres. A maior presença de inatividade física foi notada, entre homens, em Rio Branco (35,0%), Natal (34,8%) e Maceió (33,9%) e, entre mulheres, em Recife (32,4%), Natal (30,2%) e João Pessoa (30,1%). Por outro lado, as menores frequências no sexo masculino ocorreram em Macapá (20,0%), Palmas (20,4%) e Boa Vista (21,9%), e, no sexo feminino, em Palmas (16,9%), Boa Vista (19,4%) e Rio Branco (20,0%).

Com esses elevados índices de sedentarismo, o profissional de Educação Física deve contribuir para elevar a prática de atividade física da sociedade. Sendo assim, o profissional dessa área não está conseguindo cumprir um de seus grandes papéis, que é demonstrar para a população a importância da prática da atividade física regular, a qual deve ocorrer nas aulas de Educação Física Escolar (ALVES, 2007).

Visto que o sedentarismo é um assunto muito discutido na atualidade e que pode causar diversos efeitos nocivos na saúde do indivíduo, realizar uma pesquisa para analisar a prevalência de inatividade física em professores de Educação Física é de fundamental importância, pois poucos estudos são realizados com esses profissionais e são eles os responsáveis por mostrar os benefícios da prática regular de atividade física em suas aulas.

Sendo assim, o objetivo geral deste trabalho foi verificar a prevalência de sedentarismo em professores de Educação Física, comparando esta prevalência entre professores dos estados do Paraná e do Mato Grosso do Sul.

## **MÉTODO**

Segundo Thomas e Nelson (2002), este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva. Os sujeitos participantes foram 84 professores de Educação Física selecionados de forma intencional e por acessibilidade. Desse total, 38 ministram aula em 15 escolas situadas em municípios (Paranacity, Nova Esperança, Cruzeiro do Sul e Colorado) no estado do Paraná; e 46 ministram aula em 17 escolas situadas em municípios (Nova Andradina, Bataiporã, Aneurilândia e Bataguassu) no estado do Mato Grosso do Sul.

Para determinar o nível de atividade física, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq), versão oito forma curta tendo como referência a última semana, contendo perguntas em relação à frequência e duração da realização de atividades físicas moderadas, vigorosas e caminhadas. O questionário é constituído por três perguntas, possuindo alternativas “a” e “b”, sendo que antes de respondê-las o professor deveria pensar somente nas atividades que realizou por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez (MATSUDO et al., 2002).

Todos foram informados sobre os procedimentos através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que relata os procedimentos e a intenção da pesquisa, de acordo com as “Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos” (196/96), editadas pela Comissão Nacional de Saúde. Os dados estão apresentados a partir de medidas de tendência central, utilizando-se de estatística descritiva e inferencial adotando um  $p < 0,05$ .

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para uma melhor compreensão da caracterização do grupo investigado, os dados foram expressos na Tabela I com relação à idade dos docentes e tempo que permanecem sentados em um dia de semana e em um dia do fim de semana. Os valores estão expressos em média e desvio padrão.

**Tabela 1****Caracterização da amostra quanto à idade e tempo sentado  
(valores expressos em média e desvio padrão)**

	<b>Paraná (n = 38)</b>	<b>Mato Grosso do Sul (n = 46)</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Idade	37,6 ± 8,7	32,8 ± 7,6	2,649	0,010*
T. S. semana	168,4 ± 123,8	249,1 ± 160,1	-2,512	0,014*
T. S. fim de semana	301,6 ± 150,6	383,5 ± 200,7	-2,054	0,043*

T. S. = tempo sentado (em minutos).

\*  $p < 0,05$ .

**Fonte:** Elaborada pelos autores.

Por meio da Tabela 1, observa-se que a média de idade dos professores foi de (37,6 e 32,8 anos) no Paraná e no Mato Grosso do Sul, respectivamente, e no total a média da idade foi de 35,0 anos. Em relação à média de “tempo sentado em um dia de semana” e “tempo sentado em um dia do final de semana” expressos em minutos, os valores são 168,4 e 301,6 minutos, no Paraná, e 249,1 e 383,5 minutos, no Mato Grosso do Sul. Logo, fica evidente que no estado do Mato Grosso do Sul os indivíduos permanecem sentados por um maior período de tempo tanto em um dia de semana quanto em um dia de final de semana, fato confirmado no teste estatístico. Analisando a amostra total, o tempo sentado entre os professores foi de 212,6 minutos durante um dia de semana e, no final de semana, 346,4 minutos.

