



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DO PROGRAMA
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL –

POLO BARRETOS /SP

**Qualidade de vida: Combate ao sedentarismo e estresse
dos professores da Rede Publica Municipal de Barretos.**

Valter Pereira Gomes Junior

Barretos – São Paulo

2012

Qualidade de vida: Combate ao sedentarismo e estresse
dos professores da rede publica de Barretos.

Linha de Pesquisa

Escola e atividade física

Acadêmico:

Valter Pereira Gomes Junior

Orientadora:

Ana Cristina de David

Barretos/SP

2012

Dedicatória

Dedico este trabalho a minha família: Esposa Débora, João Henrique, Gabriel e Ana Luiza que foram pacientes comigo neste tempo todo.

AGRADECIMENTO

Agradeço a todos os professores que estiveram ao nosso lado nestes quatro anos de estudos e lutas, algumas vezes discordando e outras vezes elogiando, mais sempre nos orientando a ser em primeiro lugar a sermos professores com uma nova ideologia de educação física. Agradeço a Deus, por me dar paciência e motivação para terminar este curso, pois muitos acham que é só ficar em frente a o computador.

A minha família, esposa Débora que muitas vezes ficou meus filhos para eu poder estudar, a minha mãe Valdecy que sempre me incentivou e aos meus filhos João Henrique Coreno Pereira Gomes, Gabriel Coreno Pereira Gomes e a minha filha Ana Luiza Coreno Pereira Gomes.

Ao tutor presencial João Bosco que muitos nos orientou com a sua sabedoria e as vezes com a sua teimosia , mais que acima de tudo é o grande responsável pelo andamento deste curso e da nossa formação profissional.

A todos os alunos da turma EDF4 da qual faço parte e que muitas vezes deram uma força para a conclusão deste curso, aos funcionários que muitas vezes fez horas extras para poderem receber os nossos trabalhos.

Agradeço também a UNB, que pode realizar um sonho, pois sem a UaB e na minha idade não conseguiria ser um professor de educação física , pois pude depois de terminar a carreira como jogador de futebol ser um professor de educação física.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. JUSTIFICATIVA	10
3. OBJETIVOS	10
4.REVISÃO LITERARIA.....	11
5. MÉTODO.....	12
4.1 LOCAL.....	12
4.2 PERFIL DOS PARTICIPANTES.....	12
4.3 MATERIAL E APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	13
4.4DISCUSSÃO E CONCLUSÃO-----	35
4.5 ANEXO.....	45
5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFIA:	46

1.Introdução

Nos dias de hoje cada vez mais as empresas estão se preocupando com a qualidade de vida de seus funcionários, fazendo com que muitas alternativas sejam realizadas como ginástica laboral, maior infraestrutura de trabalho, incentivos acadêmicos e trabalho em grupo, tudo isto voltado para um melhor desempenho do funcionário no trabalho. As condições de qualidade de vida e da saúde tem sido um tema de crescente importância, já que impacta indireta ou diretamente a produtividade das pessoas, e os resultados obtidos pelas organizações, empresas e escolas. Esse tema tem sido discutido também dentro da denominação de Qualidade de Vida no Trabalho (FERNANDES & GUTIERREZ, 1998).

O interesse em conceitos como "padrão de vida" e "qualidade de vida" foi inicialmente partilhado por cientistas sociais, filósofos e políticos. Assim, a preocupação com o conceito de "*qualidade de vida*" refere-se a um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida.

Qualidade de Vida pode apresentar vários significados. Diz respeito a como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu cotidiano. Envolve, portanto, saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhes dizem respeito e determina como vive o mundo. Compreendem desse modo, situações extremamente variadas, como anos de escolaridade, atendimento digno em caso de doenças e acidentes, conforto e pontualidade nas condições para se dirigir a

diferentes locais, alimentação em quantidade suficiente e com qualidade adequada e, até mesmo, posse de aparelhos eletrodomésticos (PIRES et al., 1998).

Qualidade de Vida é crucial para a autoestima, a qual, por sua vez, determina o bem-estar, a eficiência, as atitudes e o comportamento das pessoas. A autoestima vai determinar o quanto se está satisfeito com o próprio comportamento. A sensação de bem-estar, sua eficácia e todo o seu desenvolvimento são quase sempre determinadas pelas atitudes em relação à vida, isto é, como o indivíduo se vê como vê as pessoas ao seu redor e os diferentes aspectos da vida. Não podemos esquecer que é impossível tentar valorizar o homem, sem valorizar o profissional. Querer melhorar as condições humanas no trabalho através de benefícios, lazer, assistência médica e bons salários por si só não o levarão a uma genuína valorização profissional. É necessário sempre acreditar no homem, em suas possibilidades, garantir-lhe o respeito próprio e o reconhecimento das pessoas que com ele convivem (GUIMARÃES E GRUBITS, 2000).

Atualmente, é comum e frequente ouvir das pessoas, que estão sofrendo "um desgaste profissional" em seus trabalhos. É sábio que as transformações macroeconômicas globais trouxeram uma grande mudança na vida ocupacional das pessoas. Guimarães e Freire, apud Levi et al. (1999). Com a globalização da economia e a consequente racionalização do trabalho e o aumento das esferas competitivas entre as empresas, o trabalhador é forçado a se adaptar às situações que não se encontra preparado como: cursos de capacitação, prazos a serem cumpridos e o alto nível de responsabilidade que têm de enfrentar em suas profissões. As pessoas passam a maior parte de seu tempo trabalhando, seja na empresa, na escola, na indústria, na construção, no campo ou nas estradas. O trabalho é motivado pela necessidade física, econômica e social que as pessoas têm para garantir sua sobrevivência e posição na vida. Elas são conhecidas pelas atividades que exercem, e estas podem ser prazerosas ou não, sendo que os recursos internos de cada pessoa irão determinar sua própria adaptação à realidade e de como ressentem as características do trabalho. Ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade. Geralmente as jornadas de trabalhos

dos professores são longas, com raras pausas de descanso e/ou refeições breves e em lugares desconfortáveis.

O ritmo intenso e variável, com início muito cedo pela manhã, podendo ser estendido até a noite em função de dupla ou tripla jornada de trabalho. No corre-corre os horários são desrespeitados, perdem-se horas de sono, alimenta-se mal, e não há tempo para o lazer. São exigidos níveis de atenção e concentração para a realização das tarefas. Quando o trabalho é desprovido de significação, não é reconhecido ou é uma fonte de ameaças à integridade física e/ou psíquica acaba por determinar sofrimento ao professor LIPP, M.E.N.(org.)(1996) Pesquisa sobre stress no Brasil. Campinas: Papyrus. Infelizmente este profissional tem enfrentado, nos últimos tempos, em suas atividades diárias, diversas situações que são consideradas fontes de estresse.

A começar pelo professor do maternal e do jardim de infância, que lidam com crianças que estão iniciando sua socialização e prontas para assimilarem experiências para o desenvolvimento de suas personalidades. Os professores nem sempre estão preparados para tamanha responsabilidade, em intervir na educação e correção do comportamento de crianças que vêm à escola com problemas do ambiente familiar. Estes problemas podem ser de ordem emocional, física e econômica que os pais enfrentam e projetam nos filhos através de suas atitudes. Aos professores é encaminhado um programa de atividades pedagógicas que deve ser cumprido num prazo estabelecido pela direção da escola, e o desenvolvimento das atividades não dependem somente do professor, mas também da capacidade intelectual de cada aluno.

A Síndrome de Burnout é uma doença psicológica caracterizada pela manifestação inconsciente do esgotamento emocional. Tal esgotamento ocorre por causa de grandes esforços realizados no trabalho que fazem com que o profissional fique mais agressivo, irritado, desinteressado, desmotivado, frustrado, depressivo, angustiado e que se avalie negativamente.

A pessoa que apresenta tal síndrome, além de manifestar as sensações acima descritas, perde consideravelmente seu nível de rendimento e de responsabilidade para com as pessoas e para com a organização que faz parte.

A Universidade de Brasília (UnB) realizou, a partir de um acordo com a Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE), uma grande pesquisa nacional no final da década passada sobre o burnout com 52 mil trabalhadores em 1.440 escolas. Esse trabalho foi publicado no livro Educação: Carinho e Trabalho (Editora Vozes, 434 páginas). Os resultados mostram que 48% dos entrevistados apresentavam algum sintoma da síndrome.

No Mato Grosso do Sul, segundo dados da CNTE e da Federação dos Trabalhadores em Educação em Educação, mais de 60% das licenças médicas são para professores. (Revista Educação, Ed 119).

Sugere-se para o tratamento do burnout uma mudança na relação do profissional com o seu trabalho, ou seja, adotar hábitos mais saudáveis, como dedicar mais tempo ao lazer.

Lazer que segundo Joffre Dumazedier é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se e entreter-se ou, ainda para desenvolver a sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou a sua livre capacidade criadora depois de se livrar ou desembaraçar das obrigações profissionais, familiares e sociais.

O lazer é uma garantia da população, pois está na Constituição Federal capítulo II artigo sexto; “ Art. 6º São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição”.

Condições de trabalho é outro fator importante na qualidade de vida, pois muitas pessoas trabalham horas excessivas e sem uma estrutura adequada para o desenvolvimento do seu trabalho. No caso dos professores a baixa remuneração e o estresse causado pelos alunos junto com a violência nas escolas, são fatores que podem resultar em má qualidade de vida no trabalho.

2. Justificativa:

Hoje em dia, com toda a correria, cada vez mais pessoas trabalham com um alto grau de stress, levando para a obesidade, hipertensão e sedentarismo. Trabalhando em mais de um lugar, se alimentando mal e com muitas cobranças o resultado só poderá ser pior a cada dia se não começarmos a nos preocuparmos com a saúde dos professores no futuro bem próximo não vamos ter estes profissionais.

