

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUIZ EDUARDO PIZZA

**PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA EM ACADEMIAS DE CURITIBA/PR**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2019

LUIZ EDUARDO PIZZA

**PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA EM ACADEMIAS DE CURITIBA/PR**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Curso de Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física (DAEFI) da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Ms. Fabio Mucio Stingham.

CURITIBA

2019



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica
Federal do Paraná
Campus Curitiba

Gerência de Ensino e Pesquisa
Departamento de Educação Física
Curso Bacharelado em Educação
Física



TERMO DE APROVAÇÃO

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM ACADEMIAS DE CURITIBA/PR

Por

LUIZ EDUARDO PIZZA

Este Trabalho de Conclusão de Curso 2 (TCC 2) foi apresentado em 23 de maio de 2019 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Prof. Ms. Fabio Mucio Stingham
Orientador

Prof. Dra. Ana Paula Cabral Bonin Maoski
Membro titular

Prof. Dr. Gilmar Francisco Afonso
Membro titular

RESUMO

PIZZA, Luiz Eduardo. **Perfil do estilo de vida de profissionais de Educação Física em academias de Curitiba/PR**. 41 f. Monografia (Bacharelado). Graduação em Educação Física – Departamento Acadêmico de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2019.

O profissional de Educação Física que atua em academia, tanto na área de musculação, como na área de ginástica, precisa na maioria das vezes trabalhar em mais de um lugar e enfrentar altas cargas horárias de trabalho por conta da baixa remuneração, isso pode afetar negativamente a qualidade de vida desses profissionais. Portanto, o estudo teve como objetivo, verificar se os profissionais de Educação física possuem a mesma qualidade de vida que ensinam aos seus alunos, fazendo uma comparação entre profissionais que atuam nas modalidades de Musculação e Ginástica. O estudo foi de característica comparativa quantitativa e descritiva correlacional. A amostra teve 24 indivíduos de ambos os sexos, que atuam na área a pelo menos um ano, que receberam por e-mail um link que deu acesso a um questionário online, estes endereços eletrônicos foram obtidos por meio de contato pessoal do pesquisador com os participantes, selecionados por conveniência e voluntariedade. O instrumento de coleta de dados foi adaptado do Pentáculo do Bem-Estar (Nahas, 2000), que é um questionário auto administrado, onde o avaliado respondeu vinte itens numa escala que vai de zero a três pontos. Os dados obtidos mostram predominância de hábitos positivos na maioria das questões, mas ainda, com presença de alguns comportamentos que podem oferecer riscos à saúde nos componentes: nutrição, atividade física, relacionamentos e condições de trabalho. Quando comparados os grupos, os professores de ginástica apresentaram maior comportamento de risco nas questões: “c” (componente: nutrição), “n” (componente: controle de estresse), “p”, “r” e “t” (componente: condições de trabalho). Os professores de musculação apresentaram maior comportamento de risco somente na questão “f” (componente: atividade física).

Palavras-chaves: Qualidade de vida. Profissional de Educação Física. Academia de ginástica.

ABSTRACT

PIZZA, Luiz Eduardo. **Profile of the lifestyle of professionals of Physical Education in academies of Curitiba.** 41 f. Monografia (Bacharelado). Graduação em Educação Física – Departamento Acadêmico de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2019.

The Physical Education professional who works in the gym, both in the area of bodybuilding and in the gymnastics area, most of the time needs to work in more than one place and face high work hours because of the low remuneration, this can negatively affect the quality of life of these professionals. Therefore, the objective of this study was, to verify if the physical education professionals have the same quality of life that they teach their students, making a comparison between professionals who work in the modalities of Bodybuilding and Gymnastics. The study was of comparative quantitative and descriptive correlational characteristics. The sample had 24 individuals of both sexes, who have been working in the area for at least one year, who received an e-mail link that gave access to an online questionnaire, these electronic addresses were obtained through personal contact of the researcher with the participants, selected for convenience and willingness. The data collection instrument was adapted from the Pentacle of Well-Being (Nahas, 2000), which is a self-administered questionnaire, where the respondent answered twenty items on a scale ranging from zero to three points. The data obtained show a predominance of positive habits in most of the questions, but still, with some behaviors that may present health risks in the components: nutrition, physical activity, relationships and working conditions. When comparing the groups, the gymnastic teachers presented higher risk behavior in the questions: "c" (component: nutrition), "n" (component: stress control), "p", "r" and "t" (component: work conditions). Bodybuilding teachers presented higher risk behavior only in question "f" (component: physical activity).

Keywords: Quality of life. Physical Education Professional. Fitness center.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Nutrição: Frequência percentual geral e comportamento de risco por grupo (n=24).....	25
Tabela 2	Atividade Física: Frequência percentual geral e comportamento de risco por grupo (n=24).....	26
Tabela 3	Comportamento Preventivo: Frequência percentual geral e comportamento de risco por grupo (n=24).....	27
Tabela 4	Relacionamentos: Frequência percentual geral e comportamento de risco por grupo (n=24).....	28
Tabela 5	Controle do estresse: Frequência percentual geral e comportamento de risco por grupo (n=24).....	29
Tabela 6	Condições de trabalho: Frequência percentual geral e comportamento de risco por grupo (n=24).....	30

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
1.1	JUSTIFICATIVA.....	9
1.2	PROBLEMA.....	9
1.3	OBJETIVO GERAL.....	9
1.3.1	Objetivos Específicos.....	10
2	REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1	ESTILO E QUALIDADE DE VIDA.....	11
2.1.1	Saúde.....	12
2.1.2	Instrumentos de Avaliação da Qualidade de Vida.....	12
2.2	PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	13
2.3	ACADEMIA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	15
2.3.1	Musculação.....	15
2.3.2	Ginástica de Academia.....	17
2.4	CONDIÇÕES DE TRABALHO DO PROFISSIONAL DE ACADEMIA.....	18
2.5	CONDIÇÕES DE SAÚDE DO PROFISSIONAL DE ACADEMIA.....	19
3	METODOLOGIA DE PESQUISA	21
3.1	TIPO DE ESTUDO.....	21
3.2	POPULAÇÃO / AMOSTRA / PARTICIPANTES.....	21
3.2.1	Critérios de Inclusão.....	21
3.2.2	Critérios de Exclusão.....	21
3.3	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	22
3.3.1	Instrumentos.....	22
3.3.2	Coleta de Dados.....	22
3.4	RISCOS E BENEFÍCIOS.....	22
3.5	ANÁLISE DE DADOS.....	22
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5	CONCLUSÃO	31
6	REFERÊNCIAS	33
7	APÊNDICE A - Termo de consentimento livre e esclarecido	38
8	ANEXO A - Perfil do estilo de vida individual Adaptado - Pentágulo do bem-estar	40

1 INTRODUÇÃO

Estilo de vida está ligado a percepção de qualidade de vida do indivíduo, ainda define estilo de vida como o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas (NAHAS, 2006). Então, podemos dizer que o estilo de vida pode ser moldado ao passar do tempo, mudando hábitos e atitudes que influenciam a qualidade de vida das pessoas.

Qualidade de vida (QV) tem várias definições, tendo pequenas alterações de autor para outro, segundo suas diferentes visões e abordagem ao tema. De maneira geral, qualidade de vida está ligada principalmente ao estado de saúde do indivíduo, entre outros aspectos da vida pessoal, como as relações familiares e satisfação com o trabalho.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) diz que, saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade. Nahas, Barros e Francalacci (2000), criaram o Pentáculo do Bem-Estar, um instrumento que avalia o estilo de vida através de questões sobre componentes que influenciam na saúde e bem-estar individual, os componentes avaliados são: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relações sociais e controle do stress.