Um estudo realizado com 198 mulheres idosas de 65 anos ou mais de idade na cidade de Florianópolis (SC) constatou que o tempo sentado gasto em um dia de semana foi de 421 minutos, com um tempo ainda maior no fim de semana ( $X = 472$  min/dia) (MAZO et al., 2005). Ao comparar esses dados aos resultados do presente estudo nota-se que as idosas permanecem um tempo ainda maior sentadas em um dia de semana e em um dia de final de semana, demonstrando que existe uma tendência em aumentarmos o nível de sedentarismo com o avançar da idade.

Nesse sentido, Paes et al. (2008) demonstraram que o sedentarismo é mais comum (89,5%) entre os idosos. Portanto, é importante que adultos jovens modifiquem seu estilo de vida o mais cedo possível com intuito de prevenir o aparecimento de doenças crônicas na velhice.

Em outro estudo, realizado com 754 adolescentes em Santa Catarina, foi constatado que 82,5% deles ficam a maior parte do tempo do dia sentados ou deitados (PIRES et al., 2004), demonstrando dessa forma que o sedentarismo não é problema só da terceira idade, mas está aumentando também entre crianças e adolescentes.

Uma pesquisa composta por 320 adultos dos gêneros masculino e feminino que estavam realizando tratamento em clínicas e hospitais especializados dos municípios

de Florianópolis e São José constatou o tempo que eles passam sentados ou deitados em um dia de semana habitual e em um dia de final de semana. Foi analisado que em um dia de semana ficam em média 360 minutos sentados e/ou deitados. Esse tempo é ainda maior em um dia de final de semana, no qual permanecem sentados e/ou deitados 450 minutos em média (SILVEIRA; DUARTE, 2004).

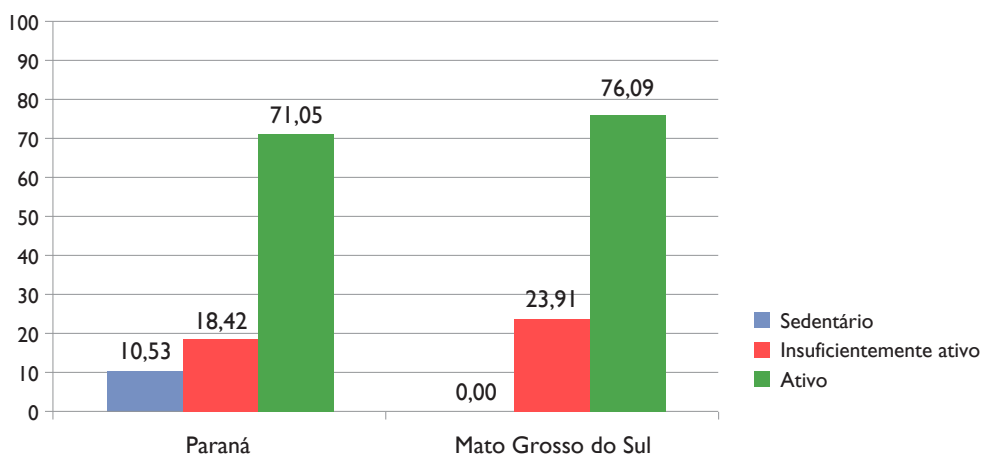
Segundo Carneiro e Giugliano (2004), em um estudo com 2.500 crianças de 6 a 10 anos tanto do sexo masculino quanto do feminino, a maioria permanece 75% do tempo diário sentada ou em horas de sono. Essa porcentagem se torna alarmante, pois mais de 50% do seu tempo é dedicado a atividades monótonas, podendo apresentar preocupações relacionadas à saúde já na infância e persistir na idade adulta.

