

**Artigo original**Alberto Saturno Madureira ¹
Silvio Aparecido Fonseca ²
Maria de Fátima M. Maia ³**ESTILO DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL DE
PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA****LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY OF
PHYSICAL EDUCATION PROFESSORS****RESUMO**

Este estudo teve por objetivos: a) identificar os hábitos de atividades físicas no cotidiano dos professores de Educação Física da UNIMONTES; b) verificar o perfil do estilo de vida considerando cinco fatores (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress) individuais relacionados ao bem-estar. Foram avaliados 20 (vinte) professores de Educação Física, sendo cinco mulheres (25%) e quinze homens (75%), na faixa etária de 27 a 53 anos de idade. Para coleta das informações, utilizou-se três instrumentos: a) PAR-Q; Physical Activity Readness - Questionary; b) Questionário de Atividades Físicas Habituais; c) Perfil do Estilo de Vida. A análise dos dados foi realizada mediante a estatística descritiva. Pelas respostas apresentadas, verificou-se que 73,3% (11) dos sujeitos pertencentes ao sexo masculino encontravam-se aparentemente aptos para iniciar um programa de exercício físico, ao passo que, esse valor caiu para apenas 40,0% (2) no sexo feminino. Com relação aos níveis de atividade física habitual, 73,3% nos homens e 40,0% das mulheres foram classificados na categoria ativo e muito ativo. Em todos os cinco componentes analisados no estilo de vida, os homens apresentaram melhores comportamentos quando comparados com as mulheres. Na análise por grupos, percebeu-se os valores mais baixos nos componentes nutrição e controle do stress para o sexo feminino e masculino respectivamente. A partir destes resultados, sugere-se que os professores desta instituição analisem quais são os fatores que dificultam e facilitam a adoção de comportamentos mais saudáveis. Para, em seguida, elaborar estratégias pessoais que os levem ao estágio de ação e manutenção.

Palavras-chave: estilo de vida; atividade física e saúde; educação física.

ABSTRACT

The purpose of this study was: 1) to identify the physical activity habits in daily life of the professors at the Physical Education Department of UNIMONTES; 2) to verify the lifestyles of these individuals in terms of five well-being-related items (nutrition, physical activity, preventative behavior, social relationships, and stress control). Twenty Physical Education professors (5 women and 15 men), 27 to 53 years of age were evaluated. Three instruments were employed to obtain the required information: 1) PAR-Q, 2) Physical Activity Survey, and 3) Life Style Profile using the Well Being Pentagon. It was verified that 74% of the males were apparently fit enough to initiate a physical exercise program. On the other hand, this number decreased to 40% in the female group. Concerning the physical activity questionnaire, 75% of the male group were active or very active, and only 40% of the female group were active. Regarding the lifestyle profiles (Well Being Pentagon), females did not report desirable healthy behavior, since their mean score was 1.4 points. In the male group, the mean score was 2.0 points, which indicates a healthy lifestyle, as well as an attitude more favorable to preventative health. We concluded that women require more attention than men, relating to the aspects mentioned above, and that men should not forget to keep on having healthy habits.

Key words: lifestyle; physical activity and health; physical education.

¹ Professor Doutor Associado da Universidade Estadual do Oeste do Paraná/PR

² Professor de Educação Física - QUALIFIT - Promoção de Atividade Física & Saúde S/C Ltda

³ Professora da Universidade Estadual de Montes Claros/MG

INTRODUÇÃO

O século XX foi marcado pelo avanço da tecnologia e da ciência nos aspectos preventivos ou no próprio combate às doenças. Com esses avanços, a expectativa de vida praticamente dobrou e a conclusão que médicos e pesquisadores estão chegando é que as escolhas que fazemos no dia a dia, a forma de encarar desafios e a qualidade de vida são de importância vital para a saúde. O processo saúde-doença, em nível individual, tem características peculiares. As causas para ocorrências de casos são diversas das causas da incidência da doença (Castiel, 1994).