Toscano (2001) diz que, sendo um profissional da saúde, o profissional de Educação Física deve partir do conceito de que a aplicação de um programa de atividade física depende basicamente de sua visão científica, experiência e do que possa realizar. O profissional que atua em academia de ginástica, deve dar um sentido coerente ao seu papel na sociedade como sendo um profissional da área da saúde, promovendo a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis. O profissional de Educação Física tem um papel importante na sociedade e na vida de seus alunos, não somente nos momentos em que está responsável por eles e exercendo sua profissão, prescrevendo ou orientando atividades e exercícios físicos, mas também fora do seu ambiente de trabalho, servindo de exemplo com seus hábitos e atividades diárias em geral (MENESTRINA, 2000 *apud* SANTOS; VENÂNCIO, 2006).

1.1 JUSTIFICATIVA

A sociedade tem melhorado seus conhecimentos sobre saúde e qualidade de vida, e com isso o comportamento preventivo tem feito parte dos hábitos das pessoas. Na intenção de se fazer a manutenção e desenvolvimento da saúde física, a procura por academias de ginástica e musculação tem aumentado, e neste mesmo sentido a necessidade de profissionais da Educação Física capacitados (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS, 2017).

O professor de academia tem por característica realizar algumas aulas junto com seus alunos (MARTINS et al., 2011), e outro parâmetro comum a estes é o de atuar em vários locais de trabalho ao longo do dia, para compor uma renda salarial melhor. Este padrão profissional pode afetar negativamente sua qualidade de vida, diminuindo seu tempo de sono, aumentando o estresse e prejudicando sua alimentação, obrigando-o a fazer refeições rápidas e não saudáveis, por exemplo (MENDES; AZEVEDO, 2014).

Sendo o profissional de Educação Física o mediador da qualidade de vida de seus alunos, estimulando e orientando-os a este caminho (BRASIL, 1998), será que o mesmo também pratica os hábitos saudáveis que ensina aos seus alunos?

1.2 PROBLEMA

Os profissionais de Educação Física possuem a mesma qualidade de vida que ensinam aos seus alunos?

1.3 OBJETIVO GERAL

Verificar se os profissionais de Educação Física possuem a mesma qualidade de vida que ensinam aos seus alunos.

1.3.1 Objetivos Específicos

- Analisar o estilo e qualidade de vida de profissionais de Educação Física que atuam como professores de ginástica em academia de Curitiba;

- Analisar o estilo e qualidade de vida de profissionais de Educação Física que atuam como professores de musculação;
- Comparar e analisar o perfil dos estilos de vida coletados com os profissionais de Educação Física nas modalidades de Musculação e Ginástica.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ESTILO E QUALIDADE DE VIDA

Em pesquisa sobre o sistema de bem estar da Escandinávia, Herculano (2000) definiu princípios para indicadores sociais baseados em três verbos considerados básicos e essenciais para a vida humana – ter, ser e amar. O verbo ter se refere a condições materiais necessárias para uma vida livre de miséria, levando em conta recursos econômicos, condições de habitação, condições físicas de trabalho, saúde e educação.

Amar diz respeito à necessidade natural do ser humano de se relacionar a outras pessoas no seu âmbito social. A necessidade de o indivíduo estar integrado com a sociedade tanto em atividades coletivas, trabalhos profissionais e questões pessoais é referenciada ao verbo ser.

Soares et al. (2011), defendem que a ideia de qualidade de vida não está restrita apenas a satisfação material, mas também relacionada a valores não materiais, como a inserção do indivíduo no meio social, a felicidade, a liberdade e o bem-estar. Sobre este tema, podemos considerar que:

Nas últimas décadas, os efeitos do comportamento individual sobre a saúde têm sido estabelecidos. Embora existam evidências positivas para a saúde com relação ao estilo de vida e à atividade física, observa-se que uma grande parcela da população não segue um estilo de vida adequado (RODRIGUEZ AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008, p. 103).

Para a OMS (1995), a definição de qualidade de vida se baseia em uma natureza multifatorial que considera seis domínios que objetivam demonstrar os diferentes aspectos do ser humano no que diz respeito à qualidade de vida de cada indivíduo. Estes domínios são categorizados em saúde física, saúde psicológica, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e padrão espiritual (CRISTINA; PEDROZO; GOMES, 2011; SOARES et al., 2011).

A partir de 1980, o conceito de qualidade de vida começa a ganhar importância no domínio saúde com objetivo de avaliar os impactos das doenças crônicas bem como identificar o resultado do tratamento nas diversas áreas de vida do indivíduo (CANAVARRO et al., 2010). “A inter-relação mais ou menos harmoniosa dos fatores que moldam o cotidiano do ser humano resulta numa rede

de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada qualidade de vida” (NAHAS et al., 2000, p. 50).

As escolhas e decisões afetam a maneira e o tempo de vida em todas as etapas e transições da vida humana, destaca Nahas (2010) sobre as ações e comportamentos do indivíduo. Araújo (2000), diz que podemos partir da premissa de que alguém inativo e sedentário não tem uma boa qualidade de vida. Porém, a qualidade de vida está relacionada a maneira que o indivíduo entende o sentido da vida.

2.1.1 Saúde

Seidl e Zannon (2004, p. 580), defendem que o processo saúde-doença tem influência de vários fatores ligados ao indivíduo. E completam o raciocínio: “saúde e doença configuram processos compreendidos como um *continuum*, relacionados aos aspectos econômicos, socioculturais, à experiência pessoal e estilos de vida”.

Para Araújo (2000), saúde tem polos positivos e negativos. Os polos positivos estão relacionados a capacidade do indivíduo aproveitar a vida e enfrentar desafios, e não apenas a ausência de enfermidades, já o polo negativo está associado a morbidade, em seu extremo, com a mortalidade.

2.1.2 Instrumentos de Avaliação de Qualidade de Vida

Os estudos sobre qualidade de vida, começaram a surgir a partir da década de 1950, apesar do termo QV não ser utilizado ainda. Após um aumento de interesse pelo assunto por parte de toda sociedade, surgiram vários conceitos diferentes para definir qualidade de vida, isso torna o assunto subjetivo, pois alguns aspectos que são importantes para um ou mais indivíduos, podem não ter tanta importância para outros. (REIS JUNIOR et al., 2011).

Segundo a *World Health Organization - WHO* (1998), uma avaliação ideal da saúde pode incluir conseqüentemente, uma avaliação da saúde física, do funcionamento sociopsicológico e uma mensuração de qualidade de vida do indivíduo. Esta avaliação poderia envolver aspectos físicos, psicológicos, sociais e espirituais. Para conceber uma mensuração válida e confiável da qualidade de vida, vários domínios potencialmente independentes seriam necessários para abranger

todos os aspectos importantes da qualidade de vida. A busca por um instrumento que avaliasse a qualidade de vida, que representasse a subjetividade e multidimensionalidade da QV, fez com que a Organização Mundial a Saúde, desenvolvesse o WHOQOL – 100, um instrumento composto por seis domínios em sua estrutura: domínio físico; domínio psicológico; nível de independência; relações sociais; meio ambiente e espiritualidade (REIS JUNIOR et al., 2011).

Nessa mesma busca, Nahas (2000) desenvolveu o “Pentáculo do Bem-Estar”, referenciando 5 características associadas à qualidade de vida. Além das três tradicionais características do estilo de vida associado à saúde individual (nível de stress, características nutricionais e atividade física habitual), Nahas (2000) incluiu dois componentes para completar o instrumento (comportamento preventivo e relacionamentos humanos). O comportamento preventivo, no qual o não uso de drogas se torna uma variável, e os relacionamentos humanos, segundo ele, não podem ser deixados de fora quando se trata de avaliar qualidade de vida da sociedade contemporânea. O Instrumento pode ser usado para avaliar o estilo de vida individual, ou para avaliar e comparar grupos específicos.

