

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

MARIANA GUIMARÃES DOS REIS

**QUALIDADE DE VIDA E EDUCADORES FÍSICOS: PERSPECTIVAS
VISLUMBRADAS EM UMA ACADEMIA DE MÉDIO PORTE**

VITÓRIA
2014

MARIANA GUIMARÃES DOS REIS

**QUALIDADE DE VIDA E EDUCADORES FÍSICOS: PERSPECTIVAS
VISLUMBRADAS EM UMA ACADEMIA DE MÉDIO PORTE**

Monografia apresentada ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Maurício Santos Oliveira.

Vitória

2014

**QUALIDADE DE VIDA E EDUCADORES FÍSICOS: PERSPECTIVAS
VISLUMBRADAS EM UMA ACADEMIA DE MÉDIO PORTE**

MARIANA GUIMARÃES DOS REIS

Aprovada em ____/____/____

Banca Examinadora

Orientador: Prof. Dr. Maurício Santos Oliveira.

Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo.

Prof. Dr.^a Ana Paula Lima Leopoldo

Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo.

Prof. Dr.^a Márcia Regina Holanda da Cunha

Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo.

DEDICATÓRIA

Dedico essa monografia à minha mãe Luciene, fonte inesgotável de amor e doação, e ao meu noivo Welis pelo companheirismo, paciência e afeição.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço à Deus por me permitir concretizar mais este sonho em minha vida.

Sou grata à minha mãe Luciene, pois sem o seu apoio, incondicional, desde a minha entrada na Universidade e na minha caminhada de vida, eu não conseguiria chegar até aqui.

Ao meu noivo Welis, agradeço pela compreensão, paciência e os momentos de aprendizado e crescimentos juntos.

À minha avó Luiza (in memoriam) sou grata pela base sólida e os ensinamentos que levarei comigo eternamente.

Agradeço meu irmão Luciano e minha cunhada Mirian pela grande ajuda nos momentos difíceis. E, minha irmã Kelly e minha cunhada Ingrid, o meu muito obrigada.

Agradeço ao meu orientador Maurício pela disponibilidade, ajuda e paciência.

Por fim, agradeço à todos os meus familiares e amigos pelas palavras de incentivo.

Obrigada!

“Não é nossa condição social, mas a qualidade de
nossa alma que nos torna felizes”.

Voltaire

REIS, M. G. dos. **Qualidade de vida e educadores físicos**: perspectivas vislumbradas em uma academia de médio porte. 47f. Monografia (Graduação em Educação Física), Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2014.

RESUMO

Com a crescente conscientização dos benefícios da prática de atividade física na sociedade, observamos um aumento pronunciado no número de frequentadores nas academias de ginástica. Consequentemente, há uma demanda por profissionais de Educação Física que sejam capacitados para atuar nesse âmbito. E, que possam proporcionar saúde, bem-estar e, consequentemente, melhor qualidade de vida à população. Porém, ao analisarmos esse contexto de atuação profissional do educador físico, verificamos que estes possuem uma ampla carga horária de trabalho, baixa remuneração e condições inadequadas de trabalho. Tratam-se de características que contradizem o principal produto oferecido nas academias de ginástica: a qualidade de vida. Ao consultarmos as principais bases de dados percebemos que pouco se sabe sobre a qualidade de vida dos educadores físicos que atuam nesse âmbito. Portanto, o presente estudo tem como premissa avaliar a qualidade de vida dos educadores físicos de uma academia de médio porte da grande Vitória. O público alvo consistiu em profissionais que atuam na sala de musculação. Para o levantamento de dados utilizamos o questionário WHOQOL-bref. Compete citar que as respostas seguem uma escala do tipo Likert, de um até cinco, sendo que a maior pontuação alude à uma melhor percepção. Para a análise dos resultados, utilizamos os parâmetros sugeridos na sintaxe SPSS disponibilizada pelo Grupo WHOQOL (1998). Ao analisarmos os resultados, verificamos que os indivíduos, participantes do estudo, apresenta um escore de 75% acerca de sua satisfação com relação à percepção de qualidade de vida global, índice considerado Bom. Mas, a apreciação de todos os domínios contemplados no QHOQOL-bref sinalizam um escore de 64,04%, o qual é classificado como Regular. Isso demonstra a necessidade de aprimoramento de facetas que incidiram nesse total, principalmente, no Domínio Físico e Ambiental.

Palavras-chave: Academia de Ginástica, Qualidade de Vida, Educador Físico.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Qualidade de vida global.....	22
Quadro 2 - Percepção geral da saúde.....	22
Quadro 3 - Dor e Desconforto	23
Quadro 4 - Dependência de medicação ou tratamento	23
Quadro 5 - Energia e Fadiga.....	23
Quadro 6 - Mobilidade	23
Quadro 7 - Sono e Repouso.....	24
Quadro 8 - Atividades da vida cotidiana	24
Quadro 9 - Capacidade para o trabalho	24
Quadro 10 - Sentimentos positivos.....	25
Quadro 11 - Autoestima	25
Quadro 12 - Pensar, aprender, memória e concentração	25
Quadro 13 - Imagem corporal e aparência.	25
Quadro 14 - Crenças pessoais.....	25
Quadro 15 - Sentimentos negativos.....	26
Quadro 16 - Relações pessoais	26
Quadro 17 - Atividade sexual.....	26
Quadro 18 - Suporte social	27
Quadro 19 - Segurança física e proteção	27
Quadro 20 - Ambiente físico	27
Quadro 21 - Recursos financeiros	28
Quadro 22 - Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades.....	28
Quadro 23 - Participação em, e oportunidades de recreação/lazer	28
Quadro 24 - Ambiente no lar.....	28
Quadro 25 - Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade	29
Quadro 26 - Transporte.....	29

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Estatística descritiva das facetas do WHOQOL-bref respondidas pelos professores	30
Tabela 2 - Estatística descritiva dos domínios do WHOQOL-bref respondidas pelos professores	32

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Escores das facetas do WHOQOL-bref dos professores31

Figura 2 - Escore dos domínios de qualidade de vida dos professores32

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
1.1. OBJETIVO	14
1.1.1. OBJETIVO GERAL	14
1.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
1.2. JUSTIFICATIVA	15
2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	16
2.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	16
2.2. COLETA DE DADOS.....	16
3. REFERENCIAL TEÓRICO	18
4. RESULTADOS	22
5. DISCUSSÃO	33
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
REFERÊNCIAS	37
ANEXOS	41

1. INTRODUÇÃO

Ao analisarmos a trajetória do homem, nos diferentes períodos históricos e em distintas sociedades, percebemos que ele desenvolveu formas próprias de realizar os exercícios físicos (OLIVEIRA; NUNOMURA, 2012). Segundo Saba (2001, p. 35) “as modalidades de exercício físico sempre corresponderam à concepção que cada sociedade tinha da importância de sua prática e de seus benefícios”.

A partir dessas idiosincrasias, o homem buscou espaços propícios para a prática de exercícios físicos que, no contexto atual, abrange uma grande diversidade de ambientes. Saba (2001) pontua que nos dias de hoje é notável a importância atribuída aos espaços específicos para a prática de exercícios físicos com destaque para as academias de ginástica.

Com o advento e a popularização da ginástica aeróbica na década de 1970 nos Estados Unidos, influenciada pelos estudos de Cooper, observamos um exponencial crescimento no número de academias de ginástica em diferentes partes do mundo. No Brasil, esse fenômeno ocorreu na década posterior e foi o momento no qual as atividades como o *step*, a ginástica localizada, a hidroginástica e o treinamento em circuito, além da ginástica aeróbica e musculação, adquiriram espaço na sociedade brasileira (PRESTES; ASSUMPÇÃO, 2010).