Guedes e Guedes (1995), afirmam que o avançar da tecnologia contribuiu de forma significativa para elevar o padrão de vida do homem moderno, mas ao mesmo tempo vem acarretando uma série de riscos para sua saúde. Ao consultar a literatura foram encontradas evidências científicas sugerindo que o estilo de vida inativo ou o sedentarismo, provocado pela tecnologia moderna, são contribuintes em potencial para muitas das doenças crônico-degenerativas que podem, de uma forma ou de outra, afetar diretamente a saúde do homem, tornando-o incapaz para determinadas tarefas de seu cotidiano ou, até mesmo, levando-o à morte de maneira prematura.

De acordo com Sanches e Fernandez (2000), citando os estudos de Mendonza; Mendonza et al.; e da O.M.S; o estilo de vida é definido como o conjunto de padrões de conduta que caracterizam a maneira geral de viver de um indivíduo no grupo. O estilo de vida saudável não é definido, já que um estilo de vida considerado em sua globalidade como saudável pode conter elementos que não favorecem a saúde. Existem múltiplos estilos de vida saudável, reconhecendo como tal na prática aquele que, em seu conjunto, ajuda a adicionar anos à vida e vida aos anos, e com menos probabilidade de aparição de enfermidades e incapacidades.

Segundo Nahas (2001, pg. 11), “o estilo de vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.”

Dentre este conjunto de ações, a atividade física parece ocupar papel fundamental, sendo que esta, pode ser entendida como qualquer movimento corporal voluntário com gasto energético acima dos níveis de repouso (Caspersen, Powell e Christenson, 1985). Dessa forma, exercícios físicos, esportes, danças, lutas e outras atividades ativas de lazer, bem como, atividades domésticas, deslocamentos ativos, atividades ocupacionais e outras atividades da vida diária são alternativas que podem tornar as pessoas mais saudáveis.

A ação exercida pela atividade física sobre a saúde das pessoas e das populações está sendo estudada nos últimos tempos, sobretudo com base em dois objetivos básicos: por um lado, expressar sua influência sobre os padrões de morbi-mortalidade para, a seguir, formular programas que, recomendando sua adoção sistemática, visem melhorar o bem-estar e, conseqüentemente, a qualidade de vida (Menotti, 1992).

Os níveis de atividade física, aptidão física e outras características modificáveis no estilo de vida podem influenciar no risco de doenças crônicas e morte prematura (Pitanga, 1998). Mudanças no estilo de vida poderiam, portanto, promover melhor saúde e longevidade.

Mas, há controvérsias acerca da relação entre o exercício físico e a saúde. Conforme descreve Solomon (1991):

Os exercícios podem ser agradáveis, podem melhorar sua aparência e fazer você se sentir melhor; tudo o mais, no entanto, não passa de um mito. Eles não tornam as pessoas mais saudáveis e não aumentam sua longevidade. Na realidade, se ficarmos atentos, podem até nos matar (...) porque boa forma e saúde não são necessariamente a mesma coisa. (verso da capa).

Entretanto, essa forma meio herética em relação ao papel do exercício físico tem sido exaustivamente combatida por vários autores (Haskell, 1988; Paffenbarger et al., 1993; Blair et al., 1996; Caspersen & Zack, 1997).

Recentemente, num importante encontro de especialistas em atividade física, reuniram-se importantes evidências epidemiológicas da inter-relação atividade física e saúde, e concluiu-se que mesmo a atividade física pra-

ticada de forma acumulada pode contribuir com benefícios para a saúde. Por outro lado, constatou-se que o sedentarismo está associado a maiores riscos de mortalidades (Pate et al., 1995).

Dessa forma, pode-se dizer, que em parte, as discussões sobre efeitos benéficos da atividade física se tornaram indiscutíveis. Partindo deste pressuposto, a visão multifatorial que se tem procurado oferecer à atividade física e à saúde, nos dias de hoje, retira-as dos limites impostos pelos aspectos exclusivamente biológicos e atribui-lhes também um significado pedagógico e, portanto, de competência educacional.

Apesar das evidências, promover estilos ativos de vida não tem sido fácil. “A atividade física é, simultaneamente, uma manifestação do comportamento humano com determinantes de ordem biológica e cultural” (Nahas, 2001, pg. 120). Portanto, ser ativo depende, de uma forma em geral, de uma interação de fatores pessoais, psicológicos e ambientais.