Com isto o número de profissionais que cada vez mais pedem atestados, para fazerem tratamentos de saúde vem aumentando a cada dia, é o velho problema de absenteísmo*1 que são as ausências e atrasos de servidores em decorrências de falta de motivação e principalmente stress. Por esse motivo, é necessário que sejam investigadas questões relacionadas a esse tema, na tentativa de subsidiar a tomada de decisões e o planejamento de políticas públicas...

3. Objetivo Geral

Analisar a qualidade de vida dos professores e funcionários de seis Escolas Municipais da cidade de Barretos São Paulo.

3.1Objetivos Específicos

- 1- Analisar o IMC (índice de massa corporal)
- 2-O uso de internet
- 3-Doenças crônicas
- 4-Hábitos alimentares
- 5- Pratica de atividades físicas

4. Revisão de Literatura

- 1) Qualidade de vida: Em um artigo da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), onde os autores colocam que o maior patrimônio da empresa é o funcionário e que mesmo com as evoluções tecnológicas o desenvolvimento humano não vem acompanhando neste processo onde quem planeja e executa as ações são os funcionários.
- 2) Obesidade: Existem várias consequências da obesidade: insuficiência cardíaca, diabetes, arteriosclerose, hipertensão cardíaca e aumento da mortalidade, assim um excesso de peso de 4.5 Kg aumenta a porcentagem de mortalidade em torno de 8; um excesso de peso de 9 Kg aumenta a porcentagem de mortalidade em 18 e assim por diante (LEDERER, 1991).
- 3) Síndrome de Bournout - A síndrome de burnout se caracteriza pelo estresse crônico vivenciado por profissionais que lidam de forma intensa e constante com as dificuldades e problemas alheios, nas diversas situações de atendimento. Fonte SinproRio

4.1 Sedentarismo

O sedentarismo já é considerado a doença do próximo milênio. Na verdade trata-se de um comportamento induzido por hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna. Com a evolução da tecnologia e a tendência cada vez maior de substituição das atividades ocupacionais que demandam gasto energético por facilidades automatizadas, o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço reduzindo assim o consumo energético de seu corpo. **Dr. Turíbio Leite 1997.**

5. Métodos

5.1 Tipo de estudo e Local

A opção foi estudo de caso, pois quero saber como esta a qualidade de vida e saúde dos profissionais de seis escolas municipais da cidade de Barretos, e se isto afeta os alunos. Como a idéia é saber da saúde do profissional da educação escolhemos primeiro fazer uma análise do IMC (índice de massa corporal) para verificação se estão dentro dos padrões mundial da saúde, e depois através de uma ficha de anamnese verificar seus hábitos alimentares e de atividade físicas.

5.2 Perfil dos participantes:

Total de profissionais que fizeram parte da pesquisa em seis escolas municipais de Barretos foi de **198** funcionários entre professores, merendeiras e serviços gerais.

Total de pessoas que responderam o questionário e fazem parte desta escola são 198: sendo 17(dezessete) do sexo masculino e 181(cento oitenta e um) do sexo feminino.

5.3 Materiais:

Balança antropométrica digital 180kgs da marca CAUMAQ ,formulários de questões sobre a qualidade de vida e hábitos alimentares.

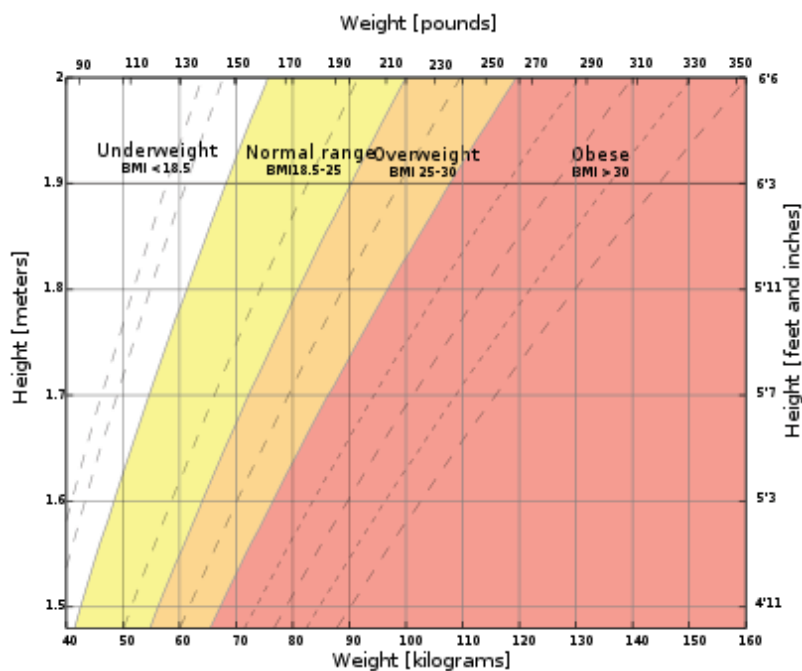
6.Resultados

Como base de calculo de IMC (índice de massa corporal) usamos a tabela da Organização Mundial da Saúde .

Cálculo

O IMC é determinado pela divisão da massa do indivíduo pelo quadrado de sua altura, onde a massa está em quilogramas e a altura está em metros.

$$\text{IMC} = \frac{\text{massa}}{(\text{altura} \cdot \text{altura})}$$



Um gráfico sobre o IMC é mostrado acima. As linhas tracejadas representam subdivisões dentro das classes principais, por exemplo, a magreza é dividida em "severa", "moderada" e "leve".

Baseado em dados da [World Health Organization](http://www.who.int)

Tabela IMC – OMS (Organização Mundial da Saúde)

Cálculo IMC	Situação
Abaixo de 18,5	Você está abaixo do peso ideal
Entre 18,5 e 24,9	Parabéns — você está em seu peso normal!
Entre 25,0 e 29,9	Você está acima de seu peso (sobrepeso)
Entre 30,0 e 34,9	Obesidade grau I
Entre 35,0 e 39,9	Obesidade grau II (Severa)
40,0 e acima	Obesidade grau III (Mórbida)

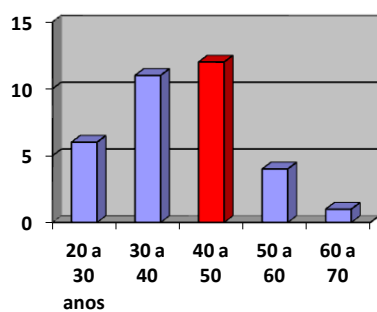
Escola Municipal A

Foram entrevistadas 34 pessoas sendo 2 do sexo masculino e 32 do sexo feminino .

Materiais: Balança antropométrica digital 180kgs da marca CAUMAQ, disco de medir IMC da marca Terrazul.

Resultados das avaliações.

Média de idade 43,5 anos, onde temos 25 anos a mais nova e 62 a mais velha.



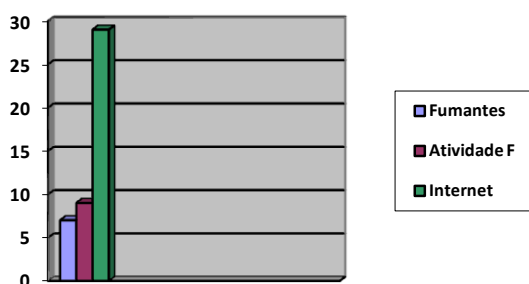
Resultados obtidos na escola A:

- 10 professores 29.41% - Peso Saudável
- 12 professores 35.29% - Risco de Sobrepeso
- 7 professores 20.59% - Obesidade Grau I
- 2 professores 5.88 % - Obesidade Grau II (Severa)
- 3 professores 8.83 % - Obesidade Grau III (Mórvida)

Na tabela acima temos 35.3% de professores com obesidade e apenas 29.41% de professores com peso saudável, se levarmos em consideração os que têm risco de sobrepeso, chegamos a 64.7% de professores fora dos padrões da OMS.

Outro dado recolhido do relatório é sobre doenças e atividades físicas e temos os resultados abaixo:

No quadro abaixo podemos ver a quantidade de professores que fazem atividades físicas (levando em considerações as entrevistas sobre casa e trabalho), são fumantes e os que usam a internet.



Outra informação que nos mostra como anda a saúde dos professores é a respeito das doenças, veja no gráfico abaixo que somando as doenças temos 58,82% de professores como algum tipo de problema.

Tivemos 7 fumantes ou seja um percentual de 20,58% em relação a escola , foi observado como atividade física quem faz pelo menos 30 minutos em três vezes por semana , ou no trabalho , como meio de transporte ou em casa.

Como podemos ver tivemos um índice muito elevado de fumantes para uma escola, então vamos ver abaixo o males que o cigarro trás a saúde dos professores.

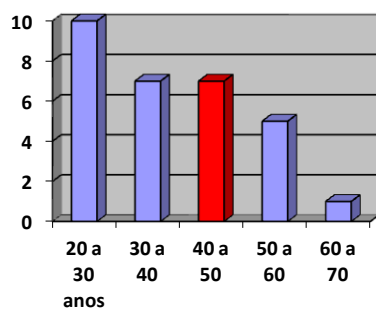
Escola Municipal B

Foram entrevistadas 30 pessoas sendo 1 do sexo masculino e 29 do sexo feminino .

Materiais: Balança antropométrica digital 180kgs da marca CAUMAQ ,disco de medir IMC da marca Terrazul

Resultados das avaliações.

Média de idade 38,38 anos, onde temos 22 anos a mais nova e 65 a mais velha.