2.2 PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O curso da Escola de Educação Física do Estado de São Paulo, considerado como primeiro programa sistematizado de Educação Física no Brasil, começou a funcionar em 1934, três anos depois de ser criado. Este curso tinha como objetivo formar dois profissionais de diferentes áreas, que seriam: Instrutor de Ginástica e Professor de Educação Física, desde então a Educação Física e seus profissionais buscam sua legitimidade (MELO, 1996).

Atualmente a Educação Física tem diversas áreas de atuação, existindo dois grandes setores: o escolar, que é área exclusiva para formados em licenciatura, e o não-escolar, que é a área de atuação para formados em bacharelado. No âmbito não-escolar o profissional pode atuar em vários segmentos, como por exemplo: academias de ginástica; personal training; técnico desportivo; ginástica laboral; organização e arbitragens de torneios; corridas e eventos esportivos; associações atléticas e desportivas; desporto comunitário; programas para idosos, Educação Física adaptada, atividades física, recreação e lazer; clubes esportivos e recreativos, hotéis, hospitais (PORTAL DA EDUCAÇÃO, 2009).

Por ser essa uma das atividades educacionais mais antigas no país, merece uma atenção redobrada, pois somente passou a ser regulamentada oficialmente no dia 1º de setembro de 1998, pela Lei Federal nº. 9.696 que regularizou e oficializou a profissão em todo território nacional. Foram criados, assim, o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e seus respectivos Conselhos Regionais de Educação Física (CREF), órgãos responsáveis pela profissão que visam assegurar tal legitimidade que a Educação Física no Brasil busca desde 1937 (SIQUEIRA; SILVA, 2008). Segundo art. 3º da lei 9.696/98, as competências do profissional de Educação Física são:

[...] coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto (BRASIL, 1998. p. 6359).

Sobre as responsabilidades e deveres do Profissional de Educação Física, cabe salientar a promoção de uma Educação Física que gere um estilo de vida ativo aos seus beneficiários; certificar um serviço profissional seguro abalizado e atualizado com o máximo de suas habilidades, experiências e conhecimentos; propiciar ao seu beneficiário uma orientação sobre a execução das atividades recomendadas, preferencialmente por escrito, elaborar o programa de atividade em função de suas condições de saúde, e mantê-lo ciente de eventuais situações adversas que possam influenciar no desenvolvimento das atividades.

Também, manter-se atualizado e informado quanto a conhecimentos e descobertas técnicas, científicas e culturais com objetivo de conceder o melhor serviço e colaborar com o desenvolvimento da profissão; respeitar o ambiente de trabalho; responsabilizar-se por faltas cometidas durante as atividades profissionais, estas terem sido praticadas individualmente ou em grupo; incitar o uso adequado dos materiais e equipamentos durante a prática da Educação Física e “apresentar-se adequadamente trajado para o exercício profissional, conforme o local de atuação e a atividade a ser desempenhada” (CONFEF, 2003, art. 7º).

2.3 ACADEMIA DE ATIVIDADE FÍSICA

Na década de 1960, as academias passaram a ser uma boa opção para a prática de atividade física no Brasil. Oferecendo além das atividades tradicionais, como a musculação, vários tipos de ginástica e artes marciais (CAPINUSSÚ, COSTA, 1989). As academias de ginásticas são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e a orientação para a prática de programas de exercícios físicos (ROJAS, 2003).

Para Toscano (2001), as academias de ginástica são centros de atividades físicas que prestam serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de Educação Física. Desta forma, as academias de ginástica são conhecidas por serem centros estimuladores para práticas de atividades físicas. Dentre seus vários objetivos estão incluídos a melhoria da saúde de seus praticantes através dos serviços prestados pelos profissionais da área (CAPINUSSÚ, 1989).

A Revista ACAD Brasil (2017) cita o relatório publicado em 2016 pela IHRSA, que fez um levantamento onde estima-se que haja mais de 201 mil academias espalhadas no mundo. No ranking de número de academias por país, segundo este levantamento, o Brasil tem 34.509 estabelecimentos, perdendo somente para os EUA, que lidera com 36.540 academias. Em relação ao número de clientes, o Brasil está em quarto lugar no ranking, com 9,6 milhões de clientes; e em questão de receita, o Brasil fica em décimo lugar no ranking, com uma receita de 2,1 bilhões de dólares em 2016.

2.3.1 Musculação

A musculação é uma das formas de treinamento resistido, uma atividade anaeróbica, que desenvolve a capacidade músculo esquelética por meio de exercícios contra resistência (CONFEEF, 2013). Atualmente, essa modalidade vem ganhando praticantes de todas as idades, pois cada vez mais estudos evidenciam seus benefícios. Mas observa-se que grande parte dos profissionais que atuam nessa área, apresentam pouco embasamento científico e se baseiam em “mitos” para aplicação de métodos de treinamento (FERREIRA et al., 2004).

Segundo Fleck e Kraemer (2017), o treinamento resistido tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física e condicionamento de atletas. Complementam dizendo, que um programa bem elaborado e executado pode trazer diversos benefícios à saúde e aptidão física do indivíduo, como aumento de força, aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal, mudança na pressão arterial, entre outros não menos importantes.

Para Santarém (2012, apud SILVA FILHO, 2013), o treinamento de força vem sendo indicado pelos grandes estudiosos, e as pessoas estão procurando as academias visando uma preparação física, deixando de lado os objetivos atléticos. A musculação contribui para a melhora das capacidades funcionais em geral do indivíduo, estimulando a redução da gordura corporal e aumento de massa óssea; proporciona adaptações cardiovasculares para os esforços curtos e repetidos. O autor complementa, que em especial para pessoas idosas, há melhora na flexibilidade e coordenação, contribuindo para evitar quedas, que é um acidente comum nesse público.

O *American College of Sports Medicine - ACSM* (2014) recomenda que adultos realizem treinamento resistido de cada grupo muscular principal 2 a 3 vezes na semana, com um intervalo mínimo de 48 horas, separando as sessões de treinamento para o mesmo grupo muscular. Cada sessão de treino deve possuir de 2 a 4 séries com 8 a 10 exercícios, tendo entre 8 a 12 repetições por exercício e com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.

Devido à popularização da prática de musculação nas academias de ginástica, o uso de equipamentos e aparelhos para essa modalidade vem aumentando. Em uma sala de musculação existem estações para realizar diversos exercícios, como também, aparelhos específicos para tais exercícios. Para a execução correta dos exercícios, é necessário o ajuste dos equipamentos para cada indivíduo, porém, observam-se dificuldades para ajustar alguns modelos desses aparelhos. Essa dificuldade pode implicar na postura inadequada e execução incorreta do exercício, que aumentam os riscos de lesões do indivíduo (MUJICA, 2007).

Os equipamentos para um trabalho básico de treinamento de força, que recrutam grandes grupos musculares, segundo Mujica (2007), são: Máquina para supino sentado; Máquina para peitoral; Máquina para remada; Máquina puxador costas; Máquina para desenvolvimento de ombro; Máquina *leg press*

sentado; Máquina para extensão de joelhos sentado; Máquina para flexão de joelhos sentado; Máquina para adutores de coxa; Máquina para abdutores de coxa.

2.3.2 Ginástica de Academia

Na década de 1970, Sorensen idealizou o *Aerobic Dance*, que utilizava música combinada com passos de dança e exercícios calistênicos em seu método, para melhora da resistência cardiovascular. Então, assim surgiu a Ginástica Aeróbica (GAIO; GOIS; BATISTA, 2010).