Segundo Pate et al. (1995), a prática de atividades físicas não pode ser negligenciada pelos profissionais de saúde. Estes devem ser fisicamente ativos não somente para beneficiar sua saúde, mas também para dispor de maior credibilidade em suas recomendações de um estilo de vida ativo.

Considerando que a atividade física pode ser considerada como objeto de estudo da Educação Física, a afirmativa de Pate et al. (1995), se aplica mais fortemente aos profissionais desta área. Assim, pergunta-se como é caracterizado o estilo de vida, bem como a atividade física habitual dos Professores de Educação Física da UNIMONTES?

Frente às diversas asserções acerca dos benefícios de um estilo de vida mais saudável, foi que este trabalho objetivou: a) identificar os hábitos de atividades físicas no cotidiano dos professores de Educação Física da UNIMONTES; b) verificar o estilo de vida considerando cinco fatores (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e estresse) individuais relacionados ao bem-estar.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa se caracterizou como descritiva, sendo que BISQUERRA (1989), define estudo descritivo aquele que tem por objetivo a descrição dos fenômenos. Segundo TRIVIÑOS (1987), nos estudos descritivos pode se estabelecer relações entre variáveis, que objetivam descrever determinada realidade.

A população alvo deste estudo foi constituída por 20 professores de Educação Física, da Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES, Estado de Minas Gerais. A amplitude da idade variou de 27 a 53 anos, sendo 05 mulheres e 15 homens.

Primeiramente foram explicados o teor do estudo e sua importância aos participantes da pesquisa e, em seguida, foi entregue o termo de consentimento. Este trabalho foi desenvolvido no primeiro semestre do ano 2000.

Para identificação dos profissionais, utilizou-se somente a idade e o sexo. Foram utilizados 03 (três) questionários:

- Questionário de liberação médica para prática de esportes e exercícios físicos; [PAR-Q - Physical Activity Readness – Questionary. Validation Report British Columbia Ministry of Health, 1978, citado por Pollok e Wilmore (1984, p.639). Este instrumento, é composto por sete perguntas de respostas categóricas, tem por finalidade identificar possíveis riscos para o iniciante em atividades físicas. Em caso de resposta afirmativa (sim) em pelo menos uma das questões, recomenda-se consultar um profissional médico antes de iniciar as atividades.

- Para estimativa do nível de atividade física habitual, foi utilizado o Questionário de Atividades Físicas Habituais, desenvolvido originalmente por Russel R. Pate - University of South Carolina/EUA (Nahas, 2000). Este instrumento classifica os indivíduos em quatro níveis de atividade física (Inativo, Moderadamente Ativo, Ativo e Muito Ativo), considerando uma somatória arbitrária a partir de respostas positivas relacionadas aos hábitos de atividade física nas ocupações diárias e de lazer.

- Para avaliação do estilo de vida, utilizou-se o instrumento Perfil do Estilo de Vida, proposto por Nahas, M.V; Barros, M.V.G. e Francalacci, V.L. (2000). Este instrumento inclui cin-

co componentes relacionados ao estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress. Cada componente apresenta 3 (três) questões, onde para cada resposta há uma pontuação em forma de escala, de zero (0) a três (3) pontos. Sendo que, os escores zero (0) e um (1) indicam comportamentos de risco à saúde. Portanto, no caso de o participante responder favoravelmente a todas as questões, o total será de nove (9) pontos por componente. Este questionário permite a visualização dos resultados através de uma figura representativa, denominada de Pentágulo do Bem-Estar.

No presente estudo, a interpretação do instrumento procedeu-se da seguinte forma:

- Primeiramente, procedeu-se a uma análise individual de cada participante procurando-se obter a sua pontuação máxima nos cinco (5) componentes, que não poderia ultrapassar a quarenta e cinco (45) pontos, uma vez que são cinco (5) componentes com três (3) questões cada e pontuação máxima de três (3) pontos em cada uma;

- A partir dos dados individuais procedeu-se ao cálculo da média do grupo de forma caracterizá-la. Portanto, quando a soma for de 45 pontos procedeu-se a uma regra de três simples, onde $45 = 3$ (estilo de vida "ideal").