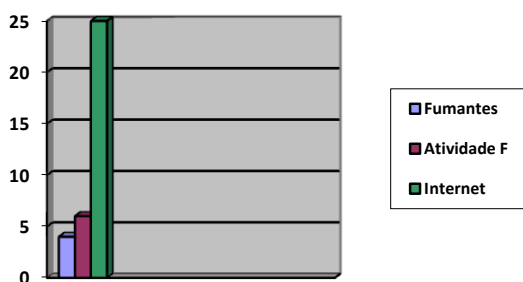
Resultados obtidos na escola B:

- 28,57% professores - Peso Saudável
- 28,57% professores - Risco de Sobrepeso
- 28,57% professores - Obesidade Grau I
- 4,76% professores - Obesidade Grau II (Severa)
- 9,52% professor - Obesidade Grau III (Mórbida)

Na tabela acima temos 42,85% de professores com obesidade UM INDICE MUITO ALTO, mais se considerarmos os que não estão no seu peso ideal, nós teremos 71,42% de professores fora dos padrões da OMS, ficando somente 28,57% de professores com o peso ideal.

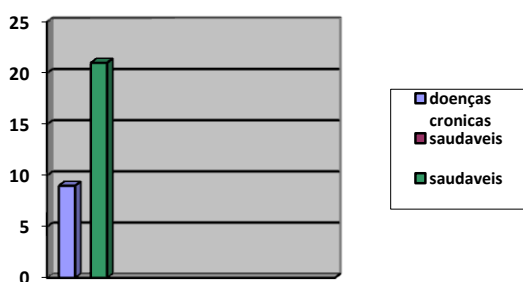
Outro dado recolhido do relatório é sobre doenças e atividades físicas e temos os resultados abaixo:

No quadro abaixo podemos ver a quantidade de professores que fazem atividades físicas (levando em considerações as entrevistas sobre casa e trabalho), são fumantes e os que usam a internet.



Temos na tabela acima um alto índice de uso de internet 83,33% e baixo índice de atividade física 20%.

Sobre o fumo temos um percentual de 13,33% o que não é alto em relação a outras escolas.



Outra informação que nos mostra como anda a saúde dos professores é a respeito das doenças, veja no gráfico acima que temos 30% de professores que estão com doenças crônicas, o que significa tomando algum tipo de remédio controlado todos os dias.

Observação: por ter uma média de idade baixa tem um elevado numero de doenças crônicas e inatividade física.

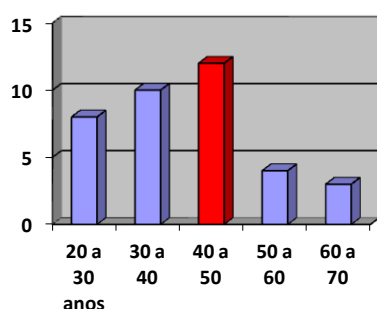
Escola Municipal C

Foram entrevistadas 37 pessoas sendo 6 do sexo masculino e 31 do sexo feminino .

Materiais: Balança antropométrica digital 180kgs da marca CAUMAQ, disco de medir IMC da marca Terrazul

Resultados das avaliações.

Média de idade 41,58 anos, onde temos 24 anos a mais nova e 67 a mais velha.



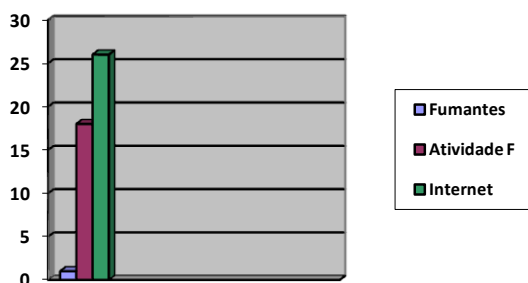
Resultados obtidos na escola C:

-  37,93% professores - Peso Saudável
-  41,37% professores - Risco de Sobrepeso
-  17,24% professores - Obesidade Grau I
-  0% professores - Obesidade Grau II (Severa)
-  3,44% professor - Obesidade Grau III (Mórbida)

Na tabela acima temos um alto índice de professores e funcionários com risco de sobrepeso **41,37%**, um bom numero de professores em seu peso ideal **37,93%**, apesar de temos **17,24%** de obesidade I, se somarmos os que estão sem seu peso ideal teremos então 62,05% de professores fora dos padrões de acordo com OMS UM INDICE MUITO ALTO, mais nesta escola não encontramos nenhum professor com obesidade grau II (severa)

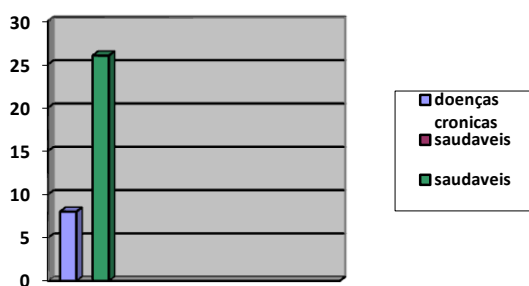
Outro dado recolhido do relatório é sobre doenças e atividades físicas e temos os resultados abaixo:

No quadro abaixo podemos ver a quantidade de professores que fazem atividades físicas (levando em considerações as entrevistas sobre casa e trabalho), são fumantes e os que usam a internet.



Temos na tabela acima um alto índice de uso de internet 89,65% e alto índice de atividade física 62,06%.

Sobre o fumo temos um percentual de 3,4% o que é um percentual bem baixo em relação a outras escolas.



Outra informação que nos mostra como anda a saúde dos professores é a respeito das doenças, veja no gráfico acima que temos 27,58% de professores que estão com doenças crônicas, o que significa tomando algum tipo de remédio controlado todos os dias.

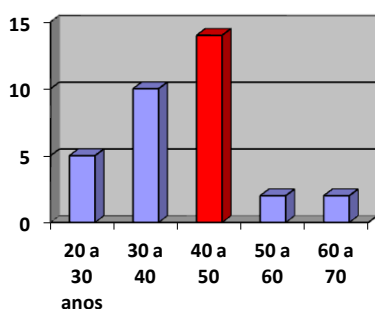
Escola Municipal D

Foram entrevistadas 33 pessoas sendo 1 do sexo masculino e 32 do sexo feminino .

Materiais: Balança antropométrica digital 180kgs da marca CAUMAQ, disco de medir IMC da marca Terrazul

Resultados das avaliações.

Média de idade 41,26 anos, onde temos 25 anos a mais nova e 65 a mais velha.



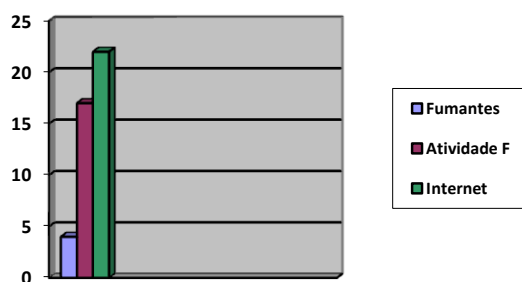
Resultados obtidos na escola D:

-  40% professores - Peso Saudável
-  40% professores - Risco de Sobrepeso
-  10% professores - Obesidade Grau I
-  10% professores - Obesidade Grau II (Severa)
-  0% professor - Obesidade Grau III (Mórbida)

Na tabela acima temos um bom índice de professores em seu peso ideal 40% levando em consideração as outras escolas, mais também se somarmos os que estão fora temos um **ALTO ÍNDICE** fora dos padrões da OMS **60%** , mais nesta escola não encontramos ninguém com obesidade mórbida.

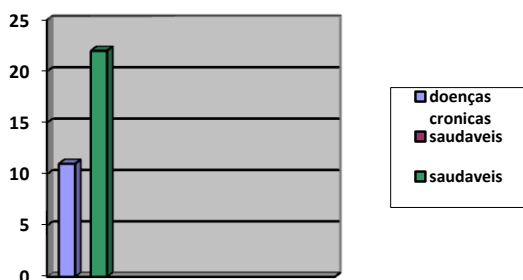
Outro dado recolhido do relatório é sobre doenças e atividades físicas e temos os resultados abaixo:

No quadro abaixo podemos ver a quantidade de professores que fazem atividades físicas (levando em considerações as entrevistas sobre casa e trabalho), são fumantes e os que usam a internet.



Temos na tabela acima um alto índice de uso de internet 73,33% e bom índice de atividade física 56,66%.

Sobre o fumo temos um percentual de 13,33% o que é um percentual médio em relação a outras escolas.



Outra informação que nos mostra como anda a saúde dos professores é a respeito das doenças, veja no gráfico acima que temos 36,66% de professores que estão com doenças crônicas, o que significa tomando algum tipo de remédio controlado todos os dias.

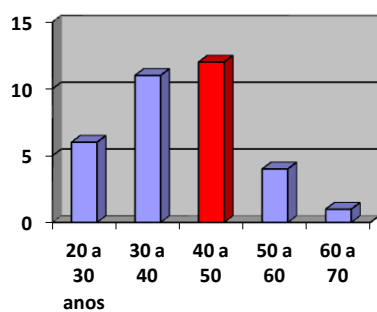
Escola Municipal E

Foram entrevistadas 34 pessoas sendo 5 do sexo masculino e 29 do sexo feminino .

Materiais: Balança antropométrica digital 180kgs da marca CAUMAQ ,disco de medir IMC da marca Terrazul

Resultados das avaliações.

Média de idade 39,96 anos, onde temos 23 anos a mais nova e 67 a mais velha.