Atuando como centros voltados à prática de exercícios físicos, as academias de ginástica sofreram uma série de transformações ao longo de sua história (FURTADO, 2009). Mudanças que abrangem desde o modo de atendimento ao público até o pronunciado aumento no número de frequentadores e modalidades oferecidas. Assim, com a consolidação das academias de ginástica como espaço de cultura corporal, cresceu a demanda de profissionais especializados para atuar nesse âmbito (COELHO FILHO, 2010).

Corroboramos Batista (2010) que afirma que, na contemporaneidade, a sociedade requer educadores físicos que estejam preparados para uma atuação preocupada com o indivíduo e a sociedade na qual está inserido. E, que hoje os indivíduos não buscam apenas o viver mais, mas viver melhor!

Observamos que o exercício físico passou a ser compreendido como uma forma de compensação dos efeitos do modo de vida da sociedade, pois atua como catalisador do tempo livre em prol de uma melhor qualidade de vida. Saba (2001) sinaliza que as

peessoas buscam o bem-estar, saúde e qualidade de vida em centros especializados em prática de exercícios físicos. Segundo o autor, motivadas pela concentração humana nas áreas urbanas e a escassez de áreas livres e apropriadas para a prática de exercícios, as pessoas foram direcionadas a buscar as academias de ginástica.

Na opinião de Murer (2007), há uma crescente conscientização pela prática de atividade física e pela busca de uma melhor qualidade de vida. E, nesse contexto, as academias de ginástica buscam se adaptar às necessidades dos seus usuários e, por isso, elaboram novas atividades, criam novos espaços e, principalmente, recorrem aos novos equipamentos.

A qualidade de vida pode ser entendida como a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais (determinados a partir da hereditariedade e estilo de vida) e socioambientais (moradia, transporte e segurança, assistência médica, condições de trabalho e remuneração, educação, opções de lazer, meio ambiente, entre outros), modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano (NAHAS, 2006).

Embora as academias de ginástica proporcionem um meio para que as pessoas possam melhorar a sua condição física e psicológica, em busca de uma melhor qualidade de vida, percebemos que a rotina de trabalho dos educadores físicos possui características que não condizem com o produto oferecido nesses espaços específicos para a prática de exercícios físicos.

Observamos que a atuação profissional dos educadores físicos contempla, como características gerais, uma ampla carga horária de trabalho, com grande demanda física e psicológica, que nem sempre são realizados em condições adequadas (PALMA et al., 2006). E, na maioria das situações, estas estão associadas às baixas remunerações e incertezas que são oriundas do trabalho, muitas vezes, informal.

Ao consultarmos as principais bases de dados¹, inferimos que pouco se sabe sobre os aspectos relacionados à qualidade de vida dos educadores físicos que atuam nas academias de ginástica, pois observamos que há um escasso número de pesquisas que abordam essa temática. A grande maioria está voltada para a qualidade de vida da população em geral que usufrui do conhecimento desses profissionais da cultura corporal de movimento.

¹ Web of Science, Scopus, Scielo e SPORTDiscus.

1.2. OBJETIVO

1.2.1. Objetivo Geral

O presente estudo tem o objetivo de analisar a percepção de qualidade de vida dos educadores físicos que atuam em uma academia de médio porte.

1.2.2. Objetivo Específico

- Analisar a qualidade de vida dos educadores físicos por meio de suas perspectivas.
- Verificar se há relação entre o tempo de atuação profissional, nesse campo, e a qualidade de vida.

1. 3. JUSTIFICATIVA

O tema desse estudo “qualidade de vida de educadores físicos” emergiu de uma experiência de estágio ocorrida em uma academia de ginástica. Nessa oportunidade, foi possível observar a rotina de trabalho de profissionais de Educação Física nesse contexto, os quais sinalizavam aspectos que não condiziam com o conceito de qualidade de vida no ambiente de trabalho explicitada por Gonçalves et al. (2013). Segundo os autores,

A qualidade de vida no trabalho caracteriza-se por uma constante busca pelo equilíbrio entre o indivíduo e a organização, valorizando o trabalhador como ser humano e sua posição na organização, requerendo a construção de um espaço organizacional que valorize a subjetividade dos trabalhadores, considerando-os sujeitos de seu trabalho e não objeto de produção (p. 66).

Ao percorremos a literatura, encontramos o estudo de Palma (2003) no qual o autor expõe que professores de educação física que atuam em academias de ginástica trabalham em média 48,6 horas por semana; realizam esforço físico situado em 14,02 na escala de percepção de esforço de Borg, número considerado elevado para esforços prolongados; e que mais da metade desse público relata dores que estão relacionadas à ocupação profissional. Esses dados nos fazem refletir se esses profissionais que “vendem” qualidade de vida, por meio do exercício físico, usufruem desse produto.

Os estudos relacionados à qualidade de vida dos profissionais de Educação Física são escasso, pois, a maioria dos estudos encontrados nas bases de dados pesquisadas, Scielo, Web of Science, SportDiscus, Scopus, estão relacionados à qualidade de vida da população em geral e, poucas vezes, abarcam a do profissional da área.

Por fim, consideramos que os resultados dessa pesquisa poderão contribuir com a discussão, no meio acadêmico, dessa temática e, assim, fornecer novas perspectivas sobre o assunto.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para a coleta de dados, optamos pelo uso do questionário WHOQOL (World Health Organization Quality of Life) na sua versão curta, o qual, segundo Fleck et al. (2000), consiste em um instrumento validado para a realização de pesquisas clínicas com seres humano.

O WHOQOL-bref, nome pelo qual é conhecido, é constituído por 26 questões, dentre as quais duas contemplam aspectos gerais de qualidade de vida e as demais perguntas abarcam quatro domínios, sendo: físico, psicológico, meio ambiente e social.

Fleck et al. (2000) sintetizam que a diferença entre as duas versões, longa e curta, está no fato de que na versão longa há 4 questões para cada uma das facetas enquanto na versão curta apenas uma.

Para a análise dos resultados do estudo, utilizamos os parâmetros sugeridos na sintaxe SPSS disponibilizada pelo Grupo WHOQOL (1998) com o fim de calcular os escores de cada um dos domínios e facetas do questionário. Recorremos a ferramenta proposta por Pedroso et al. (2010).

Compete citar que as respostas seguem escala do tipo Likert, de um até cinco, sendo que a maior pontuação alude à uma melhor percepção de qualidade de vida (FLECK et al., 1999). Ressaltamos que nas questões 3, 4 e 26 se faz necessário recodificar os valores para: 5=1, 4=2, 3=3, 2=4 e 1=5. Isso ocorre devido à especificidade das questões.

Os domínios podem ser avaliados, separadamente, por meio da média das facetas. Segundo Dietrich et al. (2014) podemos classificar da seguinte forma: necessita melhorar (1 até 2,9), regular (3 até 3,9), boa (4 até 4,9) e muito boa (média 5).

A academia de médio porte selecionada, localizada na região metropolitana de Vitória no Espírito Santo, possui equipamentos de grande qualidade, os quais possuem a marca de uma empresa renomada e com mais de 40 anos de atividades no mercado do fitness. As aulas são realizadas em dois andares com destaque para a piscina e os vestiários. Trata-se de um ambiente de grande conforto.