A análise dos dados foi realizada mediante a estatística descritiva (frequência, percentual e média).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos abordando a temática qualidade de vida tornaram-se crescentes e nas mais diversas áreas têm sido realizadas as pesquisas. Por vezes, verifica-se a dificuldade de encontrar trabalhos com características próximas (por exemplo: formação superior, professor universitário, área da saúde, instituição pública) as quais são realizadas as pesquisas. Por outro lado, encontram-se estudos mais genéricos, semelhantes em suas metodologias que levou a adotá-las como referencial nesta discussão dos dados.

PAR-Q - Physical Activity Readness Questionary

Conforme dados demonstrados na tabela 1, verificou-se que no sexo masculino, dos 15 participantes entrevistados, 73% (11) encontram-se aparentemente aptos para iniciar um programa de exercício físico. Entretanto, 27% (4) participantes devem procurar uma avaliação médica mais precisa, uma vez que responderam afirmativamente a pelo menos uma das questões. Entre o sexo feminino, a proporção de entrevistadas aparentemente aptas para prática de atividades físicas (40% - 2) foi menor quando comparadas aos homens. Quanto aos dados gerais do grupo (independente de gênero), verificou-se que 35% (7) dos participantes entrevistados devem procurar fazer uma avaliação médica antes de intensificarem suas atividades físicas e/ou de serem avaliados para um programa de condicionamento físico. De qualquer forma, 65% (13) dos participantes entrevistados encontram-se aparentemente aptos.

Tabela 1 – Respostas apresentadas no instrumento PAR-Q

Grupo	Respostas	Frequência	Percentual %
Masculino	Sim	04	27
	Não	11	73
Feminino	Sim	03	60
	Não	02	40
Total	Sim	07	35
	Não	13	65

Oliveira (2001), verificou que entre 89 professores da Universidade Católica de Brasília (UCB), na área da saúde [Educação Física(EF), Nutrição(N), Fisioterapia(F), Odontologia(O) e Psicologia(P)] o percentual de docentes que apresentaram algum fator impeditivo à prática de atividades físicas sem que antes haja uma avaliação médica mais acurada foi de aproximadamente 22. Quando analisado os dados apenas dos professores de Educação Física (20 masculino e 5 feminino), estes valores se aproximam aos 24%. Esses dados são próximos aos encontrados para o sexo masculino deste estudo. Os resultados citados demonstram que os professores da UNIMONTES apresentam resultados inferiores.

Tabela 2- Respostas apresentadas por gênero, referentes à Atividade Física Habitual

Gênero	Inativo(a)		Moderadamente Ativo		Ativo(a)		Muito Ativo(a)	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Masculino	---	---	04	26,7	07	46,6	04	26,7
Feminino	02	40,0	01	20,0	01	20,0	01	20,0
Total	02	10,0	05	25,0	08	40,0	05	25,0

Nível de Atividades Físicas Habituais

Corroborando com resultados de estudos (Anjos, 1999; Ducan, 1993; Gigante et al., 1997; Rego et al., 1990) em diferentes regiões brasileiras que investigaram níveis de atividade física no lazer, a prevalência de atividade física habitual no presente estudo também foi maior no sexo masculino. Setenta e três por cento dos homens foram classificados na *categoria ativo* ou *categoria muito ativo*. No entanto, esta mesma classificação foi verificada somente em 40% (2) das mulheres. Quando se considerou ambos os sexos, a proporção total de *ativos/muito ativos* foi de 65% (13), conforme demonstrado na tabela 02.

Numa investigação desenvolvida por Bara Filho et al. (2000), com dezessete graduados e vinte e três mestres em Educação Física, egressos da Universidade Gama Filho/RJ, constatou-se que apenas 38% dos respondentes eram classificados como *moderadamente* ou *muito ativo*. Percebe-se que os níveis de atividade física deste grupo foram menores que do presente estudo, no entanto, devemos considerar que o instrumento utilizado pelos autores considerava a atividade física em diferentes momentos da vida dos profissionais.