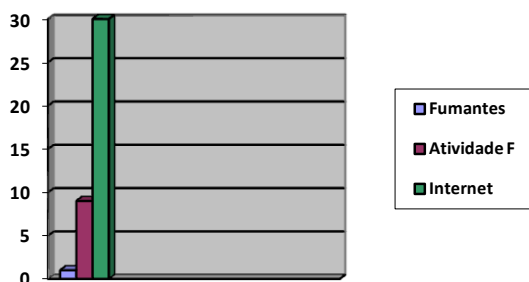
Resultados obtidos na escola E:

- 29,03% professores - Peso Saudável
- 35,48% professores - Risco de Sobrepeso
- 29,03% professores - Obesidade Grau I
- 6,45% professores - Obesidade Grau II (Severa)
- 0% professor - Obesidade Grau III (Mórvida)

Na tabela acima temos um alto índice de professores e funcionários com risco de sobrepeso 35,48%, um bom numero de professores em seu peso ideal 29,03%, apesar de temos 29,03% de obesidade I, se somarmos os que estão sem seu peso ideal teremos então **70,96%** de professores fora dos padrões de acordo com OMS **UM INDICE MUITO ALTO**, mais nesta escola não encontramos nenhum professor com obesidade grau III (mórvida)

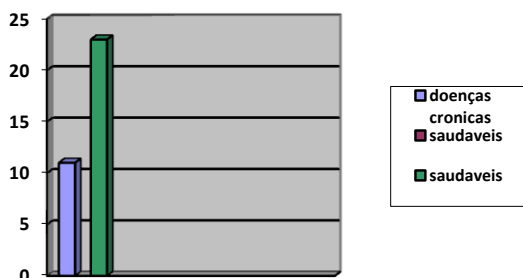
Outro dado recolhido do relatório é sobre doenças e atividades físicas e temos os resultados abaixo:

No quadro abaixo podemos ver a quantidade de professores que fazem atividades físicas (levando em considerações as entrevistas sobre casa e trabalho), são fumantes e os que usam a internet.



Temos na tabela acima um alto índice de uso de internet 96,77% e baixo índice de atividade física 29%.

Sobre o fumo temos um percentual de 3,32% o que é um percentual bem baixo em relação a outras escolas.



Outra informação que nos mostra como anda a saúde dos professores é a respeito das doenças, veja no gráfico acima que temos 35,48% de professores que estão com doenças crônicas, o que significa tomando algum tipo de remédio controlado todos os dias.

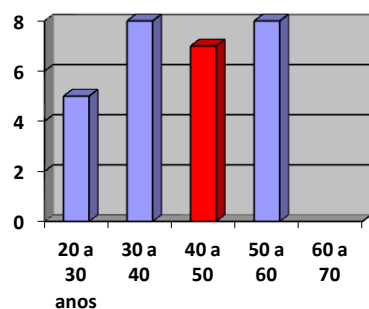
Escola Municipal F

Foram entrevistadas 30 pessoas sendo 2 do sexo masculino e 28 do sexo feminino .

Materiais: Balança antropométrica digital 180kgs da marca CAUMAQ ,disco de medir IMC da marca Terrazul

Resultados das avaliações.

Média de idade 42,14 anos, onde temos 27 anos a mais nova e 59 a mais velha.



Resultados obtidos na escola F:

2 professores 6,66 % -Abaixo do peso

12 professores 40% - Peso Saudável

10 professores 33.33% - Risco de Sobrepeso

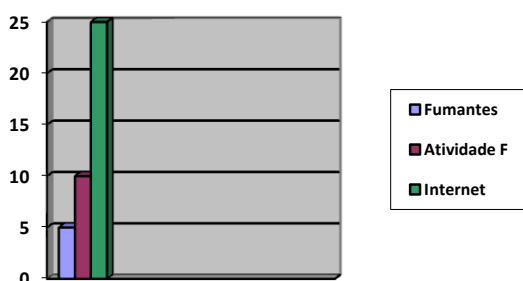
- 3 professores 10% - Obesidade Grau I
- 2 professores 6.66 % - Obesidade Grau II (Severa)
- 1 professor 3,33 % - Obesidade Grau III (Mórvida)

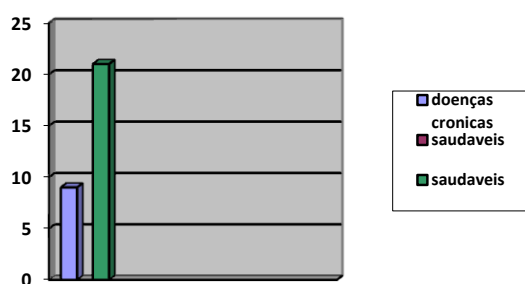
Na tabela acima temos 20% de professores com obesidade, mais se considerarmos os que não estão no seu peso ideal, nos teremos 53.32% de professores fora dos padrões da OMS.

Outro fato que chamou atenção é de professores abaixo do peso , pois também estão com problemas de saúde 6,66% e se juntarmos os acima e os que estão abaixo teremos um percentual de **59.98% de professores fora dos padrões** .

Outro dado recolhido do relatório é sobre doenças e atividades físicas e temos os resultados abaixo:

No quadro abaixo podemos ver a quantidade de professores que fazem atividades físicas (levando em considerações as entrevistas sobre casa e trabalho), são fumantes e os que usam a internet.



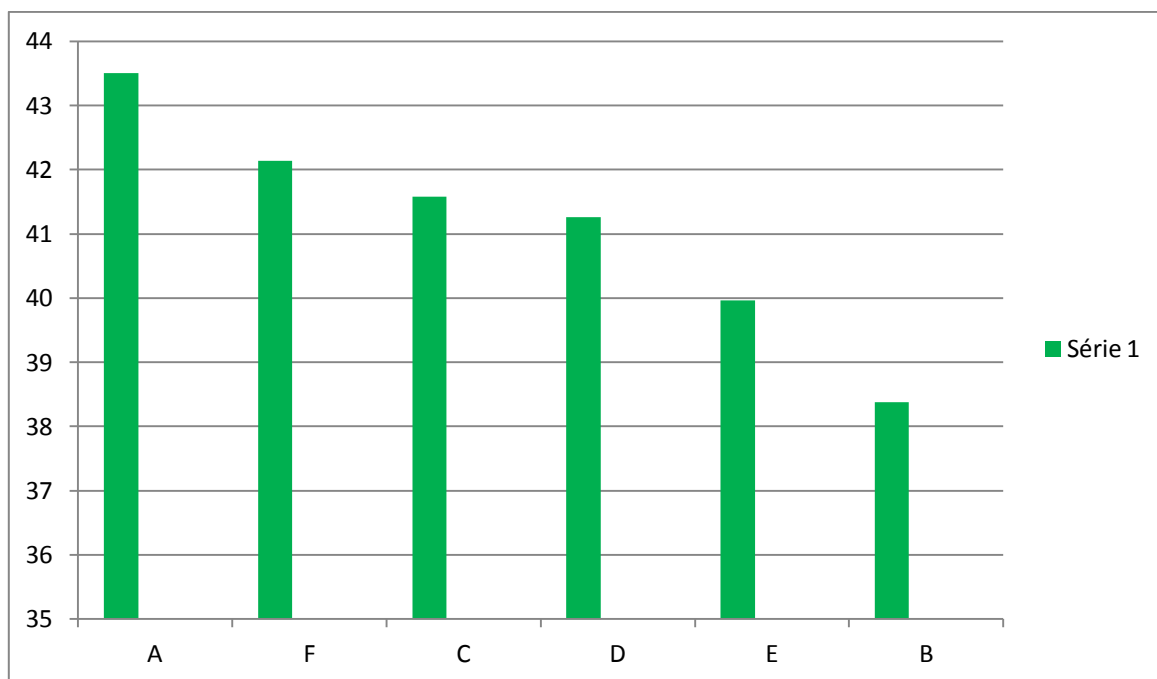


Outra informação que nos mostra como anda a saúde dos professores é a respeito das doenças, veja no gráfico acima que temos 30% de professores que estão com doenças crônicas, o que significa tomando algum tipo de remédio controlado todos os dias.

Relatório Final

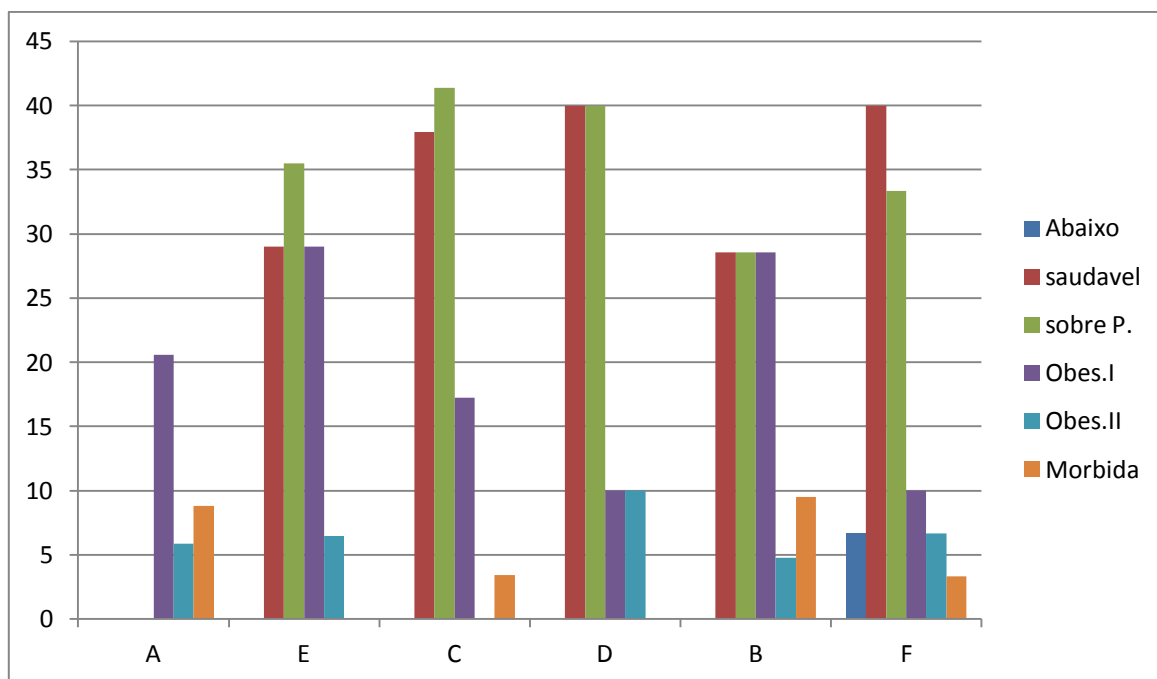
Foram avaliados e entrevistados 198 (cento noventa e oito) professores e funcionários de seis escolas municipais da cidade de Barretos – São Paulo Onde tivemos a escola A/B/C/D/E/F, onde através destes estudos temos um perfil dos profissionais da educação, sendo possível traçar metas para uma melhor qualidade de vida destes professores.