O universo da pesquisa foi constituído por cinco profissionais de educação física, de ambos os sexos, sendo quatro homens e uma mulher. Na sequência, apresentamos algumas características desses indivíduos:

Professor 1 - 30 anos. Tempo de atuação na área 13 anos, na academia 3 meses.

Professor 2 - 25 anos. Tempo de atuação na área 5 anos, na academia 4 meses.

Professor 3 - 24 anos. Tempo de atuação na área 3 anos, na academia 3 anos.

Professor 4 - 28 anos. Tempo de atuação na área 7 anos, na academia 4anos

Professor 5 - 27 anos. Tempo de atuação na área 8 anos, na academia 11 meses.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

Buarque (1993) considera que “talvez nenhum conceito seja mais antigo, antes mesmo de ser definido, do que "qualidade de vida". Talvez nenhum seja mais moderno do que a busca de qualidade de vida. Ainda mais moderna é a crítica e a redefinição do conceito de qualidade de vida” (p. 157).

Desde a sua origem, o homem busca por melhorias na qualidade de vida. Buarque (1993) cita que por muito tempo a qualidade de vida era compreendida pela ausência de ameaças dos deuses, superação das intempéries da vida e, também, ter forças que permitissem sobreviver e lutar contra os inimigos.

Posteriormente, no final do século XVIII e a partir do século XIX, houve mudanças na forma de compreender a qualidade de vida por causa da Revolução Industrial. Nesse momento a concepção ficou vinculada à vida urbana e o trabalho na indústria (BUARQUE, 1993).

Conforme Cheremeta et al. (2011), após a Revolução Industrial, as condições de vida e de trabalho adquiriram níveis subumanos, pois a classe operária residia e exercia o labor sem condições de higiene e limpeza considerados mínimos. Ademais, a alimentação não era suficiente e o trabalho era subumano, principalmente, devido às longas jornadas de trabalho.

Esses fatores motivaram os trabalhadores a lutarem por melhores condições de vida e de trabalho. As quais foram logradas, principalmente, porque se percebeu que o bem estar do trabalhador incidia diretamente na sua produção.

Talvez, por isso, uma das primeiras conceituações de qualidade de vida tenha emergido na área de economia em meados do século XX. Souza e Candioto (2013) citam a definição de Galbraith, em 1958, que vinculou aspectos econômicos quantitativos, mas, também, a melhoria em termos qualitativos das condições da vida humana como fatores de qualidade de vida.

Essa tendência de contemplar aspectos quantitativos e qualitativos prosseguiria nos anos seguintes. Talvez, por isso, as acepções de qualidade de vida passaram a assimilar critérios de origem biológica, psicológica, econômica e social.

Rodrigues e Alves (2008) consideram que essa dificuldade na definição do que seria a “qualidade de vida” está no fato de que a compreensão dessa expressão envolve diferentes fatores e, também, porque a concepção de qualidade de vida muda de pessoa

para pessoa. Alves (2010) pontua que a percepção pessoal de qualidade de vida está relacionada ao estilo de vida e a expectativa de cada um.

Nos anos 1990, observamos uma maior discussão ao redor dessa temática. Na opinião de Alves (2010, p. 19), “o discurso acadêmico, a literatura relativa ao comportamento das organizações, os programas de qualidade total, as conversas informais e a mídia” passaram a contemplar de forma mais contundente a questão da qualidade de vida.

Nessa mesma década, a Organização Mundial de Saúde (THE WHOQOL GROUP, 1995) conceituou a qualidade de vida como “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (p. 1405). Nessa perspectiva é perceptível que são vários os elementos que devem ser considerados como determinantes ou indicadores de qualidade de vida. Os quais estão, fortemente, relacionados ao sentimento de bem-estar. Conforme Almeida, Gutierrez e Marques (2012) a compreensão sobre qualidade de vida lida com inúmeros campos do conhecimento humano, biológico, social, político, econômico, médico, entre outros, numa constante inter-relação.

Apesar da dificuldade em definir o que seria a qualidade de vida, Almeida, Gutierrez e Marques (2012) citam que podemos observar na sociedade contemporânea, com certa facilidade, a presença da expressão “qualidade de vida” incorporada ao vocabulário popular. Os autores afirmam que “o senso comum se apropriou desse objeto de forma a resumir melhorias ou um alto padrão de bem-estar na vida das pessoas, sejam elas de ordem econômica, social ou emocional” (p. 15).

Nahas (2001) destaca que estudos recentes evoluem para uma valorização de fatores como a satisfação, a realização pessoal, a qualidade dos relacionamentos, as opções de lazer, o acesso a eventos culturais, a percepção de bem-estar geral, entre outros.

Os cuidados com a saúde física, mental e social favorecem a melhora da qualidade de vida (MACEDO et al., 2003). E, a atividade física adquire um papel pronunciado nesse aspecto, pois, se realizada de forma habitual, pode trazer benefícios para a saúde do indivíduo e, principalmente, aprimorar a capacidade funcional deste na realização de suas atividades cotidianas e de trabalho.

Saba (2001) sintetiza alguns dos benefícios da prática de atividade física, os quais: diminuição da pressão arterial, melhora da capacidade cardiorrespiratória,

diminuição do aparecimento do diabetes melito, redução da ocorrência de certos tipos de câncer, aumento na expectativa de vida, entre outros. Ademais o autor cita os benefícios no domínio psicológico com a melhora da autoestima, autoconceito, autoimagem, diminuição da ansiedade e do estresse. Saba (2001) ressalta que “a qualidade de vida passa necessariamente por qualidade corporal e pela preocupação com a manutenção dessa qualidade” (p. 42).

Motivadas por esses aspectos vinculados ao bem-estar e saúde, um número pronunciado de pessoas ingressam nos centros de atividade física em busca desses benefícios. E, ao aderirem à prática de atividade física, passam a ser orientados por educadores físicos, os quais são vistos pela sociedade como indivíduos que são sinônimos de saúde e qualidade de vida.

O professor de educação física que atua em academias, promovendo a saúde de seus alunos através do exercício físico, tem como uma de suas responsabilidades estampar no seu corpo evidências suficientes de saúde, representado por um ideário de corpo “malhado”, que apresente um esquadrinhado padrão, legitimado pelas suas formas e reconhecido pelo seu aluno. Essa competência está em jogo e no estudo de Palma e Assis (2005), um professor endossa em seu depoimento essa posição quando afirma que “o principal currículo do professor é o corpo dele. Se o cara tem um corpo legal, ele arruma aluno de personal e se dá bem” (p. 84).

Arruda (2002, p. 218) relata que nos anos de 1990 a saúde ganha um cunho mais narcíseo e hedonista, pois se apóia nas novas tecnologias de intervenção corporal, o que aponta para um aumento do seu consumo, que levou a um “prestígio inegável desta na mídia e na vida cotidiana”. Nesse período as academias de ginástica e as ofertas de trabalho para o professor de educação física na área do fitness também cresceram de forma vertiginosa, absorvendo, segundo a estimativa de Bertevello (2004b), cerca de 60% a 70% dos profissionais de Educação Física. Nesse sentido, uma questão do cotidiano do educador físico que trabalha em academia, que parece interessante ressaltar, é que, associado a uma estética corporal apropriada para o trabalho, ele deve também estar treinado para realizar aulas de ginástica localizada, aeróbica, spinning, entre outras, demonstrando exemplar aptidão. Essa situação leva-nos a desconfiar que o professor de Educação Física, hoje, tem de estar subordinado a uma moral de “vida regrada” para dar conta da profissão.