Esse aumento substancial no sedentarismo em todas as faixas etárias pode estar ocorrendo em razão das novas tecnologias que induzem o homem moderno a praticar cada vez menos esforços físicos. Além disso, os meios de transporte, os computadores, eletrodomésticos, as máquinas agrícolas e industriais são fatores que também têm contribuído para a inatividade física crescente (PADEZ, 2002).

O Gráfico I compara o resultado da classificação do Ipaq entre os estados do Mato Grosso do Sul e Paraná. Os números mostram que os indivíduos sedentários no estado do Paraná foram 10,53%, já no Mato Grosso do Sul não foram encontrados professores com a classificação “sedentária”. A prevalência total de indivíduos ativos é de 71,05% no Paraná e de 76,09% no Mato Grosso do Sul.

### Gráfico I

Resultado da classificação do Ipaq entre os professores de Educação física do estado do Paraná e do Mato Grosso do Sul



Fonte: Elaborado pelos autores.

A diferença na prevalência de sedentarismo entre os estados não foi tão evidente, demonstrando um perfil muito parecido entre o estilo de vida dos professores de Educação Física. O que é importante frisar é que o número de professores sedentários é preocupante, uma vez que a amostra é composta por profissionais da área da saúde que exercem uma função social importante, a de professor, e, portanto, deveriam ser exemplo para seus alunos.

Guedes et al. (2001) destacam que hábitos da prática de atividade física, incorporados na infância e na adolescência, provavelmente poderiam prosseguir na idade adulta. Essa condição cabe aos profissionais de Educação Física, pois se não notarem a sua realidade por meio da ideia crítica e do ato, não estarão hábeis a levar conscientemente o homem a níveis elevados de vida, cooperando assim para a realização da sociedade e das pessoas em busca da prática de atividade física (MEDINA, 1996).

De acordo com Machado (2006) e Santos, Carvalho e Garcia (2007), o sedentarismo e o estresse são fatores que contribuem para a aquisição de doenças crônicas degenerativas (DCD), como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade, sujeitando o indivíduo à mortalidade ou à incapacidade de ter uma vida íntegra.

O índice de mortes associadas ao sedentarismo pode ser considerado um risco deste comportamento interligado à sua incidência em uma população. Tem-se como observação as doenças cardíacas, em que a predisposição para acontecimento de um infarto é maior para pessoas sedentárias quando comparadas àqueles ditos ativos. Isso pode acarretar fatores de risco para morbimortalidade cardiovascular, representando não apenas um risco pessoal de enfermidade, mas também um elevado custo econômico para si próprio, sua família e para a sociedade (MATSUDO et al., 2002; NAHAS, 2003).

Sendo assim, a prevalência de sedentarismo vem se expandindo em todo o mundo, contudo estudos estão sendo realizados para diagnosticá-lo em diversos grupos como, idosos, adolescentes e professores, entre outros.

De acordo com dados representados por Masson et al. (2005) em um estudo realizado na cidade de São Leopoldo no Rio Grande do Sul com 1.026 mulheres, observou-se que 380 (37,0%) foram classificadas como sedentárias, constatou-se que as mulheres não brancas tinham maior probabilidade de ser sedentárias, e que as solteiras praticavam mais atividade física. Quanto ao número de filhos, foram notadas diferenças significativas, pois na medida em que aumentava o número de filhos, elevava-se a taxa de mulheres sedentárias. Já quanto à idade, não ouve uma diferença expressiva. Em relação ao nível econômico, verificou-se que as mulheres de classe baixa praticavam menos atividades físicas do que as mulheres de classe alta; também as mulheres com menor escolaridade expuseram maior prevalência de

sedentarismo. No que diz respeito à renda familiar, a classe média demonstrou menor prevalência de sedentarismo. Esse estudo evidenciou que 37,0% das mulheres de São Leopoldo eram sedentárias, 59,4% insuficientemente ativas e apenas 3,6% ativas. Nota-se que nessa pesquisa o número de indivíduos sedentários e insuficientemente ativos é ainda maior do que no presente estudo, causando mais preocupação em relação à saúde pública.