Em detalhado estudo realizado por Martins (2000), abrangendo 190 (cento e noventa) docentes de doze diferentes centros da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, numa proporção de 59,5% homens e 40% de mulheres, situados na faixa etária de 27,9 a 66,6 anos, com média de idade de 44,8 anos (ó 6,8 anos); constatou-se que: o nível de atividade física habitual (no lazer) dos professores universitários é reduzido e irregular; homens praticam mais atividades físicas vigorosas e leves; mulheres praticam mais atividades físicas moderadas. Na comparação com o presente estudo, constatou-se mais uma vez, tendência de maior atividade física entre os homens.

Dados de Oliveira (2001), demonstraram que dentre os professores universitários da área da saúde da U.C.B., os docentes de Educação Física do sexo masculino foram os únicos que obtiveram a classificação *muito ativo*. Esta classificação também foi maior nos professores de Montes Claros, onde 26,7% dos homens foram considerados *muito ativos*.

No tocante ao estudo do nível da atividade física entre universitários destacam-se os trabalhos de Cohen, et al. (2002), Silva al. (2002) e Horita al.(2002) que pesquisaram este comportamento utilizando o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ -6) com estudantes de fonoaudiologia, enfermagem e medicina, respectivamente. Analisando a população total dos três estudos, dos 256 (duzentos e cinquenta e seis) estudantes avaliados, somente 22% foram considerados *insuficientemente ativos e/ou sedentários*. Considerando a idade e os achados dos professores de Montes Claros, estes dados confirmam evidências da literatura que apontam maior nível de atividade física em populações de jovens.

Perfil do Estilo de Vida Individual

Componente: Nutrição

O comportamento alimentar dos homens foi melhor que o das mulheres, indicando que no sexo masculino, o valor médio de 1,8 reflete uma atitude *"quase sempre verdadeira"* em relação às perguntas afirmativas de hábitos alimentares saudáveis. No sexo feminino, a média de 0,9 pontos aponta que somente *"às vezes"* elas se alimentam conforme recomendações nutricionais salutares.

Na análise detalhada do componente, a partir das três questões que o compõem, percebeu-se que somente a frequência de refeições e café da manhã completo atendeu a re-

comendação mínima (desejável para saúde), ou seja, escala 2 (dois).

No estudo de Oliveira (2001), observou-se diferenças importantes no item “a” (consumo de frutas e verduras) a favor dos professores de nutrição. Entretanto, não ocorreu o mesmo nos demais itens.

Em investigação realizada por Feitosa et al. (2000), sobre a influência da Ed. Física curricular sobre o perfil do estilo de vida de universitários, perceberam de modo geral, atitudes e valores próximos a comportamentos de risco à saúde, acentuando-se mais no componente nutrição. Conforme demonstrado na figura 2, neste aspecto o sexo feminino também apresentou a pontuação mais baixa dentre todas variáveis avaliadas.

No levantamento feito por Rosa, Nascimento e Farias Junior (2001) junto a 1.026 (mil e vinte e seis universitários) da UNIVILLE, estado de Santa Catarina, utilizando-se o mesmo instrumento do presente estudo, indentificou-se que independentemente do sexo, estudantes das áreas de Ciências Biológicas e da Saúde e de Ciências Sociais e Humanas apresentam um comportamento alimentar mais adequado do que os estudantes dos cursos das áreas de Ciências Exatas e Tecnológicas.

Mediante os estudos citados, percebe-se que a adoção de bons hábitos alimentares parece ser uma questão intrigante, com resultados controversos nas pessoas inseridas no meio acadêmico.

Componente: Atividade Física

Os maiores níveis de atividade física a favor dos homens, verificados na utilização do Questionário de Atividades Físicas Habituais também foram confirmados neste instrumento. Onde o sexo feminino apresentou um valor médio de 1,1 ponto, enquanto que no sexo masculino a média foi de 1,8 ponto.

Os achados de Oliveira (2001) também confirmam comportamentos mais ativos dentre os homens, principalmente na realização de exercícios de força/alongamento muscular e transporte ativo.

Componente: Comportamento Preventivo

No componente chamado preventivo, as mulheres apresentaram um valor médio de

1,6 ponto. Já no sexo masculino, o valor médio foi de 2,3 pontos. Entretanto, em termos práticos os valores são próximos, demonstrando que as mulheres aproximam-se do valor dois ao passo que os homens não se distanciam em muito a este valor. Valores na escala dois podem ser considerados bons.