Ao analisar alguns estudos sobre a saúde do professor no trabalho em academias, verificamos com Espírito-Santo e Mourão (2004), que este profissional deve ter força,

resistência e aparência dentro de padrões determinados pela sociedade. A partir dessa premissa, Palma e Assis (2005) verificaram uma alta incidência de professores de educação física (n= 305) fazendo uso de esteróides anabolizantes (25,57%) e aceleradores metabólicos (38,69%). Já Watson (2003), em estudo realizado com 150 professores de academia, com média de 30,2 de idade, verificou que a média de carga de trabalho é de 42,9 horas semanais e encontrou também uma excessiva queixa de dores, acidentes de trabalho e doenças ocupacionais e um alto nível de sofrimento psíquico entre os professores.

Por fim Espírito Santo (2006) em sua pesquisa relata que a relação entre saúde e trabalho é apontada pelos informantes, como prejudicial, em função das longas jornadas, justificadas pela baixa remuneração, e as incertezas geradas pela informalidade do trabalho.

4. RESULTADOS

4.1. Qualidade de vida global e percepção geral de saúde.

As primeiras duas questões do WHOQOL-bref abrangeram a qualidade de vida global e a percepção geral da saúde dos participantes do estudo. Os dados relativos à esses dois questionamento foram apresentados no Quadro 1 e 2, a seguir:

Quadro 1 – Qualidade de vida global.

1. Como você avaliaria sua qualidade de vida?	MUITO RUIM	RUIM	NEM RUIM NEM BOA	BOA	MUITO BOA
Professor 1				X	
Professor 2				X	
Professor 3			X		
Professor 4					X
Professor 5				X	

Quadro 2 – Percepção geral da saúde.

2. Quanto satisfeito(a) você está com a sua saúde?	MUITO INSATISFEITO	INSATISFEITO	NEM SATISFEITO NEM INSATISFEITO	SATISFEITO	MUITO SATISFEITO
Professor 1				X	
Professor 2				X	
Professor 3				X	
Professor 4				X	
Professor 5				X	

4.2. Domínio físico

Na sequência, apresentamos os resultados relativos às questões do Domínio Físico, as quais contemplam as seguintes facetas: dor e desconforto; energia e fadiga; sono e repouso; mobilidade; atividades da vida cotidiana; dependência de medicamentos ou de tratamentos; e capacidade de trabalho.

Quadro 3 – Dor e Desconforto.

3. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	NADA	MUITO POUCO	MAIS OU MENOS	BASTANTE	EXTREMAMENTE
Professor 1		X			
Professor 2	X				
Professor 3		X			
Professor 4	X				
Professor 5	X				

Quadro 4 – Dependência de medicação ou tratamento.

4. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar a sua vida diária?	NADA	MUITO POUCO	MAIS OU MENOS	BASTANTE	EXTREMAMENTE
Professor 1	X				
Professor 2	X				
Professor 3	X				
Professor 4	X				
Professor 5			X		

Quadro 5 – Energia e Fadiga.

10. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	NADA	MUITO POUCO	MÉDIO	MUITO	COMPLETAMENTE
Professor 1				X	
Professor 2				X	
Professor 3			X		
Professor 4					X
Professor 5			X		

Quadro 6 – Mobilidade.

15. Quão bem você é capaz de se locomover?	MUITO RUIM	RUIM	NEM RUIM NEM BOM	BOM	MUITO BOM
Professor 1					X
Professor 2					X
Professor 3			X		
Professor 4				X	
Professor 5				X	

Quadro 7 – Sono e Repouso.

16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	MUITO INSATISFEITO	INSATISFEITO	NEM SATISFEITO NEM INSATISFEITO	SATISFEITO	MUITO SATISFEITO
Professor 1			X		
Professor 2			X		
Professor 3		X			
Professor 4			X		
Professor 5		X			

Quadro 8 – Atividades da vida cotidiana.

17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	MUITO INSATISFEITO	INSATISFEITO	NEM SATISFEITO NEM INSATISFEITO	SATISFEITO	MUITO SATISFEITO
Professor 1				X	
Professor 2				X	
Professor 3			X		
Professor 4				X	
Professor 5			X		

Quadro 9 – Capacidade para o trabalho.

18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	MUITO INSATISFEITO	INSATISFEITO	NEM SATISFEITO NEM INSATISFEITO	SATISFEITO	MUITO SATISFEITO
Professor 1				X	
Professor 2					X
Professor 3				X	
Professor 4			X		
Professor 5				X	

4.3. Domínio psicológico

No Domínio Psicológico, as questões abrangeram os sentimentos positivos, a autoestima, a concentração, a imagem corporal, crenças pessoais e a frequência de pensamentos negativos por parte dos sujeitos.

Quadro 10 – Sentimentos positivos.

5. O que você aproveita da vida?	NADA	MUITO POUCO	MAIS OU MENOS	BASTANTE	EXTREMAMENTE
Professor 1				X	
Professor 2			X		
Professor 3			X		
Professor 4				X	
Professor 5			X		

Quadro 11 – Autoestima.

6. Em que medida você acha que sua vida tem sentido?	NADA	MUITO POUCO	MAIS OU MENOS	BASTANTE	EXTREMAMENTE
Professor 1					X
Professor 2					X
Professor 3					X
Professor 4					X
Professor 5					X

Quadro 12 – Pensar, aprender, memória e concentração.

7. O quanto você consegue se concentrar?	NADA	MUITO POUCO	MAIS OU MENOS	BASTANTE	EXTREMAMENTE
Professor 1					X
Professor 2				X	
Professor 3				X	
Professor 4				X	
Professor 5				X	

Quadro 13 – Imagem corporal e aparência.

11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?	NADA	MUITO POUCO	MÉDIO	MUITO	COMPLETAMENTE
Professor 1			X		
Professor 2					X
Professor 3				X	
Professor 4					X
Professor 5					X

Quadro 14 – Crenças pessoais.

18. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	MUITO INSATISFEITO	INSATISFEITO	NEM SATISFEITO NEM INSATISFEITO	SATISFEITO	MUITO SATISFEITO
Professor 1				X	
Professor 2					X
Professor 3				X	
Professor 4			X		
Professor 5				X	

Quadro 15 – Sentimentos negativos.

26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	NUNCA	ALGUMAS VEZES	FREQUENTEMENTE	MUITO FREQUENTE	SEMPRE
Professor 1		X			
Professor 2		X			
Professor 3		X			
Professor 4		X			
Professor 5	X				

4.4. Domínio social

No Domínio Social os sujeitos responderam perguntas que abarcaram as percepções acerca de suas relações pessoais, atividade sexual e apoio social.

Quadro 16 – Relações pessoais.

20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	MUITO INSATISFEITO	INSATISFEITO	NEM SATISFEITO NEM INSATISFEITO	SATISFEITO	MUITO SATISFEITO
Professor 1					X
Professor 2					X
Professor 3					X
Professor 4				X	
Professor 5					X

Quadro 17 – Atividade sexual.

21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	MUITO INSATISFEITO	INSATISFEITO	NEM SATISFEITO NEM INSATISFEITO	SATISFEITO	MUITO SATISFEITO
Professor 1				X	
Professor 2				X	
Professor 3				X	
Professor 4					X
Professor 5			X		

Quadro 18 – Suporte (apoio) social.