Médias de idade geral têm 41,13 anos sendo a professora mais nova 22 anos e a mais velha com 67 anos.

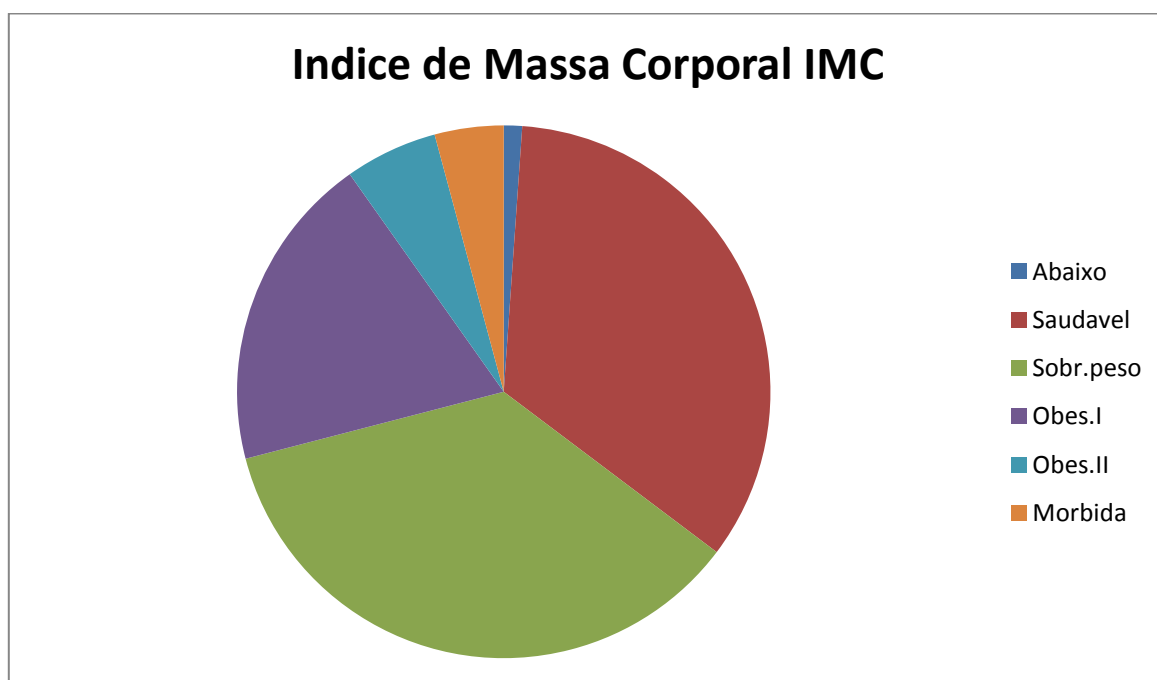


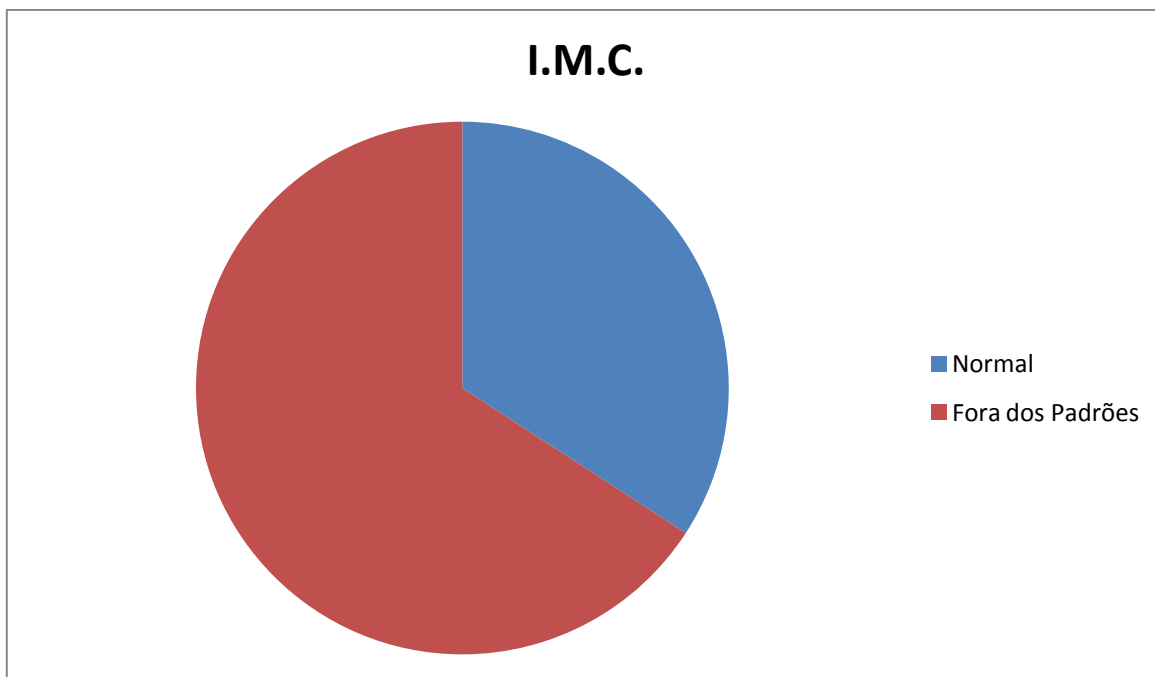
Sobre o Índice de massa corporal IMC , usamos para verificar como anda o peso dos professores , pois como se trata de um publico grande e que não são atletas usamos este índice como parâmetro de acordo com a OMS (organização mundial de saúde).

Tivemos os seguintes resultados:



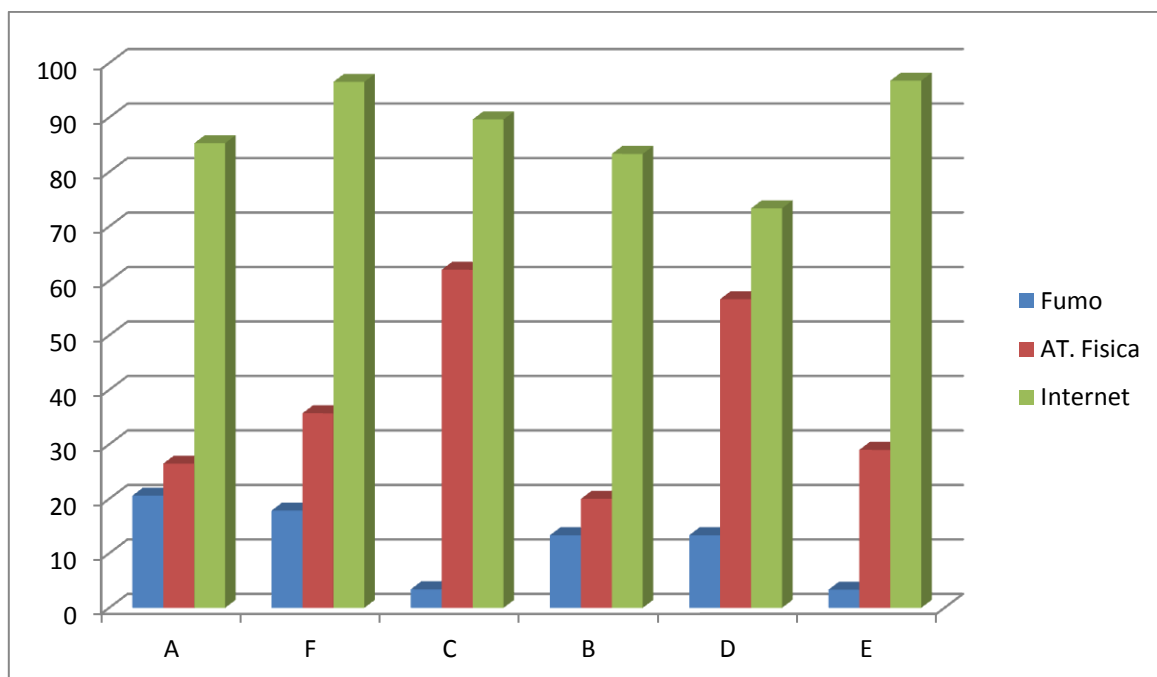
Na tabela abaixo vamos colocar o resultado geral de todas as escolas visitadas.





No gráfico acima podemos ver o resultado se considerarmos os que estão abaixo do peso e o sobre peso somado com a obesidade temos um total de 65,81% de professores fora dos padrões mundiais de saúde, o que nos leva a crer que se não tomarmos uma providencia rápida com respeito à qualidade de vida, nos próximos anos teremos um numero cada vez maior de professores com problema de saúde.

Pois sabemos que a obesidade é associada a varias doenças como hipertensão e diabetes, o que também encontramos nos gráficos abaixo.



O que podemos tirar deste gráfico é que os nossos professores estão muito inseridos no meio da internet que é muito bom, pois podemos utilizar deste recurso para uma conscientização da qualidade de vida, já que o numero de professores que fazem atividades físicas não é muito grande.

Mais um fator importante é a diminuição da população fumante entre os professores, pois com as informações sobre os males do fumo o numero de fumantes vem diminuindo nas escolas.

Pois alem de fazer um mal a saúde os professores quase não tem tempo para fumar o que os leva a deixar o vicio.