As servidoras técnico-administrativas da UDESC apresentaram comportamentos preventivos desejáveis com uma média geral de 2,4 pontos (Simas, 2002).

No estudo de Oliveira (2001), foram encontrados os seguintes valores para professores de Educação Física, questões: g) 2; h) 3; i) 3.

Componente: Relacionamento Social

Neste componente, ambos os sexos apresentaram valores próximos de dois. Resultados ainda mais favoráveis foram encontrados por Oliveira (2001), onde todas as questões foram respondidas no nível máximo, ou seja, escala 3 – comportamento “*sempre verdadeiro no dia-a-dia*”.

Componente: Controle do Stress

Comparando com os demais componentes, o controle do stress apresentou o valor médio mais baixo dentre os homens – 1,6 ponto. No sexo feminino, o valor médio foi menor; 1,3 ponto. Esses valores são menores aos apresentados pelos docentes da UCB.

No estudo de Cunha et al. (2001), com 67 professores de Educação Física da rede oficial de ensino do Estado de Pernambuco, média de 37,1 anos, a proporção de níveis elevados de estresse também foi menor entre os homens (8,8% =3) quando comparados com as mulheres (35,5%, n=11).

Andrade (2002), estudou a influência das condições de trabalho na qualidade de vida do corpo docente de uma instituição de ensino superior, com uma amostragem de 50 docentes, escolhidos através do critério da acessibilidade, que demonstraram um índice significativo de estresse.

Numa pesquisa com 200 professores universitários da área biológica visando identificar o nível de Q.V. desses indivíduos que se encontravam cursando o mestrado, verificou um nível de estresse elevado em 88% dos sujeitos e 12% de estresse tolerável nos demais (Souza, 2001).

Segundo Nahas (2001), apesar de se conviver constantemente com situações estressantes, doses excessivas (prolongadas ou intensas) e fora de controle podem resultar em perda de produtividade e afetar os relacionamentos.

Ao considerar os cinco componentes analisados, percebe-se que os homens apresentaram um valor médio de 2 pontos, que equivale a um comportamento “quase sempre verdadeiro” às perguntas afirmativas que caracterizam um bom estilo de vida. Dentre todos os componentes analisados neste grupo, o controle do stress foi o componente que apresentou os valores mais baixos.

No sexo feminino, a pontuação foi menor, atingindo somente 1,4 ponto. Esta pontuação equivale a escala 1 (um), refletindo que somente “às vezes” esta amostra demonstra

atitudes e valores condizentes com um estilo de vida recomendado para a saúde. Neste grupo, o componente nutrição foi o que apresentou valores menores.

Quando comparado os resultados apresentados pelos docentes de Brasília com o do presente estudo, observou-se resultados menores entre os professores de Montes Claros.

Nas figuras 1 e 2, é apresentada uma representação pictorial dos resultados obtidos por ambos os sexos.

CONCLUSÃO

Mediante os resultados apresentados, pode-se concluir que os hábitos de atividade física dos docentes de Educação Física da UNIMONTE refletem algumas evidências sobre níveis de atividade física na população nacional, onde a média de ativos foi de 65%, sendo esta proporção maior no sexo masculino.

Em relação ao estilo de vida, os homens também demonstraram melhores comportamentos em todos os componentes. No entanto, de uma forma em geral, é de se esperar melhores atitudes e valores nesta população, visto que, participam diretamente do processo de formação de futuros profissionais da saúde.

A situação evidenciada pode ser corroborada pelos dizeres de MEDINA (1996):

Enquanto os profissionais da Educação Física não abrirem os olhos procurando penetrar em sua realidade de forma concreta através da reflexão crítica e da ação, não serão capazes de promover conscientemente o homem a níveis mais altos de vida, contribuindo assim com sua parcela para realização da sociedade e das pessoas em busca de sua felicidade (p.63).

A partir destes resultados, sugere-se que os professores desta instituição analisem quais são os fatores que dificultam e facilitam a adoção de comportamentos mais saudáveis. Para, em seguida, elaborar estratégias pessoais que os levem ao estágio de ação e manutenção.