No Brasil, a ginástica de academia chegou na década de 1980, e ao passar dos anos foram surgindo variações da modalidade, como o *step*, a hidrogenástica, ginástica localizada, entre outras. Os praticantes das aulas de ginástica em academia, sentem-se estimulados a realizar aulas em grupo, com música e incentivo do professor durante a aula. A prática regular de ginástica aeróbica pode promover benefícios a saúde e aptidão física dos alunos, os principais apontados em estudos são, a diminuição da gordura corporal e aumento da capacidade cardiorrespiratória (GAIO; GOIS; BATISTA, 2010).

Além dos benefícios à saúde e bem-estar físico, as aulas de ginástica em academia também têm objetivos estéticos, desafiando os profissionais da área, que precisam inovar para suprir as necessidades do mercado. Essa preocupação com a estética vem aumentando devido aos padrões de beleza divulgados através da mídia, que estimulam as pessoas a buscarem a melhora do seu físico (SENA, 2015).

Martins et al., (2011) destacam algumas modalidades que são mais ofertadas nas academias, por exemplo: Ginástica Localizada, que consiste em movimentos localizados da musculação, praticados na sala de ginástica sem aparelhos; Step, uma aula com plataformas reguláveis, onde o aluno sobe e desce da mesma ; Jump, aula realizada com mini trampolins, o aluno pula de acordo com a sequência dada pelo professor; Spinning, simula o ciclismo com bicicletas fixas em um ambiente interno; Pilates, exercícios que possibilitam maior integração do indivíduo no seu dia a dia; Body Pump, combina movimentos com barras e anilhas, com sequências de músicas; Body Balance, combina técnicas de Yoga e Tai-Chi aumentando equilíbrio físico e mental Body Combat, combina estilos de artes marciais e ginásticas com sequências musicais. Martins et al. (2011) complementam dizendo que existem

várias outras modalidades, sendo cada uma com objetivos específicos, de acordo com a necessidade do cliente.

2.4 CONDIÇÕES DE TRABALHO DO PROFISSIONAL DE ACADEMIA

O aumento das ofertas de trabalho na área de academias de ginástica está diretamente relacionado a altas rotatividades no emprego, sendo que os profissionais são valorizados somente enquanto satisfazem as exigências do mercado. Isso facilita a desregulamentação dos direitos trabalhistas e flexibilidade das relações de trabalho, gerando um maior lucro a esses estabelecimentos, já que não tendo vínculo com o profissional, não pagam impostos e benefícios, como renda fixa e férias (HARTWIG, 2012). Devido a altos tributos sobre o emprego, o empregador acaba optando por essas condições e o empregado se submetendo a isso. Segundo Kalleberg (2009), essas condições de trabalho mais frágeis, geram uma maior precarização no trabalho

Um estudo publicado por Espírito-Santo (2005), realizado com 6 profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica no Rio de Janeiro, mostra que esses profissionais acumulam uma grande carga horária semanal de trabalho, por conta da remuneração por hora/aula e instabilidade dos empregos, causada pela falta dos vínculos empregatícios. Isso gera um estilo de vida não favorável a saúde desses indivíduos, afetando a qualidade do sono, alimentação e na ausência de atividade física.

O crescimento no ramo de academias e a grande oferta de trabalho nessa área não quer dizer um benefício para o profissional de Educação Física, que é visto como agente promotor da saúde e qualidade de vida, existindo poucas pesquisas de como realmente é a qualidade de vida destes profissionais, e de como a atuação e condições de trabalho afetam sua saúde e qualidade vida. Devido a flexibilização, precarização e informalidade do trabalho, os profissionais que atuam nessa área de academias de ginástica precisam trabalhar em diversos empregos, gerando desgastes a sua saúde, contradizendo, assim, a essência da profissão. O que mascara essas condições não favoráveis de trabalho, é a realização pessoal ao exercer a profissão (MENDES; AZEVÊDO, 2014).

2.5 CONDIÇÕES DE SAÚDE DO PROFISSIONAL DE ACADEMIA

Segundo Hartwig (2012), o nível excessivo de ruído pode ser percebido em academias de ginástica, essa realidade afeta diretamente, e principalmente, profissionais de Educação Física dependendo da modalidade ministrada. Profissionais que atuam com atividades que dependam de inúmeros estímulos diferentes, como as atividades planejadas, coreografadas utilizando bicicletas ergométricas e, também, pesos livres, geralmente estão mais expostos a esses ruídos. De acordo com a OMS (2001) a duração máxima diária da exposição aos níveis de pressão sonora (NPS) deveria ser de 16 horas para o nível de 82 decibéis (dB), oito horas para 85 dB, quatro horas para 88 dB, duas horas para 91 dB, uma hora para 94 dB e, no máximo, 30 minutos para 97 dB.

Com relação a associações entre dores musculoesqueléticas e profissionais de academias pouco tem sido relatado na literatura. Poucos estudos e metodologias heterogêneas foram encontrados. Silva (2005) analisou o custo físico de cinco professoras de ginásticas sistematizadas (aeróbicas) caracterizadas por séries de exercícios coreografados utilizando a música como estímulo. A média de idade da amostra foi de 22 anos sendo realizado na cidade de Ponta Grossa, no Paraná. Medidas de frequência cardíaca, escala de percepção de esforço de Borg e o mapa de Corlett foram utilizados para a análise do desgaste físico dessas professoras. As aulas foram divididas em três períodos e as medidas relacionadas ao desgaste físico foram analisadas. Como resultado final, segmentos corporais como joelhos, coxas, pernas e tornozelos foram os mais citados apresentando maiores queixas de desconforto por parte das professoras.

Os profissionais de Educação Física são caracterizados por executarem comandos constantes, direcionando ritmos e estímulos através de uma elevada intensidade vocal. No ambiente das academias de ginástica, a voz é um instrumento de trabalho tão importante quanto a exigência física que está associada ao seu trabalho. A música com nível sonoro elevado nas aulas sistematizadas compete com a comunicação verbal do professor, diz Hartwig (2012). O autor ainda complementa dizendo que, na literatura, constam associações entre professores de ginástica aeróbia e o desgaste vocal.

Os autores afirmam, ainda, que os profissionais de Educação Física que atuam com atividades aquáticas exercem sua função em condições inadequadas,

como uma maior exposição a altas jornadas de trabalho, bem como salários defasados, o que contribui para agravos à saúde (PALMA et al., 2006).

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

O estudo tem como característica comparativa, quantitativa e descritiva correlacional, de acordo com Thomas e Nelson (2007), tendo como objetivo estudar a relação entre as variáveis escolhidas e fazendo relação entre causa e efeito.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população estudada é composta por profissionais de Educação Física que atuam como professores de musculação ou professores de ginástica em academias de Curitiba. A amostra contou com 24 participantes de ambos os sexos, que atuam na área a pelo menos 1 ano, selecionados por conveniência e voluntariedade.

3.2.1 Critérios de Inclusão

- Ser graduado em Educação Física;
- Atuar como professor de ginástica ou musculação a pelo menos 1 ano;
- Trabalhar em academias em Curitiba;
- Assinar e entregar o TCLE.

3.2.2 Critérios de Exclusão

- Não preencher o questionário corretamente;
- Não concordar com o TCLE.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.3.1 Instrumentos

Foi usado o instrumento de avaliação adaptado Pentáculo do Bem-Estar (NAHAS, 2000), que é um questionário auto administrado, onde o avaliado responde 20 itens numa escala que vai de zero a três pontos. Para cada afirmação presente

no questionário, o participante se manifestou considerando a escala: zero (0), absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; Um (1), às vezes corresponde ao seu comportamento; Dois (2), quase sempre verdadeiro no seu comportamento; Três (3), a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida.