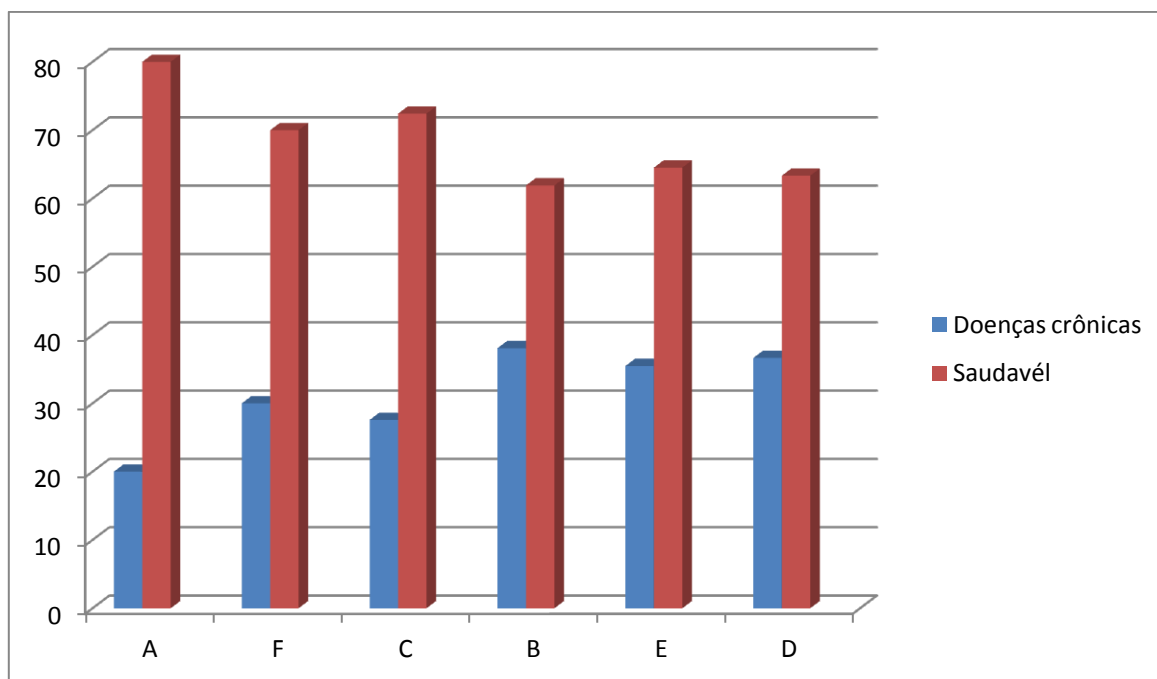
Agora um gráfico geral para uma melhor visualização sobre estes assuntos.



Temos muitos estudos, onde a televisão e o computador levam a varias doenças como a obesidade e depressão, pois é uma excelente ferramenta de pesquisa e comunicação, mais em excesso pode trazer vários prejuízos à saúde. E o que podemos ver acima é o alto índice de professores que utilizam a internet e nas entrevistas com os professores, tivemos casos de professores usando mais de 70 horas semanais.

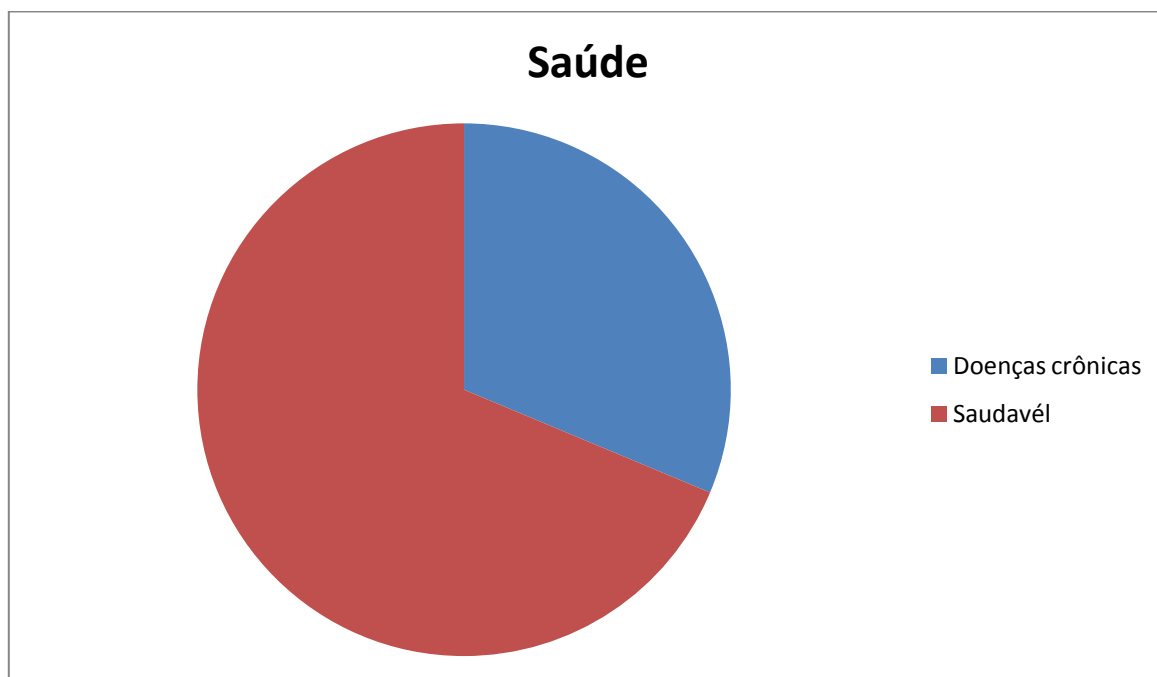
Na parte final da pesquisa queremos saber como anda a saúde dos professores, perguntando sobre doenças crônicas já diagnosticadas.

O que não quer dizer que os que responderam que estão saudáveis também tenham alguma doença, já que foi feito um questionário e não um exame médico, por isto que perguntamos somente com doenças já diagnosticadas.



Temos algumas escolas com alto índice de doenças crônicas como podemos ver no gráfico acima os dados são em percentual.

Agora vamos ver no geral como ficou a saúde dos professores em relação a doenças crônicas já diagnosticadas.



7. Discussão

De acordo com os resultados mostrados anteriormente o que podemos notar é que se o professor continuar a levar a vida que esta tendo, ou seja, trabalhando muito se alimentando mal e não fazendo atividade física com certeza em um curto espaço de tempo teremos um grande número de pessoas correndo risco de vida no trabalho.

Já foram encontradas doenças relacionadas com a obesidade, mais também temos a parte psicológica que muitos estão tomando remédio controlado para depressão e outros problemas psicológicos.

A síndrome de burnout se caracteriza pelo estresse crônico vivenciado por profissionais que lidam de forma intensa e constante com as dificuldades e problemas alheios, nas diversas situações de atendimento fonte SinproRio (Sindicato dos professores do Rio de Janeiro).

A síndrome se efetiva e se estabelece no estágio mais avançado do estresse, sendo notada primeiramente pelos colegas de trabalho, depois pelas pessoas atendidas pelo profissional e, em seu estágio mais avançado, pela própria pessoa quando então decide buscar ajuda profissional especializada. Inicia-se com o desânimo e a desmotivação com o trabalho e pode culminar em doenças psicossomáticas, levando o profissional a faltas frequentes, afastamento temporário das funções e até à aposentadoria, por invalidez.

Outro dado que chama atenção é quando analisamos uma escola em relação a outras e temos, onde a escola A maior média de idade e também a maior numero de fumantes o que significa que o numero de fumantes nas escolas em relação a idade vem diminuindo com o tempo , pois com a proibição de fumar dentro das escolas e pouco tempo de intervalo faz com que os professores fumem menos .

Em relação a atividade física podemos notar nos relatórios que a escola C que teve o maior numero de praticante de atividades físicas 62,06% teve o menor índice de obesidade e fumantes, o que indica que a atividade física esta relacionada com a qualidade de vida, pois a escola B que teve o maior numero de doenças crônicas teve o menor numero der atividade física.

Então para que nos conseguirmos melhorar este quadro nas nossas escolas teremos que desenvolver políticas publica onde alem de dar aos nossos professores melhores condições de trabalho também desenvolver atividades físicas.

A **obesidade** é uma disfunção que já atinge 35% da população adulta brasileira. Ela está relacionada a diversos problemas de saúde e compromete o bem estar dos indivíduos, inclusive, colocando suas vidas em risco.

O Brasil ocupa o quinto lugar no ranking mundial de pessoas que sofrem de obesidade mórbida, pessoas com Índice de Massa Corporal acima de 40.

Só em Salvador, o universo é de 90 mil obesos mórbidos, além de 300 mil obesos. A doença é denominada “mórbida”, pois traz consigo patologias associadas que o obeso pode vir a apresentar e que representam risco de vida.

As mais comuns são: Diabetes, hipertensão arterial, insuficiência cardíaca, apneia do sono, impotência nos homens, infertilidade nas mulheres, falta de ar ao menor esforço

Também pode apresentar problemas: Sociais-Como irregularidade no trabalho, perda de emprego ou dificuldade de conseguir emprego, dificuldades para realizar tarefas simples como sentar numa cadeira, andar de ônibus, subir escadas e até mesmo se locomover em casa.

Psicológicas Como dificuldades afetivas e sexuais, sentimento de isolamento e discriminação, frustração em relação ao vestuário.

Causas da Obesidade Mórbida: comer em excesso, comer rápido demais, comer mal, falta de exercício, predisposição genética e fatores psicológicos

Fonte: www.hportugues.com.br

Outro dado recolhido do relatório é sobre doenças e atividades físicas e temos os resultados abaixo:

No quadro abaixo podemos ver a quantidade de professores que fazem atividades físicas (levando em considerações as entrevistas sobre casa e trabalho), são fumantes e os que usam a internet.

Sobre atividade física foi levado em consideração três fatores – **atividade física no trabalho**, onde temos atividades físicas moderadas (carregar pesos leves ou andar) sendo que no mínimo de pelo menos 10 minutos contínuos. **Atividade física como meio de transporte** também usando o critério de pelo menos 10 minutos contínuos. **Atividade física em casa** - tarefa domestica também considerando no mínimo 10 minutos contínuos.

Uma tendência dominante no campo da Educação Física estabelece uma relação entre a prática da atividade física e a conduta saudável. A fisiologia do exercício nos mostra inúmeros estudos sustentando esta tese.