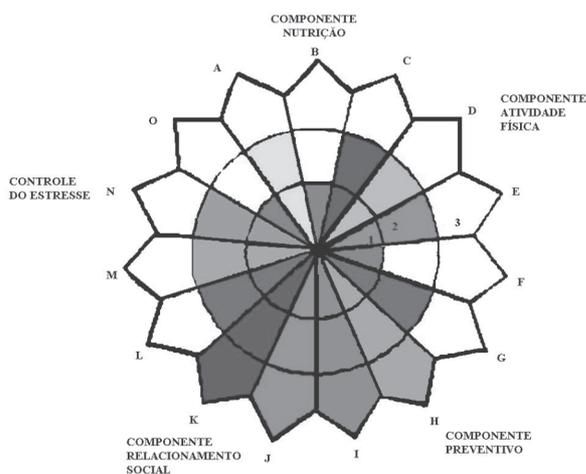


Figura 1 – Figura representativa do estilo de vida - gênero masculino

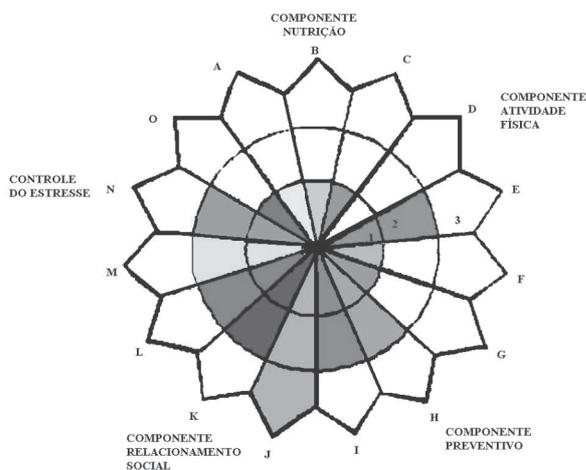


Figura 2 – Figura representativa do estilo de vida - gênero feminino

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, S. C. S. de M. (2002). **A influência das condições de trabalho na qualidade de vida do corpo docente de uma instituição de ensino superior: um estudo de caso**. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis, SC.
- Anjos, L. A. (1999). Prevalência da inatividade física no Brasil. Conferência apresentada no 2º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, 8º Simpósio de Pesquisa em Educação Física, **Florianópolis. Anais do Congresso (resumo), 58-63**.
- Bara Filho, M. G. et al. (2000). Comparação do padrão de atividade física e peso corporal progressivos e atuais entre graduados e mestres em Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 21(3), 30-35.
- Bisquerra, R. (1989). **Métodos de investigación educativa: guía practica**. Barcelona: Ediciones CEAC.
- Blair, S.; Booth, M.; Gyafras, I.; Iwane, H.; Marti, B.; Matsudo, V.; Morrow, M.; Noakes, T.; Shephard, R. (1996). Development of public policy and physical activity initiatives internationally. **Sports Medicine**, 21(3), 157-163.
- Caspersen, C. J.; Zack, M. (1997). The prevalence of physical inactivity in the United States. In: Leon, A. (Ed.) **Physical activity and cardiovascular health – A National Consensus**. (pp. 32-49) Champaign: Human Kinetics.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, 101, 126-146.
- Castiel, L. D. (1994). **O buraco e o avestruz: a singularidade do adoecer humano**. Campinas: Ed. Papyrus.
- Cohen, C., Silva, G. B., Horita, L.S.; Silveira, L.; Zan, R.P., Yamaguti, D.O.; Peixoto, R.D.A.; Lima, M.A.; Takagi, E.R.E. (2002). Nível de atividade física entre estudantes de fonoaudiologia da faculdade de fonoaudiologia da Santa Casa de São Paulo. (Resumo) **Anais do XXV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo.
- Cunha, F.J.P.; Silva Junior, A G.; Feitosa, W.M.N.; Farias Junior, J.C.F.; Silva, D.K.; Barros, M.V.G.(2000) Estilo de vida de professores de educação física da rede oficial de ensino do Estado do Pernambuco. (Resumo). **Anais do XXIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo.
- Ducan, B.B., et al.(1993). Fatores de risco para doenças não transmissíveis em área metropolitana da região sul do Brasil. Prevalência e simultaneidade. **Revista de Saúde Pública**, 27, 143-148
- Feitosa, W.M.N.; Nascimento, J.V.; Farias Junior, J.C.; Lopes, A.S. (2000) Influência da educação física curricular sobre o perfil do estilo de vida de universitários. (Resumo). **Anais do XXIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo.
- Gigante, D.P.; et al.(1997). Prevalência de obesidade em adultos e seus fatores de risco. **Revista de Saúde Pública – São Paulo**, 31, 236-246.
- Guedes, D. P.; Guedes, J. E. P. (1995). **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Ed. Midiograf.
- Haskell, W. (1988). Physical activity and the diseases of technologically advanced society. In: **The American Academy of Physical Education Papers: Physical Activity in Early and Modern Populations**, 21, 73-87.
- Horita, L.S.; Silveira, L.; Zan, R.P.; Yamaguti, D.O.; Peixoto, R.D.A.; Lima, M.A.; Cohen, C., Takagi, E.R.E.; Silva, G. B. (2002). Nível de atividade física entre estudantes de medicina da faculdade de ciências médicas da Santa Casa de São Paulo. (Resumo) **Anais do XXV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo.
- Martins, M. O. (2000). Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários. **Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina**, UFSC, Florianópolis.
- Medina, J. P. S. (1996). **A educação física cuida do corpo e ... “mente”**: Bases para a renovação e transformação da Educação Física. 14ª edição. Campinas: Papyrus.
- Menotti, F. S. A. (1992). “Physical activity, physical fitness and mortality in sample of middle aged men followed-up 25 years”, **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. 32 (2) 206-214.
- Nahas, M.V. (2001). **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Ed. Midiograf.
- Nahas, M.V.; Barros, M.V.G. & Francalacci, V.L. (2000). O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 5(2), 48–59.
- Oliveira, H. B. (2001). **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.
- Paffenberger, R.; Hyde, R.; Wing, A.; Lee, I.; Jung, D.; Kampter, J. (1993). The association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. **The New England Journal of Medicine**, 328, 538-545.