3.3.2 Procedimentos

Primeiramente, foi realizado o contato inicial com os profissionais selecionados para a amostra, através de redes sociais, explicando a eles o projeto de pesquisa e como seria feita a coleta de dados. Em seguida, foram solicitados os e-mails dos participantes para que pudesse ser enviado um link, direcionando-os a um questionário online, elaborado por meio do Google Docs.

Antes do preenchimento do questionário, os participantes tiveram o acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (APÊNDICE A), por meio de um recurso do Google Docs. Após a leitura do TCLE, foram direcionados a uma página onde puderam aceitar ou negar a sua participação na pesquisa. Aceitando continuar, os participantes eram direcionados ao questionário, e levaram aproximadamente, cinco minutos para o responder; caso contrário, negando continuar na pesquisa, estes não tiveram acesso ao questionário.

3.4 RISCOS E BENEFÍCIOS

Ainda que mínimo, o risco a que os participantes estiveram sujeitos foi a um possível constrangimento ao responder o questionário, em função de possíveis resultados negativos obtidos no instrumento de coleta de dados. Para minimizar esse risco, o questionário foi respondido online sem a presença do pesquisador.

Os sujeitos participantes foram beneficiados com a pesquisa, pois souberam qual seu perfil de estilo de vida. Assim, podem mudar alguns hábitos de seu cotidiano ou manter os mesmos para a manutenção de sua qualidade de vida.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram armazenados e analisados estatisticamente através do formulário do Google Docs, que cria planilha em Excel com as respostas obtidas no questionário. Para a análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva, através da distribuição de frequência e medidas de tendência central.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 24 indivíduos, sendo 50% profissionais de Educação Física atuantes na área de musculação (n=12) e 50% profissionais de Educação Física atuantes na área de ginástica (n=12), ambos atuando a mais de 1 ano em sua área. Para análise dos dados foram adotados os parâmetros para escala de Likert da seguinte forma: [0] Não; [1] Às vezes; [2] Quase sempre [3] Sempre. As tabelas de 1 a 6 apresentam as respostas obtidas dos questionários aplicados aos profissionais da área de ginástica e musculação.

Para a discussão dos resultados, foram adotados como referenciais os estudos dos autores: Figueiredo et.al. (2016), Laurindo (2015), Gonzalez e Albergaria (2012), pois se enquadram no mesmo modelo de pesquisa e utilizaram o mesmo instrumento deste estudo. Na discussão das questões “p”, “q”, “r”, “s” e “t” que se trata das condições de trabalho, os autores adotados como referência foram Hartwig (2012) e Mendes e Azêvedo (2014) que se enquadram no mesmo modelo de pesquisa, mas utilizaram outros instrumentos para avaliar este componente. Foram encontrados outros estudos similares, porém, com populações diferentes.

4.1 NUTRIÇÃO

A tabela 1, referente à componente nutrição, é mostrado na questão “a” que 54% dos profissionais da amostra, não tem ou tem apenas as vezes o hábito de comer pelo menos cinco porções de frutas e hortaliças diariamente. No entanto, apenas 25% dos avaliados apresentam comportamento inadequado ou de risco nas questões “b” e “c”, em relação a ingestão de alimentos gordurosos e doces, e fazer 4 a 5 refeições por dia, incluindo café da manhã completo.

Indo de encontro a estes dados, Gonzalez e Albergaria (2012) aplicaram o mesmo questionário em profissionais de Educação Física que atuavam em uma academia na Barra da Tijuca/RJ, onde a maioria dos avaliados tem comportamento saudável nos três questões da componente nutrição. Já Figueiredo et.al (2016), fizeram o uso do mesmo instrumento com acadêmicos do último ano do curso de Educação Física em uma universidade de Joinville, relatando que 41% dos avaliados mostraram comportamento de risco, quando as vezes ou não evitam

alimentos gordurosos e doces, e 69% dos acadêmicos não tem o hábito de comer pelo menos 5 porções de frutas ou hortaliças diariamente.

Tabela 1 – Nutrição: Frequência percentual geral e comportamento de risco por grupo (n=24).

Respostas	[0] Não	[1] Às Vezes	[2] Quase Sempre	[3] Sempre	Comportamento de risco - Ginástica (n=12)	Comportamento de risco – Musculação (n=12)
Questões	%	%	%	%	%	%
A	20,8	33,4	20,8	25	50,0	58,3
B	04,2	20,8	37,5	37,5	25,0	25,0
C	08,3	16,7	16,7	58,3	41,6	08,3

Fonte: Autor (2019).

Legenda (questões):

- Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções diárias de frutas e verduras;
- Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces;
- Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.

Na comparação dos hábitos neste componente, entre o grupo de ginástica e o grupo de musculação, pode-se perceber uma diferença apenas na questão “c” que se refere a quantidade de refeições diárias, onde apenas 8,3% dos professores de musculação dizem não fazer de 4 a 5 refeições diariamente, incluindo café da manhã completo. Enquanto, no grupo dos professores de ginástica este comportamento de risco sobe para 41,6%.

4.2 ATIVIDADE FÍSICA

De acordo com a tabela 2, que trata das questões “d”, “e” e “f”, observa-se que a maioria dos avaliados tem hábito saudável em relação a atividade física, mostrando que 8,3% deles não incluem ao menos 30 minutos de atividade física em seu dia a dia e que apenas 12,5% dos sujeitos não realizam exercícios de força ou alongamento muscular pelo menos duas vezes na semana. Porém, 58,3% dos professores relataram não caminhar ou pedalar como meio de deslocamento, assim como não preferir as escadas em vez do elevador.

Estes dados se assemelham com os obtidos por Hartwig (2012), que avaliou profissionais de Educação Física em academias de Pelotas e constatou, com outro instrumento, que 79,3% dos avaliados são suficientemente ativos em seu tempo de lazer e insuficientemente ativos no domínio deslocamento. Da mesma forma, Laurindo (2015), aplicou o mesmo instrumento em profissionais de Educação Física

em academias na cidade de Sombrio – SC, onde obteve a maioria das respostas para hábitos positivos nas questões “d” e “e”, enquanto na questão “f” que se refere a deslocamento, obteve mais da metade dos sujeitos relatando hábito negativo.

Tabela 2 – Atividade Física: Frequência percentual geral e comportamento de risco por grupo (n=24).

Respostas	[0] Não	[1] Às Vezes	[2] Quase Sempre	[3] Sempre	Comportamento de risco – Ginástica (n=12) %	Comportamento de risco – Musculação (n=12) %
Questões	%	%	%	%		
D	04,2	04,2	08,3	83,3	08,3	08,3
E	04,2	08,3	12,5	75	08,3	16,7
F	37,5	20,8	20,8	20,8	50,0	66,7

Fonte: Autor (2019).

Legenda (questões):

d. Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana;

e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular;

f. No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador.

Os dados quando comparados entre os grupos de ginástica e musculação, ambos os grupos apresentam comportamento saudável no componente: atividade física. Apenas na questão “f”, que diz respeito a deslocamento, 50% dos professores de ginástica e 66,7% dos professores de musculação apresentam comportamento de risco.

4.3 COMPORTAMENTO PREVENTIVO

Analisando as respostas dos avaliados na pesquisa em relação a comportamento preventivo, descritos na tabela 3, nas questões “g”, apurou se que 47,5% dos professores não conhecem sua pressão arterial e níveis de colesterol e conseqüentemente não procuram controlá-los. Também nas questões “h” e “i” pode se observar que 29,2% dos professores tem o hábito de fumar e ingerir bebida alcoólica, e 20,8% dos sujeitos da pesquisa costumam não respeitar as normas de trânsito quando dirigem.