Recentemente, Ghamoum (2009) analisou o nível de sedentarismo em professores de Educação Física da rede pública e particular de ensino fundamental e médio de Goiânia, avaliando 98 professores. Observou-se que 28,6% não praticam atividade física no tempo livre há seis meses, já 71,4% dos entrevistados praticam atividade física no mínimo três vezes por semana. Esse estudo apresenta uma semelhança maior tanto aos valores estimados quanto à população do atual estudo.

Em um estudo realizado em Minas Gerais, na Universidade Estadual de Montes Claros, com 20 professores de Educação Física dessa instituição, sendo quinze do gênero masculino e cinco do gênero feminino, foi constatado que nenhum homem é classificado como inativo, 26,7%, como moderadamente ativos, 46,6%, como ativos, e 26,7%, como muito ativos, já as mulheres apresentaram um percentual maior de inatividade física, no qual 40% são inativas, 20% moderadamente ativas, 20% ativas e 20% muito ativas, no total, 10% dos professores são inativos, 20% moderadamente ativos, 40% ativos e 25% muitos ativos (MADUREIRA; FONSECA; MAIA, 2003).

Zaitune et al. (2007) verificaram em uma pesquisa realizada com 426 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, residentes no município de Campinas, em que 208 eram do gênero feminino e 218 do gênero masculino, que no tempo de lazer 70,9% são sedentários, sendo 65,8% homens e 74,7% mulheres. Nota-se que tanto no estudo de Madureira, Fonseca e Maia (2003), como no de Zaitune et al. (2007), as mulheres são mais sedentárias que os homens, e isso acontece provavelmente pelo fato de os homens no seu tempo livre realizarem atividades físicas.

Matsudo et al. (2002) realizaram um estudo em julho de 2002 no estado de São Paulo, atingindo 29 municípios com exceção daqueles que fazem parte do programa Agita São Paulo, composto por 2001 indivíduos, sendo que 953 eram do gênero masculino e 1.048 do gênero feminino, com a idade entre 14 e 77 anos. O nível de atividade física conferida no total da amostra constatou que o número de indivíduos classificados como irregularmente ativos alcança 35,9% dos homens e 39,3% das mulheres. A porcentagem de sujeitos que conseguem abranger a recomendação de atividade física para a saúde no estado de São Paulo foi de, aproximadamente, 42,5% no sexo masculino e 48,6% no feminino.

Pode-se verificar que diante desses grupos citados o índice de sedentarismo é preocupante, principalmente os realizados com os professores de Educação Física,

afinal eles são responsáveis por transmitir a importância da atividade física para a população e, além disso, por praticá-la.

## CONCLUSÃO

De acordo com os resultados do presente estudo pode-se concluir que o nível de atividade física dos professores de Educação Física encontrados neste estudo corrobora os dados encontrados na literatura. Porém, acredita-se que o número total satisfatório de professores enquadrados como “sedentários” e “insuficientemente ativos”, deveria ser menor justamente por tratar-se de profissionais que proferem informações na busca de um estilo de vida ativa.

Ao comparar a prevalência de sedentarismo entre os estados pôde-se observar que no estado do Mato Grosso do Sul não foram encontrados professores classificados como sedentários.

Sendo, assim a Educação Física pode ser considerada a principal disciplina que transita nas áreas de educação e de saúde. Com isso cabe ao profissional de Educação Física valorizar os hábitos e um estilo de vida fisicamente mais ativo, contribuindo para diminuição dos níveis de sedentarismo.

## PREVALENCE OF SEDENTARY LIFESTYLE TEACHERS IN PHYSICAL EDUCATION: A COMPARATIVE STUDY OF TEACHERS IN THE STATE OF PARANÁ AND MATO GROSSO DO SUL

**Abstract:** This study aimed to determine the prevalence of sedentary in physical education teachers, comparing this prevalence among teachers in the state of Paraná and Mato Grosso do Sul. The sample comprised eighty-four teachers of physical education in public schools, and thirty-eight Paraná and forty-six of Mato Grosso do Sul. The questionnaire used to determine the level of physical activity was the version 8 of the International Physical Activity Questionnaire (Ipaq) short form, with the application of it as an interview on the previous week, including questions regarding the frequency and duration of moderate physical activity, vigorous and walking. The data were presented as frequency and percentage and organized in tables and graphs. To compare states we used the t test. In the mean time sitting on a weekday and one day while sitting at the weekend expressed in minutes are respectively, 168.4 and 301.6 in Paraná, and 383.5 and 249 in Mato Grosso do Sul. In total sitting time among teachers was 212.6 and 346.4 over the



weekend. It follows that even the values being higher in the active category, there is concern regarding the sedentary category, because it is believed that physical education teachers should have a more active life style.