- Pate, R. R., et al.,(1995). Physical Activity and Public Health – A recommendation from the Center for Disease Control and Prevention and the American College of Sport Medicine. **The Journal of the America Medical Association** , 273(5), 402-407.
- Pitanga, F. J. G. (1998). **Atividade física, exercício físico e saúde**. Salvador: Gráfica da Universidade Federal da Bahia.
- Pollock, M. L.. E Wilmore, J. H. (1984). **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1984.
- Rego R. A., et al. (1990). Inquérito domiciliar no município de São Paulo, SP – Brasil. Metodologia e resultados preliminares. **Revista de Saúde Pública – São Paulo**, 24, 277-285.
- Rosa, A J.; Nascimento, J.V.; Farias Junior, J.C.; (2001). Perfil do estilo de vida dos estudantes da UNIVILLE. **Anais do 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. (Resumo) Florianópolis.
- Sanches, P. T.; Fernandez,M. D. (2000). Modalidades de prática de atividade física en el estilo de vida de los escolares. **Revista Digital** – Buenos Aires – Año 5 – nº 24 – Ago. <http://www.efdeportes.com/efd24B/estilo.htm>
- Silva, G. B.; Horita, L.S.; Silveira, L.; Zan, R.P., Yamaguti, D.O.; Peixoto, R.D.A.; Lima, M.A; Cohen, C., Takagi, E.R.E. (2002). Nível de atividade física entre estudantes de enfermagem da escola de enfermagem da Santa Casa de São Paulo.(Resumo) **Anais do XXV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo.
- Souza, S. D. (2001). **Qualidade de vida de professores universitários em fase de mestrado**. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis,SC.
- Solomon, H. A. (1991). **O mito do exercício**. São Paulo: Summus.
- Treviños, A. N. S. (1987). **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas.

Endereço do autor:

Alberto Saturno Madureira
Rua Pernambuco, 1777 – Marechal Cândido Rondon/PR
Cep. 85.960-000
E-mail: amadureira@unioeste.br

Recebido em 08/05/2001
Revisado em 20/08/2001
Recebido em 24/10/2002
Aceito em 31/10/2002