Figueiredo et.al. (2016) obtiveram resultados mais significativos neste componente que avalia o comportamento preventivo dos indivíduos, destacando a questão da segurança no trânsito, quando apenas 5% dos seus avaliados relataram ter comportamento de risco, mas ainda chama a atenção para o alto nível de

desconhecimento e descontrolo da pressão arterial e colesterol entre os sujeitos, assim como acontece no presente estudo. E Laurindo (2015) encontrou resultados diferentes na questão que diz respeito ao hábito de fumar e ingerir bebida alcoólica, relata predominância de comportamento de risco.

Tabela 3 – Comportamento Preventivo: Frequência percentual geral e comportamento de risco por grupo (n=24).

Respostas	[0] Não	[1] Às Vezes	[2] Quase Sempre	[3] Sempre	Comportamento de risco – Ginástica (n=12)	Comportamento de risco – Musculação (n=12)
Questões	%	%	%	%	%	%
G	04,2	33,3	20,8	41,7	33,3	41,7
H	16,7	12,5	12,5	58,3	33,3	25,0
I	0,0	20,8	16,7	62,5	16,7	25,0

Fonte: Autor (2019).

Legenda (questões):

g. Você conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los;

h. Você NÃO FUMA e ingere ÁLCOOL com moderação (menos de 2 doses ao dia);

i. Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerido álcool, se vai dirigir.

Comparando as respostas dos grupos de musculação e ginástica, observa-se comportamento parecido entre eles, predominando o hábito saudável no componente: comportamento preventivo.

4.4 RELACIONAMENTOS

Os dados descritos na tabela 4, referem-se aos relacionamentos dos sujeitos de pesquisa. Na análise, com a questão “j” foi constatado que 95,8% dos professores procuram cultivar amigos e que estão satisfeitos com seus relacionamentos. Também se observa com as questões “k” e “l” que apenas 16,7% dos avaliados não incluem em seu lazer reuniões com amigos, atividades em grupo ou participar em associações, no entanto, 54,2% deles relataram não ser ativo em sua comunidade e não se sentirem útil em seu ambiente social.

Ainda, Laurindo (2015) encontrou resultados semelhantes, os dados mostram que a maioria dos avaliados relatam hábito positivo. Indo de encontro com os estudos de Figueiredo et. al. (2016) e Gonzalez e Albergaria (2012), porém, chamam a atenção para a questão “l”, onde o nível de hábito negativo não preocupa, mas os indivíduos podem buscar melhorar este aspecto de vida individual.

Tabela 4 – Relacionamentos: Frequência percentual geral e comportamento de risco por grupo (n=24).

Respostas	[0] Não	[1] Às Vezes	[2] Quase Sempre	[3] Sempre	Comportamento de risco – Ginástica (n=12)	Comportamento de risco – Musculação (n=12)
Questões	%	%	%	%	%	%
j	0,0	04,2	29,2	66,7	08,3	0,0
k	0,0	16,7	33,3	50,0	16,7	16,7
l	20,8	33,3	20,8	25,0	50,0	58,3

Fonte: Autor (2019).

Legenda (questões):

j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos;

k. Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações;

l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

Quando comparado por grupos, os professores de musculação e ginástica tem comportamentos parecidos neste componente: relacionamentos. Com hábito negativo relevante somente em não se sentir útil e ativo em sua comunidade e ambiente social.

4.5 CONTROLE DE ESTRESSE

Na tabela 5, observando o controle de estresse dos indivíduos, nas questões “m” e “n”, 29,2% dos professores avaliados apresentam comportamento de risco, quando não reservam ao menos cinco minutos por dia para relaxar e não conseguem manter uma discussão sem alterar-se. O comportamento de risco aumenta para 37,5% na questão “o” que se trata do equilíbrio entre o tempo de lazer e de trabalho.

Estes dados coincidem com o estudo de Figueiredo et. al. (2016) em todas as questões deste componente. Enquanto, Laurindo (2015) obteve predominância de respostas negativas quando se trata de manter uma discussão sem alterar-se e equilibrar o tempo de lazer e trabalho.

Tabela 5 – Controle do estresse: Frequência percentual geral e comportamento de risco por grupo (n=24).

Respostas	[0] Não	[1] Às Vezes	[2] Quase Sempre	[3] Sempre	Comportamento de risco – Ginástica (n=12)	Comportamento de risco –Musculação (n=12)
Questões	%	%	%	%	%	%
m	16,7	12,5	29,2	41,7	33,3	25,0
n	08,3	20,8	45,8	25,0	41,7	16,7
o	08,3	29,2	29,2	33,3	41,7	33,3

Fonte: Autor (2019).

Legenda (questões):

m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar;

n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado;

o. Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

Na análise comparativa entre os grupos, eles só se diferem na questão “n”, quando 41,7%, quase metade dos professores de ginástica relatam ter hábito negativo, enquanto no grupo dos professores de musculação apenas 16,7% mostram hábito negativo.

4.6 CONDIÇÕES DE TRABALHO

Analisando a tabela 6, que se refere as condições de trabalho, nas questões “p” e “q” constata-se que 53,1% dos professores avaliados não estão satisfeitos com sua remuneração pelo trabalho e que 87,5% deles não tem nenhuma lesão por conta do seu trabalho. Também observa-se nas questões “r” e “s” que 75% dos professores relataram que precisam trabalhar em mais de um emprego e 62,5% disseram que não tem ao menos 15 minutos de descanso entre uma aula e outra, no entanto, na questão “t” apenas 33,3% dos professores responderam que gastam 30 minutos ou mais entre seus locais de trabalho.

Hartwig (2012), aplicando outro instrumento encontrou insatisfação com remuneração e relata que a maioria de seus avaliados tem algum problema de saúde ou lesão por conta do trabalho. Mendes e Azevêdo (2014), em um estudo com profissionais de Educação Física atuantes em academias de Brasília-DF, utilizando outro instrumento constatou que, 54,7% de seus avaliados tem em média dois empregos, havendo relatos de alguns com quatro empregos, também mostram que seus avaliados relatam uma “correria”, entre essas trocas de aulas eles muitas vezes precisam se deslocar de um emprego a outro, ou usar esse tempo para preparar aulas.

Tabela 6 – Condições de trabalho: Frequência percentual geral e comportamento de risco por grupo (n=24).

Respostas	[0] Não	[1] Às Vezes	[2] Quase Sempre	[3] Sempre	Comportamento de risco – Ginástica (n=12)	Comportamento de risco – Musculação (n=12)
Questões	%	%	%	%	%	%
p	16,7	37,5	41,7	04,2	66,7	41,7
q	62,5	25,0	08,3	04,2	08,3	16,7
r	16,7	8,3	25,0	50,0	91,7	58,3
s	41,7	20,8	20,8	16,7	58,3	66,7
t	41,7	25,0	16,7	16,7	41,7	25,0

Fonte: Autor (2019).

Legenda (questões):

p. Você está satisfeito com sua remuneração pelo seu trabalho;

q. Você tem problemas de saúde por conta do seu trabalho;

r. Você precisa trabalhar em mais de um emprego;

s. Você tem ao menos 15 minutos de descanso entre uma aula e outra;

t. Você gasta 30 minutos ou mais se deslocando entre um emprego e outro.