22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	MUITO INSATISFEITO	INSATISFEITO	NEM SATISFEITO NEM INSATISFEITO	SATISFEITO	MUITO SATISFEITO
Professor 1			X		
Professor 2					X
Professor 3			X		
Professor 4					X
Professor 5			X		

4.5. Domínio meio ambiente

Por fim, no item Meio Ambiente, os sujeitos foram questionados acerca da segurança e proteção, ambiente físico, recursos financeiros, possibilidade de aquisição de novas informações, oportunidades de lazer, ambiente no qual residem, acesso aos serviços de saúde e transporte.

Quadro 19 – Segurança física e proteção.

8. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	NADA	MUITO POUCO	MAIS OU MENOS	BASTANTE	EXTREMAMENTE
Professor 1			X		
Professor 2				X	
Professor 3			X		
Professor 4					X
Professor 5			X		

Quadro 20 – Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima).

9. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	NADA	MUITO POUCO	MAIS OU MENOS	BASTANTE	EXTREMAMENTE
Professor 1			X		
Professor 2				X	
Professor 3			X		
Professor 4				X	
Professor 5			X		

Quadro 21 – Recursos financeiros.

12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	NADA	MUITO POUCO	MÉDIO	MUITO	COMPLETAMENTE
Professor 1				X	
Professor 2				X	
Professor 3			X		
Professor 4				X	
Professor 5			X		

Quadro 22 – Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades.

13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	NADA	MUITO POUCO	MÉDIO	MUITO	COMPLETAMENTE
Professor 1				X	
Professor 2			X		
Professor 3				X	
Professor 4				X	
Professor 5				X	

Quadro 23 – Participação em, e oportunidades de recreação/lazer.

14. Em que medida você tem oportunidade de atividade de lazer?	NADA	MUITO POUCO	MÉDIO	MUITO	COMPLETAMENTE
Professor 1					X
Professor 2			X		
Professor 3		X			
Professor 4			X		
Professor 5		X			

Quadro 24 – Ambiente no lar.

23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	MUITO INSATISFEITO	INSATISFEITO	NEM SATISFEITO NEM INSATISFEITO	SATISFEITO	MUITO SATISFEITO
Professor 1					X
Professor 2					X
Professor 3				X	
Professor 4			X		
Professor 5				X	

Quadro 25 – Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade.

24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	MUITO INSATISFEITO	INSATISFEITO	NEM SATISFEITO NEM INSATISFEITO	SATISFEITO	MUITO SATISFEITO
Professor 1			X		
Professor 2		X			
Professor 3			X		
Professor 4			X		
Professor 5				X	

Quadro 26 – Transporte.

25. Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	NUNCA	ALGUMAS VEZES	FREQUETEMENTE	MUITO FREQUETEMENTE	SEMPRE
Professor 1					x
Professor 2		X			
Professor 3			X		
Professor 4				X	
Professor 5	X				

4.6. Análise estatística

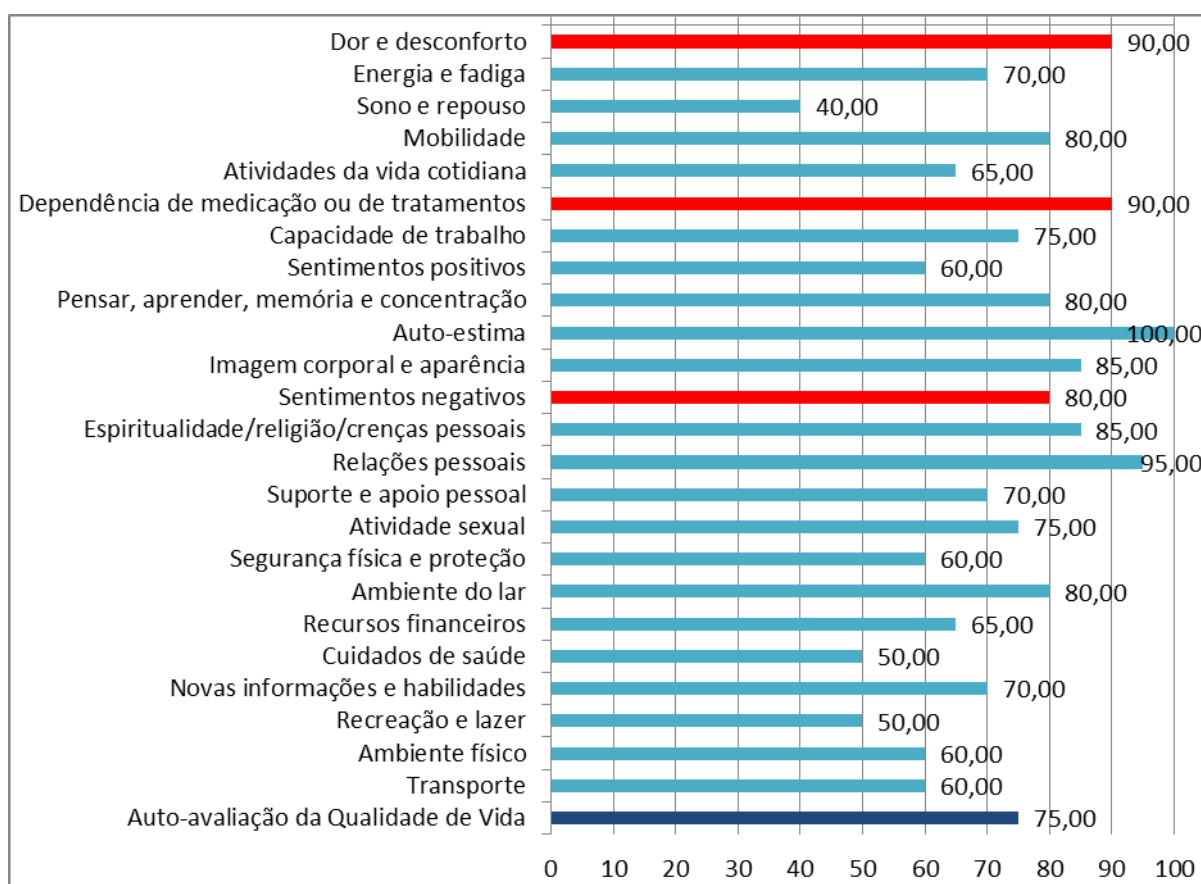
A estatística descritiva das questões do WHOQOL-bref apresentou os seguintes resultados:

Tabela 1 – Estatística descritiva das facetas do WHOQOL-bref respondidas pelos professores.

QUESTÃO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	COEFICIENTE DE VARIAÇÃO	VALOR MÍNIMO	VALOR MÁXIMO	AMPLITUDE
Q1	4,00	0,71	17,68	3	5	2
Q2	4,00	0,00	0,00	4	4	0
Q3	4,60	0,55	11,91	4	5	1
Q4	4,60	0,89	19,44	3	5	2
Q5	3,40	0,55	16,11	3	4	1
Q6	5,00	0,00	0,00	5	5	0
Q7	4,20	0,45	10,65	4	5	1
Q8	3,40	0,55	16,11	3	4	1
Q9	3,40	0,55	16,11	3	4	1
Q10	3,80	0,84	22,02	3	5	2
Q11	4,40	0,89	20,33	3	5	2
Q12	3,60	0,55	15,21	3	4	1
Q13	3,80	0,45	11,77	3	4	1
Q14	3,00	1,22	40,82	2	5	3
Q15	4,20	0,84	19,92	3	5	2
Q16	2,60	0,55	21,07	2	3	1
Q17	3,60	0,55	15,21	3	4	1
Q18	4,00	0,71	17,68	3	5	2
Q19	4,40	0,55	12,45	4	5	1
Q20	4,80	0,45	9,32	4	5	1
Q21	4,00	0,71	17,68	3	5	2
Q22	3,80	1,10	28,83	3	5	2
Q23	4,20	0,84	19,92	3	5	2
Q24	3,00	0,71	23,57	2	4	2
Q25	3,40	1,14	33,53	2	5	3
Q26	4,20	0,45	10,65	4	5	1

Os resultados das facetas, convertidos para escala centesimal, estão apresentados na Figura 1:

Figura 1 – Escores das facetas do WHOQOL-bref dos professores.