Nesta linha, Matsudo & Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde advinda da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados pelos autores são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo os autores, a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.

‘E, na dimensão psicológica, afirmam que a atividade física atua na melhoria da auto-estima, do auto conceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo

de medicamentos. Guedes & Guedes (1995), por sua vez, afirmam que a prática de exercícios físicos habituais, além de promover a saúde, influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e da mortalidade. Defendem a inter-relação entre a atividade física, aptidão física e saúde, as quais se influenciam reciprocamente. Segundo eles, a prática da atividade física influencia e é influenciada pelos índices de aptidão física, as quais determinam e são determinados pelo estado de saúde.

Para a melhor compreensão deste modelo definem as variáveis que o compõem:

- Atividade Física é definida, segundo Caspersen (1985) como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso.
- Saúde, de acordo com Bouchard (1990), é definida como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por um continuum com pólos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano e a saúde negativa associar-se-ia à morbidade e, no extremo, à mortalidade.
- Para a Aptidão física, adotam a definição de Bouchard et al.(1990): um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada um, funcionando no pico de sua capacidade intelectual, realizar as tarefas do cotidiano, ocupar ativamente as horas de lazer, enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, sentir uma alegria de viver e evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas.

Nesta definição distinguem a aptidão física relacionada à saúde da aptidão física relacionada à capacidade esportiva. A primeira reúne os aspectos bio-fisiológicos responsáveis pela promoção da saúde; a segunda refere-se aos aspectos promotores do rendimento esportivo.

O modelo em questão vem orientando grande parte dos estudos cujo enfoque é a relação entre a atividade física e saúde na perspectiva da aptidão física e saúde (BARBANTI,1991; BÖHME,1994; NAHAS ET AL.,1995; FREITAS

JÚNIOR,1995; PETROSKI,1997; LOPES, 1997; RIBEIRO,1998; FECHIO,1998; GLANER,1998; ZAGO ET AL.,2000).

Para Marques (1999), esta perspectiva contemporânea de relacionar aptidão física à saúde representa um estado multifacetado de bem-estar resultante da participação na atividade física. Supera a tradicional perspectiva do “*fitness*”, preconizada nos anos 70 e 80 - centrada no desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória - e procura inter-relacionar as variáveis associadas à promoção da saúde. Remete, pois, segundo Neto (1999) a um novo conceito de exercício saudável, no qual os benefícios ao organismo derivariam do aumento do metabolismo (da maior produção de energia diariamente) promovido pela prática de atividades moderadas e agradáveis.

Conforme Neto (1999), o aumento em 15 % da produção diária de calorias - cerca de 30 minutos de atividades físicas moderadas - pode fazer com que indivíduos sedentários passem a fazer parte do grupo de pessoas consideradas ativas, diminuindo, assim, suas chances de desenvolverem moléstias associadas à vida pouco ativa.

Entidades ligadas à Educação Física e às Ciências do Esporte como a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física (ICSSPE), o Centro de Controle e Prevenção de Doença - USA (CDC), o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), a Federação Internacional de Medicina Esportiva (FIMS), a Associação Americana de Cardiologia e o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) preconizam que sessões de trinta minutos de atividades físicas por dia, na maior parte dos dias da semana, desenvolvidas continuamente ou mesmo em períodos cumulativos de 10 a 15 minutos, em intensidade moderada, já são suficientes para a promoção da saúde (Matsudo,1999). Nesta mesma direção, encontram-se numerosos trabalhos de abordagem epidemiológica assegurando que o baixo nível de atividade física intervém decisivamente nos processos de desenvolvimento de doenças degenerativas (Powell et al., 1985).

Dentre os estudos mais expressivos envolvendo esta linha de pesquisa, tem-se o estudo de Paffenbarger (1993). Analisando ex-alunos da Universidade de Harvard, o autor observou que a prática de atividade física está relacionada a menores índices de mortalidade. Comparando indivíduos ativos e moderadamente ativos com indivíduos menos ativos, verificou que a expectativa de vida é maior para aqueles cujo nível de atividade física é mais elevado. Com relação ao risco de morte por doenças cardiovasculares, respiratórias e por câncer, o estudo sugere uma relação inversa deste com o nível de atividade física.

Estudos experimentais sugerem que a prática de atividades de intensidade moderada atua na redução de taxas de mortalidade e de risco de desenvolvimento de doenças degenerativas como as enfermidades cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, diabetes, enfermidades respiratórias, dentre outras. São relatados, ainda, efeitos positivos da atividade física no processo de envelhecimento, no aumento da longevidade, no controle da obesidade e em alguns tipos de câncer (POWELL ET AL.,1985; GONSALVES,1996; MATSUDO & MATSUDO,2000).

Destas constatações infere-se que a realização sistemática de atividades corporais é fator determinante na promoção da saúde e da qualidade de vida.

8. Conclusões

Com todos os dados coletados sobre a qualidade de vida dos professores seus hábitos alimentares, piso salarial, valorização profissional, estrutura no trabalho tivemos uma alto índice de obesidade e doenças crônicas elevado, por isto se a autoridade publica não tomarem providencias e formar uma política de qualidade de vida para os professores e funcionários estaremos entrando em pouco tempo numa epidemia, ou seja, com uma maioria de profissionais trabalhando com elevado índice de stress e doenças. Estamos tendo uma política tanto a nível estadual como federal de se dar um monte de benefícios aos alunos e estamos esquecendo-se de cuidar da saúde de nossos professores, pois todos nos profissionais já tivemos uma professora na infância.

Infelizmente trabalhando em excesso, se alimentando mal, tendo a cobrança excessiva dos comandantes da sociedade e dos Pais, com certeza em pouco tempo não teremos mais professores ou aqueles que estiverem trabalhando estarão com grandes problemas de saúde física e mental.

Pois hoje em dia o governo só pensa em incentivos aos professores de capacitação e cursos esquecendo de que eles precisam de uma melhor remuneração, menor carga de trabalho, segurança e sem duvidas uma política de qualidade de vida voltada para sua saúde física e mental.

Eu estou satisfeito, pois através de minhas avaliações, entrevistas e relatórios puderam despertar no poder publico municipal, através de sua secretaria da educação e secretario municipal um alerta e com isto planejar desde já uma política de qualidade de vida aos profissionais da educação já para o próximo ano este relatório servira para intervenções que venham melhorar a qualidade de vida e preparar os nossos professores para a árdua tarefa de ensinar.

Temos um projeto da construção de um centro de referencia ao profissional da educação envolvendo todos os professores, funcionários, onde neste local

teremos uma piscina para aulas de hidroginásticas e natação, um psicólogo para atender os professores, um fisioterapeuta, um nutricionista e o profissional da educação Física onde ele dará aula de alongamento e ginástica localizada.

Este centro de referência ao profissional da educação terá o funcionamento nos três períodos, podendo assim aquele que trabalha usar fora do seu período de trabalho, tenho certeza que após a implantação deste projeto somando com uma maior valorização profissional do professor teremos no futuro próximo uma melhora significativa na qualidade de professores e na sua saúde.

A UnB nos deu uma ferramenta nova para poder melhorar a nossa vida que é o fator da pesquisa, pois através desta pesquisa um simples aluno pode mexer com o poder público de Barretos, fazendo com que as autoridades possam pensar um pouco nos nossos professores que hoje não estão nada bem, mais que no futuro com estas intervenções e mudança de atitudes dos nossos governantes em relação aos seus funcionários, não ficando somente na cobrança de resultados e sim pensando nos professores como ser HUMANO e não máquina de ensinar educar e até as vezes no papel de polícia tendo que conviver com a violência nas escolas.

9. Referência bibliográficas:

Educação: Caminho e Trabalho (editora Vozes,434 paginas)

Revista Educação, Ed.119

Constituição federal – Capítulo II artigo 6

IBGE -1997

Secretaria da Educação e Lazer do estado de São Paulo

Equipe Brasil Escola – Gabriela Cabro -2011

Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 3ª ed. Lea & Febiger, USA, 1986.

McArdle, W.D.; Katch, F.I.; Katch, V. Fisiologia do Exercício, Energia , Nutrição e Desempenho Humano. - 3ª edição. Guanabara Koogan, 1998.

Nabil Ghorayeb & Turibio Barros - O exercício - Preparação Fisiológica, Avaliação Médica - Aspéctos Especiais e Preventivos. -1ª edição. Editora Atheneu, São Paulo, Brasil, 1999.

Turibio Leite de Barros Neto - Exercício, Saúde e Desempenho Físico. - 1ª edição. Editora Atheneu, São Paulo, Brasil, 1997.

*¹ Absenteísmo - <http://pt.wikipedia.org/wiki/Absente%C3%ADsmo>

*² **TAVARES**, Priscilla Albuquerque - **CAMELO**, Rafael de Sousa - **KASMIRSKI**, Paula Reis - A falta faz falta? Um estudo sobre o absenteísmo dos professores da rede estadual paulista de ensino e seus efeitos sobre o desempenho escolar. Neste artigo foi citado ainda os trabalhos de: (**Nechas**, 1989); (**Rosenberg** et. alli., 1999); (**Van Dick** e **Wagner**, 2001; **Gasparini et. alli.**, 2005) e (**SEE-SP** – Secretaria de Estado da Educação de SP), disponível em: Anpec.org.br no link:

<http://migre.me/4snnY>

*³ **VIEIRA**, J.D. Identidade expropriada: retrato do educador brasileiro. Brasília: CNTE, 2003. Recortes mencionando este trecho aqui publicado esta disponível no link: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/conteudoJornal.html?idConteudo=19>

*⁴ **NASCIMENTO**, Sônia Mascaro - Assédio Moral Coletivo na OIT e na EU - 18/05/2009 às 00:00:00 - Atualizado em 18/05/2009 às 01:04:44, disponível no link: <http://www.parana-online.com.br/canal/direito-e-justica/news/372993/>

*⁵ **Decreto Estadual de SP Nº 55.727, de 20 de abril de 2010**, Institui, no âmbito da Secretaria da Educação, o **Programa SP Educação com Saúde** e dá providências correlatas - quarta-feira, 21 de abril de 2010 **Diário Oficial** Poder Executivo - Seção I São Paulo, 120 (74) – 3, disponível no link:

<http://migre.me/4sqXz>

ARAÚJO T, Silvany A., REIS E., KAVALKIEVICZ C. **Condições de trabalho e saúde dos Professores da rede particular de ensino**. Salvador: Sindicato dos Professores do Estado da Bahia, 1998. DELCOR, N. S. e Col. **Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia - Brasil**. Rio de Janeiro: Cad. Saúde Pública, v.20 n.1, jan. /fev. 2004. FARRET, J.F. **Nutricao e doenças cardiovasculares: prevenção primária e secundária**. São Paulo: Atheneu, 2005. FERNANDES, E.C.; GUTIERREZ, L. H. **Qualidade de vida no trabalho (QVT): uma experiência brasileira**. Revista de Administração da USP, v. 23, n. 4, p. 29-31-32, Out. /Dez. 1998.