Na comparação entre o grupos, é evidente o maior descontentamento com a remuneração por parte dos professores de ginástica em relação aos professores de musculação, da mesma maneira que 91,7% dos professores de ginástica dizem precisar ter mais de um emprego, naturalmente 41,7% deste mesmo grupo relata que gasta 30 minutos ou mais se deslocando entre seus locais de trabalho. Enquanto no grupo de professores de musculação esses números são menores, 58,3% precisam ter mais de um emprego e apenas 25% gastam 30 minutos ou mais se deslocando entre seus locais de trabalho.

5. CONCLUSÃO

Na análise do perfil do estilo e qualidade de vida dos profissionais de Educação Física que atuam em academias de Curitiba/PR, foi constatado uma predominância de hábitos positivos na maioria das questões, mas ainda, com presença de alguns comportamentos que podem oferecer riscos a saúde nos componentes: nutrição, atividade física, relacionamentos e condições de trabalho. Quando comparados os grupos de professores de ginástica e musculação, verificou-se diferença de comportamento nas questões “c” (componente: nutrição), onde os professores de ginástica apresentam maior comportamento de risco neste hábito de quantidade diárias de refeições; “f” (componente: atividade física), que os professores de musculação mostram maior comportamento de risco quando se trata de meio de transporte; e “n” (componente: controle de estresse), com os professores de ginástica relatando maior comportamento de risco ao não conseguir manter uma discussão sem alterar-se. No componente: condições de trabalho, observou-se um maior comportamento de risco por parte dos professores de ginástica em relação aos professores de musculação em várias questões, como as questões “p”, “r” e “t”, que se tratam da insatisfação salarial, precisar ter mais de um emprego e tempo de deslocamento entre seus locais de trabalho.

Diante disso, os profissionais de Educação Física devem procurar uma maior valorização profissional e melhores condições de trabalho, como um tempo razoável de intervalo em sua jornada diária de trabalho, com um ambiente em que o profissional consiga relaxar, comer, ou conversar com seus colegas, e mostrar para os empregadores que com uma remuneração mais justa e melhores condições de trabalho, os profissionais podem render mais e trazer maiores benefícios para seus alunos e naturalmente mais alunos para a academia, e o profissional não precisaria ter vários empregos para complementar sua renda.

No presente estudo, pode se observar que na questão sobre tabagismo, apesar da porcentagem de hábito negativo ser menor, ainda é um número alarmante por se tratar de profissionais da área da saúde, sugerindo-se mais estudos nesta área e com amostras maiores, e investigações qualitativas para identificar as causas destes hábitos negativos, assim como na questão sobre meio de transporte, onde a maioria não caminha ou utiliza bicicleta para se deslocar. Além de maiores estudos sobre estes itens, é interessante trabalhar em cima da ideia de campanhas de

conscientização para os profissionais de Educação Física, e mostrar a eles o quanto seu comportamento influencia seus alunos e pessoas ao seu redor, não somente no seu ambiente de trabalho, mas também em seus hábitos fora dele. A principal limitação do estudo foi a falta de colaboração da parte dos profissionais, muitos não deram retorno sobre querer ou não contribuir com a pesquisa, ou quando receberam o questionário, não o responderam.

REFERÊNCIAS

ACSM. **Diretrizes do ACSM Para os Testes de Esforço e sua Prescrição**, 9. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA, 2014.

ARAÚJO, D. S. M. S. DE; ARAÚJO, C. G. S. DE. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira De Medicina do Esporte**, v. 6, n. 5, p. 194–203, 2000.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS. Mercado mundial de fitness em números. **ACAD Brasil**. v. 18, n. 3, p. 10-21, 2017.

BENITES, L. C., SOUZA NETO, S. De., HUNGER, D. A. C. F. O processo de constituição histórica das diretrizes curriculares na formação de professores de Educação Física. **Educação e Pesquisa. Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo**, v. 34, n. 2, p. 343-360, 2008. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/8348>>.

BRASIL, **Conselho Federal de Educação Física**. Rio de Janeiro. Resolução nº 056, 3 dez. 2003.

BRASIL, **Lei nº 9.696 de 1 de setembro de 1998**. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Diário Oficial da União, Brasília, 2 set. 1998.

CANAVARRO, M. C. et al. Qualidade de vida e saúde: Aplicações do WHOQOL. **Alicerces**, v. 3, n. 3, p. 243–268, 2010.

CAPINUSSÚ, J. M., COSTA, L. P. **Administração e marketing nas academias de ginástica e musculação**. São Paulo: Ibrasa, 1989.

CRISTINA, C.; PEDROZO, R.; GOMES, M. J. Revisão sistemática dos estudos sobre qualidade de vida indexados na base de dados Scielo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 10, p. 4257–4266, 2011.

ESPÍRITO-SANTO, G.; MOURÃO, L. Saúde e trabalho: o caso das professoras de Educação Física que atuam em academias de ginástica no Rio de Janeiro. **Corpus et Scientia**, v.1(1), p.17-29, 2005.

FERREIRA, A. DE C. D. et al. Musculação: aspectos fisiológicos, neurais, metodológicos e nutricionais. **Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Prolicen**, n. 1, p. 1–8, 2004.

FIGUEIREDO, Nildo Fernando Ramos; ROSA, Luis Fernando da; ARCHER, Maria Isabel Battisti. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde: acadêmicos de educação física. **Universitas - Ciências da Saúde**, Brasília/DF, p. 115-124, dez. 2016

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**, 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GAIO, R.; GOIS, A. A.; BATISTA, J. C. DE F. **A Ginástica em questão**, 2.ed. São Paulo: Phorte, 2010.

GONZALEZ, Nathalie; ALBERGARIA, Marcia. **Perfil do Estilo e Qualidade de Vida dos Profissionais de Educação Física em uma grande Academia na Barra da Tijuca**. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física - Bacharelado) - Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro/RJ, 2012.

HARTWIG, T. W. **Condições de trabalho e saúde de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS**. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2012.

HERCULANO, S. C. A Qualidade de Vida e seus Indicadores. In: HERCULANO, S. C. (Ed.). **Qualidade de Vida e Riscos Ambientais**. Niteroi: Eduff, 2000.

KALLEBERG, A.L. O crescimento do Trabalho Precário. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 24 n. 69, 2009.

LAURINDO, Flávia Borges. **Perfil do Estilo e Qualidade de Vida dos Professores de Academia da cidade de Sombrio – SC**. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física - Bacharelado) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma/SC, 2015.

MARIA, C.; ZANNON, C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos Quality of life and health: conceptual and methodological issues. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20, n. 2, p. 580–588, 2004.

MARTINS, G. A., SOUZA, V. A. De, REZENDE, V. R. Ginástica de Academia: um percurso histórico. II **Seminário de Pesquisas e TCC Da PUG**, p. 1–23, 2011. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/5644709-Ginastica-de-academia-um-percurso-historico.html>>

MELO, V. A. D. **Escola Nacional de Educação Física - Uma possível história**. Dissertação (Mestrado) - Universidade de Campinas - Faculdade de Educação Física, Campinas, 1996.

MENDES, A. D. **Atuação profissional e condições de trabalho do educador físico em academias de atividades físicas**. p. 235, 2010. Dissertação (Mestrado) - Universidade de Brasília - Faculdade de Educação Física, Brasília, 2010.

MENDES, A. D.; AZEVÊDO, P. H. O trabalho e a saúde do educador físico em academias: uma contradição no cerne da profissão. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 28, n. 4, p. 599–615, 2014.

MENESTRINA, E. **Educação física e saúde**. 2. ed. Ijuí: Unijui, 2000.

MUJICA, F. **Análise ergonômica do design de equipamentos para musculação: avaliação dos dispositivos de conservação de alguns produtos de marcas brasileiras.** Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Urbanismo) - Faculdade de Arquitetura e Urbanismo. USP, São Paulo, 2007.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. DE; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde** 2, 2000. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/1002/1156>>.