Compete citar que nas facetas “Dor e Desconforto”, “Dependência de Medicação ou de Tratamentos” e “Sentimentos Negativos”, os dados foram convertidos conforme explicitado nos procedimentos metodológicos. Por isso, a relação de proximidade de 100% nesses três itens, supracitados, é de caráter positivo.

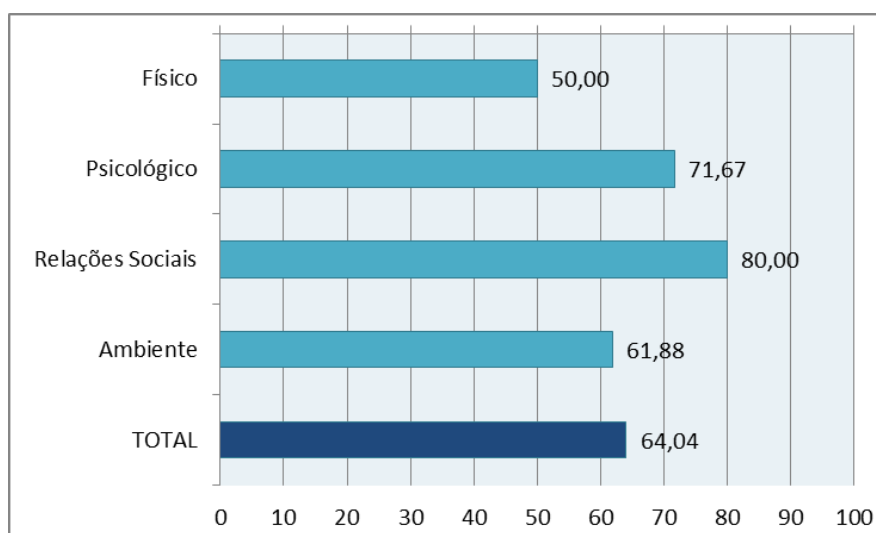
Com relação aos domínios, a estatística descritiva está sintetizada na Tabela 2, a seguir:

Tabela 2 – Estatística descritiva dos domínios do WHOQOL-bref respondidas pelos professores.

DOMÍNIO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	COEFICIENTE DE VARIAÇÃO	VALOR MÍNIMO	VALOR MÁXIMO	AMPLITUDE
Físico	12,00	1,21	10,10	10,29	13,14	2,86
Psicológico	15,47	0,87	5,62	14,67	16,67	2,00
Relações Sociais	16,80	1,79	10,65	14,67	18,67	4,00
Meio Ambiente	13,90	1,39	9,98	12,50	16,00	3,50
Auto-avaliação da QV	16,00	1,41	8,84	14,00	18,00	4,00
TOTAL	14,25	1,04	7,27	12,92	15,23	2,31

Os escores dos domínios, convertidos para escala centesimal, perfazem a configuração disposta na Figura 2:

Figura 2 – Escore dos domínios de qualidade de vida dos professores.



5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Nas palavras de Vilarta (2004, p. 10), “o tema Qualidade de Vida é, nos dias de hoje, um importante conceito aplicado para as mais diversas situações e condições pessoais e populacionais”. Ao analisarmos o Quadro 1, no qual os indivíduos participantes do estudo responderam acerca de sua qualidade de vida em uma perspectiva global, verificamos um escore de 75% com média 4, o que corresponde a um padrão Bom na classificação.

Isso sinaliza certa satisfação desses profissionais com a sua qualidade de vida. Mas, devemos ressaltar o conceito polissêmico de qualidade de vida. E, segundo Almeida, Gutierrez e Marques (2012), o que é qualidade de vida para um pode não corresponder à compreensão de outro indivíduo. Conforme Gonçalves (2004), isso ocorre porque cada indivíduo irá conceituar Qualidade de Vida de acordo com a forma como ela sente, vive, se relaciona em sociedade e consigo mesmo. O autor também ressalta a influência das condições materiais e culturais inerentes ao ambiente de interação desses sujeitos.

Um aspecto importante que incide diretamente no conceito de Qualidade de Vida é a percepção de saúde. E, os indivíduos do estudo sinalizaram que estão Satisfeitos, média 4, com esse fator. Compete citar que muitas vezes a compreensão de saúde está apenas relacionada à ausência de doenças. Mas, sabemos que é necessário ultrapassar esse reducionismo.

Podemos relacionar a análise da percepção de saúde com a questão que abarca o uso de medicamentos ou de tratamentos médicos (QUADRO 4) cujo percentual atingiu 90%, sinalizando que a maioria dos protagonistas do estudo usufruem de boa saúde, pois apenas o Professor 5 optou pela resposta “Mais ou Menos” sendo que os demais responderam “Nada”. Há uma reflexão na literatura de que o cotidiano ocasiona a perda da Qualidade de Vida dos cidadãos. E, isso recai como uma série de problemas que são camuflados pelo uso de medicamentos (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2012). Por essa razão, efetuamos essa relação entre qualidade de vida e o uso de medicamentos e tratamentos frequentes.

Na faceta que contempla a Energia e a Fadiga, observamos um escore de 70% (FIGURA 1). Araújo (2008) expõe em seu estudo as características do trabalho do educador físico no contexto das academias de ginástica, as quais requerem que esse

profissional permaneça longos períodos em pé e ministre aulas que requerem esforço físico. Esses fatores influenciam essa percepção de energia e fadiga.

Sobre a compreensão de sua Mobilidade Física, os indivíduos do estudo sinalizam 80% de satisfação (FIGURA 1). Aspecto que necessitaria de maior investigação para que pudéssemos compreender as causas de possíveis déficits nesse item.

Ainda no domínio físico, a questão acerca do Sono e Repouso foi a pior avaliada entre todas as facetas do questionário com um score de 40% (FIGURA 1). Martins, Mello e Tufik (2001) citam que problemas com o sono estão relacionados à sua restrição e/ou a fragmentação, os quais podem estar vinculados à demanda de trabalho ou escola, responsabilidade familiar, uso de medicamentos, fatores pessoais, estilos de vida, condições médicas e/ou fatores ambientais. A última faceta do domínio físico contempla as condições para a atividade de labor. O escore desse item foi de 75%.

Ao analisarmos de uma forma geral o Domínio Físico (FIGURA 2), verificamos um escore de 50%, o qual é classificado como Regular. Esse índice foi influenciado, sobremaneira, por causa da questão Sono e Repouso.

Com um percentual mais elevado, o Domínio Psicológico totalizou 71,67% (FIGURA 2) que na classificação é considerado Bom.

Ressaltamos nesse domínio a média 5 obtida na questão 6 (QUADRO 11) que abarca a percepção da Autoestima. Facchini et al. (2008) citam a relação da autoestima na qualidade de vida, pois esta está relacionada à saúde física e mental que estão vinculadas ao bem-estar.