Anexos

Anexo 1- Formulário de pesquisa



Universidade de Brasília – UnB

Faculdade de Educação Física – FEF

Faculdade de Ciências da Saúde – FS

	Data: / / 2011
Peso (kg):	Altura (cm):

Prezado Professor,

Este questionário faz parte de uma pesquisa que está sendo realizada pela Secretaria Municipal de Educação Esporte e lazer para conhecer atitudes sobre *Saúde* dos professores do município de Barretos São Paulo. Os resultados da pesquisa irão ajudar a traçar um perfil dos profissionais e a elaborar intervenções que beneficiem a formação continuada destes profissionais.

Sua participação consiste em responder a este questionário. Todas as respostas são secretas e apenas o resultado geral da pesquisa será divulgado. Sua participação é voluntária, porém muito importante! Aquele que decidir não participar não sofrerá nenhum prejuízo. Se decidir não participar é só entregar o questionário em branco.

☐ LI AS INFORMAÇÕES E CONCORDO EM PARTICIPAR DA
PESQUISA

Anexo 2

Nome: _____

Telefones para contato: 1) _____

2) _____

01. Qual a data de seu nascimento (Dia/Mês/Ano)? / / 19.

02. Qual é o seu sexo? ☐ Masculino ☐ Feminino

03. Qual sua renda familiar mensal? (com base no salário mínimo de R\$ 510,00 reais).

☐ 01 salário mínimo ☐ 02 a 04 salários mínimos ☐ 05 a 09 salários mínimos

☐ acima de 10 salários mínimos

ATIVIDADE FÍSICA - pode ser: praticar esportes, brincar com as crianças, caminhar até o trabalho, passear com o cachorro. Alguns exemplos são: correr, andar rápido, andar de bicicleta, dançar, jogar futebol, voleibol, nadar, lavar o carro, arrumar a casa, etc. As próximas 8 perguntas têm como objetivo saber seu nível de atividade física.

Anexo 3

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

() Sim () Não – Caso você responda não **Vá para seção 2: Transporte**

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na **última semana** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**:

1b. Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, como parte do seu trabalho? Por favor, **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 1d.**

1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho** ? _____ horas _____ minutos

Anexo 4

- 1d.** Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho**?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 1f**

- 1e.** Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades moderadas **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

- 1f.** Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho**:

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 2a.**

- 1g.** Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas vigorosas **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

Anexo 5

2a. O quanto você andou na ultima semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - Vá para questão 2c

2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** andando de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ horas _____ minutos

Agora pense **somente** em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na ultima semana.

2c. Em quantos dias da ultima semana você andou de bicicleta por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para a questão 2e.

2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos

2e. Em quantos dias da ultima semana você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para a Seção 3.

2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

Anexo 6

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na ultima semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense **somente** naquelas atividades físicas que você faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**.

- 3a.** Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar **no jardim ou quintal**.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3c.**

- 3b.** Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

_____ horas _____ minutos

- 3c.** Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão **dentro da sua casa**.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3e.**

- 3d.** Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

- 3e.** Em quantos dias da ultima semana você fez atividades físicas **vigorosas** **no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a seção 4.**

Anexo 7

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

ALIMENTAÇÃO -

08. Pense nas refeições e lanches que você fez desde que acordou até quando foi dormir. Com que frequência você comeu frutas ou bebeu suco de frutas frescas no último mês?

☐ 5 ou + vezes ao dia

☐ 3 a 4 vezes ao dia

☐ 2 vezes ao dia

☐ 1 vez ao dia

☐ 3 a 6 vezes na semana

☐ 1 a 2 vezes na semana

☐ Raramente ou Nunca

EXPERIÊNCIAS GERAIS DE SAÚDE

29. Você fuma cigarro? ☐ Não ☐ Sim

31. Você já foi diagnosticado com alguma destas doenças abaixo? Marque quantas opções forem verdadeiras:

☐ Hipertensão.

☐ Diabetes.

☐ Obesidade.

☐ Problemas Cardíacos.

☐ Nenhuma.

Anexo 8

AVALIAÇÃO GERAL

47. O que você achou desse questionário?

☐ Fácil de responder.

☐ Médio; nem fácil nem difícil de responder.

☐ Difícil de responder.

FIM. MUITO OBRIGADO PELA PARTICIPAÇÃO!

Anexo 9

Nome	Diabete	Internet	Líquido	Atividades físicas	Doença C.	Remédios Controlados	Atividade física casa	Atividade física Trabalho	Fuma	Varizes	Sentada
Angélica	Não	Sim	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Sim
Sirlei	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
Marlene	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Não
Sandra Ap.	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Não	não
Simone	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não
Eliangela	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim
Elaine	Não	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não
Aurea	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não
Lidiane	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Não
Maria Said	Não	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Sim	Não	Não
Vanderlei	Não	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Não
Maria José	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Márcia H.	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não
Luciana	Não	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não
Denise	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não
Márcia Regina	Não	Sim	Não	Não	não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
Tereza	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não

Anexo 10

	escola	peso	altura	IMC	Resultados	idade	sexo	renda	Hipertenso
Angélica	1	68,5	1,52	29,65	Acima	46		1	3 Sim
Sirlei	1	107,5	1,62	40,71	Obesidade II	42		1	2 Não
Marlene	1	81,5	1,51	35,5	Obesidade II	54		1	2 Não
Sandra Ap.	1	74,8	1,61	28,85	Acima	37		1	2 Não
Simone	1	68,5	1,67	24,56	Normal	36		1	4 Não
Eliangela	1	47	1,5	19,56	Normal	35		1	3 Não
Elaine	1	62	1,57	25,15	Acima	40		1	4 Não
Aurea	1	75,5	1,55	31,42	Obesidade I	59		1	3 Sim
Lidiane	1	115	1,62	43,81	Obesidade II	27		1	3 Não
Maria Said	1	64,4	1,58	25,79	Acima	62		1	4 Não
Vanderlei	1	80	1,77	25,56	Acima	45		2	4 Não
Maria José	1	73,4	1,57	29,77	Acima	48		1	5 Não
Márcia H.	1	61	1,52	26,4	Acima	43		1	2 Não
Luciana	1	77	1,54	32,46	Obesidade II	40		1	2 Não
Denise	1	59,5	1,67	21,33	Normal	40		1	4 Não
Márcia Reg.	1	79,8	1,62	30,38	Obesidade I	46		1	4 Não
Tereza	1	52,5	1,6305	19,63	Normal	43		1	3 Não

Anexo 11

nome	escola	peso	altura	IMC	Resultados	idade	sexo	renda	Hipertenso
Ana Carolina	1	71,2	1,6	27,81	Sobrepeso	25	1	3	Não
Maraiza	1	59,8	1,67	21,47	Normal	26	1	4	Não
Marilda	1	83,3	1,7	28,82	Sobre peso	49	1	3	Não
Márcia Crist	1	66,6	1,46	31,22	Obesidade I	42	1	4	Não
Silvia	1	72,2	1,53	30,82	Obesidade I	60	1	4	Sim
Maria Elvira	1	59,5	1,63	22,4	Normal	32	1	3	Não
Diná	1	64	1,61	24,69	Normal	58	1	3	Não
Vera Lucia	1	81,9	1,54	34,51	Obesidade I	46	1	4	Não
Amélia	1	57,8	1,48	26,38	Acima	61	1	4	Sim
Rosangela	1	111,6	1,63	42	ObesidadeIII	47	1	4	Não
Michelle	1	51,8	1,60	20,1	Normal	30	1	4	Não
Roberto	1	75,7	1,66	27,47	Acima	54	2	5	Sim
Elizabeth	1	59,1	1,51	25,91	Acima	39	1	3	não
Sandra	1	98,6	1,58	39,5	Obesidade II	43	1	3	Sim
Renata	1	95,5	1,74	31,54	Obesidade I	43	1	3	Não
Viviane	1	57,6	1,57	23,36	Normal	52	1	3	Sim
Micheli Ap.	1	67,5	1,68	23,91	Normal	31	1	4	Não

Anexo 12

Nome	Diabete	Internet	Líquidos	Atividades físicas	Doença C.	Remédios Controlados	Atividade física casa	Atividade física Trabalho	Fuma	Varizes	Sentada
Ana Carolina	Não	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Não
Maraiza	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
Marilda	Não	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não
Márcia Crist	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
Silvia	Não	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	+/-
Maria Elvira	Não	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Não	Não
Diná	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não
Vera Lucia	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
Amélia	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não
Rosangela	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Sim
Michelle	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
Roberto	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não
Elizabeth	Não	Sim	Às vezes	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Sandra	Não	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não
Renata	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim
Viviane	Não	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Não	Sim
Micheli Ap.	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Não	Sim	Não	Não



"Mude seus pensamentos e estará mudando seu mundo"
(Norman Vicent Pearl)