OMS. **The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Social science and medicine.** v.41, n.10, 1995, p.403-409

PALMA, A. et al. Saúde e Trabalho dos Professores de Educação Física que atuam com atividades aquáticas. **Arquivos em Movimento**, v. 2, n. 2, p. 81–100, 2006.

PALMA, A. et al. Nível de ruído no ambiente de trabalho do professor de Educação Física em aulas de ciclismo indoor. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 2, p. 345–351, 2009.

PORTAL DA EDUCAÇÃO, ÁREAS DE ATUAÇÃO, 2009. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/esporte/artigos/3419/areas-de-atuacao>>. Acesso em: 13 de jun. 2017

REIS JUNIOR, D. R. dos., Pilatti, L. A., Pedroso, B. Qualidade de vida no trabalho: construção e validação do questionário QWLQ- 78. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 03, n. 02, p. 1–12, 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.3895/S2175-08582011000200001>>

RODRIGUEZ AÑEZ, C. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário “estilo de vida fantástico”: tradução e validação para adultos jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 91, n. 2, 2008.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR.** p. 127, 2003. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20 n. 2, p. 580–588, 2004. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000200027>>.

SILVA, J. J. da. **Análise do custo físico do trabalho em professoras ginásticas sistematizadas.** Dissertação (Mestrado Profissionalizante em Engenharia). Curso de Pós-Graduação em Engenharia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2005.

SILVA FILHO, J. N. Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v. 7, n. 40, p. 329-338, 2013.

SIQUEIRA, L; SILVA, J. M. A responsabilidade civil, penal e ética do profissional de Educação Física. **Revista Treinamento Desportivo**, Maringá, v. 9, n. 1, p. 18-23, 2008.

SOARES, A. H. R. et al. Qualidade de vida de crianças e adolescentes : uma revisão bibliográfica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 7, p. 3197–3206, 2011.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6th ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

TOSCANO, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira de ciência e Movimento**, Brasília, v. 9 n. 1 p.40-42, 2001.

WHO. WHOQOL: measuring quality of life. **Psychol Med**, v. 28(3), p. 551–558, 1998.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO

Termo de consentimento livre e esclarecido

Título da pesquisa: Perfil do estilo de vida de profissionais de Educação Física em academias de Curitiba/PR

Pesquisador: Luiz Eduardo Pizza

Responsável: Fabio Mucio Stinghen

Local da Pesquisa: Pela internet, questionário online.

Você está sendo convidado (a) para participar da pesquisa intitulada Perfil do estilo de vida de profissionais de Educação Física em academias de Curitiba, sob responsabilidade do pesquisador Luiz Eduardo Pizza orientado pelo professor Fabio Mucio Stinghen.

O objetivo desta pesquisa é levantar o perfil do estilo de vida de profissionais de Educação Física que atuam em academias de Curitiba.

A minha participação no referido estudo será no sentido de:

1. Preencher o questionário proposto.
2. O questionário será: Adaptado Pentáculo do Bem – Estar
3. Você não terá nenhum gasto, e nem ganho financeiro por participar desta pesquisa.

Confidencialidade: Em nenhum momento você será identificado. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a sua identidade será preservada.

Entretanto, tendo como compromisso assumir a responsabilidade da utilização dos dados coletados, que serão destinados apenas para esta pesquisa. Os pesquisadores desta mesma forma assumem o compromisso da utilização dos dados conforme prescreve a ética profissional.

Riscos: Ainda que mínimo, o risco a que estarão sujeitos será, se constranger ao responder o questionário, em função de possíveis resultados negativos obtidos no instrumento de coleta de dados. Para amenizar esse risco, o questionário será respondido online sem a presença do pesquisador.

Benefícios: De acordo com os resultados, os sujeitos participantes serão beneficiados com a pesquisa, pois saberão qual seu perfil de estilo de vida, assim mudar alguns hábitos de seu cotidiano ou manter os mesmos para a manutenção de sua qualidade de vida.

Critérios de inclusão:

- Ser graduado em Educação Física;
- Atuar como professor de ginástica ou musculação a pelo menos 1 ano;
- Trabalhar em academias em Curitiba;
- Assinar o Termo de consentimento livre e esclarecido.

Critério de exclusão: Serão excluídos os sujeitos que incorrerem nas seguintes situações:

- - Não preencher corretamente o questionário;
- - Não entregar o TCLE.

Você pode deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação.

Uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ficará com você e qualquer dúvida poderá ser esclarecida pelo telefone (41) 99822 0670 ou email: leppizza@yahoo.com.br a qualquer momento. Entrar em contato com Luiz Eduardo Pizza.

Declaro que li este termo e todas as minhas dúvidas com relação a minha participação me foram esclarecidas.

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas dúvidas a fim da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome completo: _____

RG: _____ Data de Nascimento: ____/____/____ Telefone: () _____

Endereço: _____

CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____

Assinatura do entrevistado: _____

Data: ____/____/____

Eu _____ declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às dúvidas formuladas.

Assinatura do pesquisador: _____

Data: ____/____/____

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com Luiz Eduardo Pizza por via e-mail: leppizza@yahoo.com.br ou telefone: (41) 99822 0670.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado: Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). REITORIA: Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, telefone: 3310-4943, e-mail: coep@utfpr.edu.br

ANEXO A

PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL ADAPTADO - PENTÁCULO DO BEM-ESTAR

O ESTILO DE VIDA corresponde a várias ações que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades das pessoas. Essas ações têm grande influência na saúde geral e na qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens a seguir representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual.

Manifeste-se sobre cada afirmação de acordo com a escala:

[0] absolutamente não faz parte do meu estilo de vida

[1] as vezes corresponde ao meu comportamento

[2] quase sempre verdadeiro no meu comportamento

[3] a afirmação é sempre verdadeira no meu dia a dia; faz parte do meu estilo de vida.

Fonte: NAHAS, M. V. B. e Francalacci, V. L. O Pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 5(2), 4859,2000.

1. Componente: Nutrição a. Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções diárias de frutas e verduras.

[0]

[1]

[2]

[3]

2. Componente: Nutrição b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.

[0]

[1]

[2]

[3]

3. Componente: Nutrição c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.

[0]

[1]

[2]

[3]

4. Componente: Atividade Física d. Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.

[0]

[1]

[2]

[3]

5. Componente: Atividade Física e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.

[0]

[1]

[2]

[3]

6. Componente: Atividade Física f. No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

7. Componente: Comportamento Preventivo g. Você conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

8. Componente: Comportamento Preventivo h. Você NÃO FUMA e ingere ÁLCOOL com moderação (menos de 2 doses ao dia).

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

9. Componente: Comportamento Preventivo i. Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerido álcool, se vai dirigir.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

10. Componente: Relacionamento Social j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

11. Componente: Relacionamento Social k. Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

12. Componente: Relacionamento Social l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

13. Componente: Controle do Stress m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

14. Componente: Controle do Stress n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

15. Componente: Controle do Stress o. Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

16. Componente: Condições de Trabalho p. Você está satisfeito com sua remuneração pelo seu trabalho.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

17. Componente: Condições de Trabalho q. Você tem problemas de saúde por conta do seu trabalho.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

18. Componente: Condições de Trabalho r. Você precisa trabalhar em mais de um emprego.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

19. Componente: Condições de Trabalho s. Você tem ao menos 15 minutos de descanso entre uma aula e outra.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]

20. Componente: Condições de Trabalho t. Você gasta 30 minutos ou mais se deslocando entre um emprego e outro.

- [0]
- [1]
- [2]
- [3]