A questão 11 (QUADRO 13) aborda um aspecto que está intimamente relacionado ao trabalho em academias de ginástica: a imagem corporal. O escore desse item foi de 85%. Rosa e Assis (2013) citam as expectativas de frequentadores de academia de ginástica acerca do corpo de seus professores nesse campo de atuação do educador físico, os quais elencam que é indispensável que este cuide do corpo e que há uma cobrança para que tenha um corpo “sarado”. Fatores que exercem influência nos profissionais de academia pela busca de um corpo que atenda à esses padrões.

Acerca da emergência de Sentimentos Positivos (QUADRO 10), observamos que três professores optaram pela resposta “Mais ou Menos”. Apenas dois escolheram “Bastante”. Por isso, o escore desse item ficou em 60%. Com relação aos Sentimentos Negativos, observamos escore de 80% com predominância da resposta “Algumas

Veze”. Ressaltamos que nessa questão o elevado escore não é negativo, pois na escala quanto mais próximo de 100% melhor.

Na faceta Crenças Pessoais que contempla a espiritualidade e a religiosidade, observamos total de 85% (FIGURA 2). Sabemos que as crenças pessoais/espiritualidade representam um aspecto importante na vida dos indivíduos (PANZINI et al, 2007) e, por essa razão, o escore observado contribui para uma boa percepção de qualidade de vida.

No domínio Relações Pessoais, os indivíduos do estudo responderam três questões. A primeira delas abarcou a satisfação dos sujeitos com as suas relações interpessoais ocorridas no seu entorno com um total de 95% de satisfação com predominância da opção “Muito Satisfeito”.

A segunda questão, desse domínio, abrangeu a satisfação com a vida sexual, com um percentual de 75%. E, por fim, a terceira questão contemplou o apoio social recebido pelos professores, dois quais três selecionaram a opção “Nem Satisfeito Nem Insatisfeito” e dois “Muito Satisfeitos.

Constatamos que o maior escore entre todos os domínios contemplados pelo WHOQOL-bref foi obtido no Domínio Social com 80%. Trata-se de um aspecto que influencia sobremaneira a qualidade de vida, pois sabemos que o homem é um ser social. Myers (2001) pontua em seu estudo como as relações interpessoais contribuem com o bem-estar e, também, atua na percepção de qualidade de vida física e emocional.

No último domínio, Meio Ambiente, o escore das respostas atingiu um percentual de 61,88%, o qual é classificado como regular. Destacamos duas facetas com 50% de satisfação, as quais: cuidados de saúde; recreação e lazer.

Sabemos que o lazer propicia uma gama de benefícios. Gáspari et. al (2001) citam que a prática de atividades físicas em momentos de lazer contribuem em diferentes aspectos que melhoram a qualidade de vida. Por essa razão, acreditamos que seja necessário aumentar as oportunidades de lazer, principalmente, as de caráter público para que uma maior parcela da sociedade usufrua. Ressaltamos que no caso dos educadores físicos, muitas vezes, a jornada de trabalho acarreta falta de tempo para os momentos de lazer.

Ao analisarmos o escore total (FIGURA 2), constatamos que os educadores físicos possuem uma percepção de qualidade de vida regular. O que sinaliza que há necessidade de se buscar alternativas para aprimorar os quatro domínios que conformam o WHOQOL-bref com ênfase no domínio Físico e Ambiental.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao refletirmos acerca dos resultados do estudo, verificamos que os educadores físicos participantes do estudo usufruem de uma qualidade de vida considerada regular segundo a classificação utilizado no estudo.

Destacamos que algumas facetas abarcadas no WHOQOL-bref sinalizam a necessidade de ações que possam melhorar o bem-estar e a saúde desses profissionais. Destacamos o déficit de sono/descanso, problemas de acessibilidade à saúde e a escassez da disponibilidade de oportunidade de lazer/recreação. Esses são fatores importantes para qualidade vida, citados por vários autores neste estudo, e que merecem a atenção tanto dos profissionais e seus contratantes quanto do governo.

Apesar desses problemas ora elencados, a pesquisa mostrou que esses educadores físicos têm boas relações pessoais, usufruem de bons recursos financeiros, principalmente, um montante proveniente da função de personal trainer, e avaliaram sua qualidade de vida global como “Boa”.

Por fim, destacamos que o método utilizado possui limitações, pois não foi suficiente para responder com clareza os problemas levantados nesta pesquisa em profundidade. Acreditamos que futuros estudos podem ser desenvolvidos contemplando perguntas abertas que possam destacar maiores detalhes.

Finalizamos esse estudo com a crença de que é preciso criar estratégias para que esses trabalhadores formem um coletivo que vá a defesa de seus direitos e, a partir daí, possam ampliar suas perspectivas e visão de mundo em prol de uma qualidade de vida holística.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B. DE; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa.** São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012

ARAÚJO, R. L. de. **O trabalho dos professores de ginástica de uma academia: entre o divertir e o sofrer.** 126f. Dissertação (mestrado em psicologia) – Universidade Católica de Goiás, 2008.

ALVES, J. B. **A qualidade de vida no trabalho dos professores em uma instituição particular de ensino.** 98f. Dissertação (mestrado em sistemas de gestão), Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2010.

ARRUDA, A. Despertando do pesadelo: a interpretação. No prelo. **Novos significados da saúde e as representações sociais.** Cadernos de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 215-227, 2002.

BATISTA, J. C. F. Discussões sobre a ginástica de academia no curso de educação física: possibilidades de encontro. In GAIO, R.; GÓIS, A. A. F.; BATISTA, J. C. F. (Org.) **A ginástica em questão: corpo e movimento.** 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010. p. 445-462.

BERTEVELLO, G. Academia de ginástica e condicionamento físico – desenvolvimento. In: DaCOSTA, L. P. (Org.). **Atlas do esporte no Brasil.** Rio de Janeiro: Shape, 2004. p. 176-177.

BUARQUE, C. Qualidade de vida: a modernização da utopia. **Lua Nova**, São Paulo, n. 31, p. 157-165, 1993.

CHAVES, M. A. **Projeto de pesquisa: Guia prático para monografia.** 2ª. ed. Rio de Janeiro: Editora Wak, 2003.

CHEREMETA, M.; PEDROSO, B.; PILATTI, L. A.; KOVALESKI, J. L. Construção da versão abreviada do QWLQ-78: um instrumento de avaliação da qualidade de vida no trabalho. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 3, n. 1, p. 1-15, 2011.

COELHO FILHO, C. A. A, Frazão, D. P. Prática de ginástica em academias exclusivamente femininas. **Motriz**, v. 16, n. 269-280, p. 269-80. 2010.

DIETRICH et al. Funcionalidade e qualidade de vida de pacientes internados na Unidade de Terapia Intensiva. **ASSOBRAFIR Ciência**, v. 5, n. 1, p. 41-51, 2014.

ESPÍRITO SANTO, G. **A auto-representação da saúde dos professores de educação física de academias.** Revista Brasileira de Ciência do Esporte, Campinas, v27, n.3, p.39-55 mai. 2006.

ESPÍRITO-SANTO, G.; MOURÃO, L. **O cotidiano e as condições de vida dos(as) professores(as) de educação física de academias de ginástica do Rio de Janeiro:**

uma análise da saúde do trabalhador. In: CONGRESSO CIENTÍFICO LATINO-AMERICANO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2., 2004, Piracicaba. Anais. Piracicaba: Universidade Metodista de Piracicaba, 2004.