**Keywords:** physical inactivity; Physical Education; teachers.

## REFERÊNCIAS

ALVES, U. S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da educação física escolar e dos esportes. **Mundo saúde**, v. 31, n. 4, p. 464-469, out./dez. 2007.

BUCHALLA, P.; PASTORE, K. As doenças da modernidade. **Revista Veja on-line**, São Paulo, nov. de 2000. Disponível em: <[http://veja.abril.com.br/011100/p\\_104.html](http://veja.abril.com.br/011100/p_104.html)>. Acesso em: 23 fev. 2010.

CARNEIRO, E. C.; GIUGLIANO, R. Fatores associados à obesidade em escolares. **Jornal de Pediatria**, v. 80, n. 1, p. 19, 2004.

GHAMOUM, A. K. **Incidência de sedentarismo no tempo livre em professores de Educação Física da grande Goiânia**. 2009. 45 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)–Faculdade de Ciências da Saúde, Brasília, 2009.

GOMES, M. de A. et al. Inatividade física habitual e fatores associados em população nordestina atendida pela estratégia saúde da família. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, v. 11, n. 4, p. 365-372, 2009.

GUEDES, D. P. et al. Níveis de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 6, p. 188, 2001.

MACHADO, C. A. **Epidemiologia da hipertensão e classificação da pressão arterial**. Belém: Sociedade Brasileira de Hipertensão do Brasil, 2006.

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 e Desempenho Humano**, v. 5, n. 1, p. 56-58, 2003.

MARTINS, M. O. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários**. 2000. 172 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)–Universidade Federal de Santa Catarina, 2000.

MASSON, C. R. et al. Prevalência de sedentarismo nas mulheres adultas da cidade de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, p. 1.685-1.695, 2005.

MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição

geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 41, 2002.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. **Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento**. São Paulo: Atheneu, 2007.

MAZO, G. Z. et al. Nível de atividade física, condições de saúde e características sociodemográficas de mulheres idosas brasileiras. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 5, n. 2, p. 205, 2005.

MEDINA, J. P. S. **A Educação Física cuida do corpo e mente: bases para a renovação e transformação da Educação Física**. Campinas: Papirus, 1996.

MOURA, E. C. et al. Vigilância de fatores de risco para doenças crônicas por inquérito telefônico nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal (2006). **Rev Bras Epidemiol**, v. 11, supl. 1, p. 20-37, 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midio-graf, 2003.

PADEZ, C. Atividade física, obesidade e saúde: uma perspectiva evolutiva. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 20, n. 1, p. 17-18, 2002.

PAES, M. O. et al. Impacto do sedentarismo na incidência de doenças crônicas e incapacidades e na ocorrência de óbitos entre os idosos do município de São Paulo. **Saúde Coletiva**, v. 5, n. 24, p. 185, 2008.

PIRES, E. A. G. et al. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 1, p. 55, 2004.

SANTOS, A. L. dos; CARVALHO, A. L. de; GARCIA, J. R. J. Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva. **Revista Motriz**, v. 13, n. 3, p. 206, 2007.

SILVEIRA, L. da D.; DUARTE, M. de F. da S. Níveis de depressão, hábitos e aderência a programas de atividades físicas de pessoas diagnosticadas com transtorno depressivo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, v. 6, n. 2, p. 42, 2004.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ZAITUNE, M. P. do A. et al. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v. 23, n. 6, p. 1.331, 2007.

#### Contato

Kátia Letícia Simões

E-mail: kataleticia-@hotmail.com

#### Tramitação

Recebido em 8 de fevereiro de 2011

Aceito em 15 de março de 2012