FACCHINI, L. A et al. Avaliação de efetividade da atenção básica à saúde em municípios das regiões sul e nordeste do Brasil: contribuições metodológicas. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, suplemento 1, p. s159-s172, 2008.

FLECK M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178-83, 2000.

FLECK, M. P. de A. et al. Associação entre sintomas depressivos e funcionamento social em cuidados primários à saúde. **Rev. Saúde Pública** (online), v. 36, n. 4, p. 431-438, 2002.

FLECK, M. P. de A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciênc. Saúde Coletiva** (online), v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000.

FURTADO, R. P. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a Prática**, v. 12, n. 1, p. 1-11, 2009.

GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. Adolescência, esporte e qualidade de vida. **Revista Motriz**, Maringá, v. 7, n. 2. p. 107-113, 2001.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GONÇALVES, F. N. et al. A importância da qualidade de vida no trabalho e sua influência nas relações humanas. **Anuário de Produções Acadêmico-Científicas dos Discentes da Faculdade Araguaia**, v. 2, n. 2, p. 61-77, 2013.

MACEDO, C. de S. G. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física: Saúde**, V.8, n.2, p. 19-27, 2003.

MARTINS, P. J. F.; MELLO, M. T.; TUFIK, S. Exercício e sono. **Rev Bras Med Esporte**, v.7, n.1, p. 28-36, 2001.

MURER, E. Novas tecnologias a serviço das academias de ginástica e musculação. In VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L.; CARVALHO, T. H. P. F. de. (Org.). **Qualidade de vida e novas tecnologias**. Campinas: Ipês Editorial, 2007.

MYERS, D. G. Close relationship and quality of life. In KAHNEMAN, D.; DIENER, E.; SCHWARZ, N. (Ed.). **Well-being: the foundations of hedonic psychology**. New York: Russell Sage Foundation, 1999.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, M. S.; NUNOMURA, M. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões**, v. 10, p. 80-97, 2012.

PALMA, A.; ASSIS, M. **Uso de esteróides anabólicos-androgênicos e aceleradores de metabolismo entre professores de educação física que atuam em academias de ginástica**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 27, n. 1, p. 75-92, set. 2005.

PALMA A.; AZEVEDO, A. P. G.; RIBEIRO, S. S. M.; SANTOS, T. F.; NOGUEIRA, L. Saúde e trabalho dos professores de educação física que atuam com atividades aquáticas. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.2, n.2, p.81-101, 2006.

PANZINI, R. G.; ROCHA, N. S. da; BANDEIRA, D. R.; FLECK, M. P. de A. Qualidade de vida e espiritualidade. **REV. PSIQUIATR. CLÍN.**, v.34, n. 1, p. 105-115, 2007.

PEDROSO, B. et al. Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa, v. 2, n. 1, p. 31-36, jan./jun. 2010.

PRESTES, J.; ASSUMPÇÃO, C. O. Ginástica em academias. In GAIO, R.; GÓIS, A. A. F.; BATISTA, J. C. F. (Org.) **A ginástica em questão: corpo e movimento**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010. p. 147-168.

RODRIGUEZ, M. V. R.; ALVES, B. A. Qualidade de vida dos professores: um bem para todos. In Anais do Congresso Nacional de Excelência em Gestão, Niterói, 2008. Disponível em: http://www.excelenciaemgestao.org/Portals/2/documents/cneg4/anais/T7_0049_0018.pdf. Acesso em: 15 jul. 2014.

ROSA, J. T. V. da; ASSIS, M. R. de. A expectativa dos frequentadores de academia em relação ao corpo do professor de educação física. **Corpus et Scientia**, Rio de Janeiro v. 9, n. 1, p. 79-88, 2013.

SABA, Fábio. **Aderência: à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SOUZA, J. F. V. de; CANDIOTO, R. A. Qualidade de vida e meio ambiente: um debate para mudanças socioeconômicas e políticas no Brasil **Cadernos de Direito**, Piracicaba, v. 13, n. 24, p. 9-34, 2013.

THE WHOQOL GROUP. The world health organization quality of life assessment (whoqol): position paper from the World Health Organization. **Soc Sci Med**, v. 41, p. 1403-10, 1995.

THE WHOQOL GROUP. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of assessment. **Psychol Med**, v. 28, p. 551-558, 1998.

VILARTA, R. Qualidade de vida e políticas públicas: estímulo à reflexão e interação setorial. In VILARTA, R. (Org.). **Qualidade de vida e políticas públicas**: saúde, lazer e atividade física. Campinas: IPES Editorial, 2004.

WATSON, P. Sofrimento psíquico, lesões e doenças ocupacionais em profissionais de educação física que atuam em academias de ginástica. 2003. Monografia (Graduação) – Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2003.

ANEXO I



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
VITÓRIA – ES – BRASIL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

I - DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DO SUJEITO DA PESQUISA

Nome completo _____

Sexo ☐ Masculino
☐ Feminino

RG _____

Data de
nascimento _____

Endereço
completo _____

Telefone _____

Há quanto tempo você atua nessa academia?

Há quanto tempo você atua com musculação/ginástica em academia?

II - DADOS SOBRE A PESQUISA CIENTÍFICA

1. Título do Projeto de Pesquisa

Qualidade de vida e Educadores Físicos: Perspectivas vislumbradas em uma academia de médio porte.

2. Pesquisador Responsável

Mauricio dos Santos de Oliveira

Professor – CEFD – UFES

4. Pesquisadora assistente

Mariana Guimarães dos Reis

Graduação - CEFD – UFES

III – APRESENTAÇÃO

Esta pesquisa pretende apresentar e analisar a qualidade de vida dos educadores físicos. Consideramos que os dados que serão obtidos e os consequentes conhecimentos gerados por eles poderão subsidiar o desenvolvimento de estratégias que contribuirão para a conscientização e a promoção de hábitos e comportamentos de vida saudáveis com o intuito de prevenir doenças e contribuir com uma melhor atuação nas atividades cotidianas dessa profissão.

IV – PARTICIPAÇÃO NO ESTUDO

A sua participação no estudo consistirá no preenchimento de um questionário no qual o risco, durante e após a realização da pesquisa, é mínimo. Caso tenha alguma dúvida estamos a sua disposição para os esclarecimentos. Ressaltamos que você possui a liberdade de retirar o seu consentimento a qualquer momento e de deixar de participar do estudo sem nenhum prejuízo. Ao analisarmos os dados utilizaremos pseudônimos com o objetivo de salvaguardar a sua confidencialidade, sigilo e privacidade. Por fim, ressaltamos que a sua participação não terá nenhum custo e você não receberá qualquer vantagem financeira.

V - CONTATO EM CASO DE DÚVIDAS OU INTERCORRÊNCIAS DO ESTUDO

Prof. Dr. Mauricio Santos Oliveira
Universidade Federal do Espírito Santo
Centro de Educação Física e Desportos
Av. Fernando Ferrari, 514
Campus Universitário
Goiabeiras – Vitória – ES
CEP:29075810
Tel.: (27) 4009-2624

VI – CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informado(a) dos objetivos do estudo “Qualidade de vida e Educadores Físicos: Perspectivas vislumbradas em uma academia de médio porte”, de maneira clara e detalhada. Afirmo que esclareci minhas dúvidas e estou ciente que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que, após convenientemente esclarecido(a) pelo pesquisador e ter entendido o que me foi explicado, consinto em participar do presente Projeto de Pesquisa.

Vitória, ____/____/____

Assinatura do sujeito da pesquisa

Assinatura do pesquisador

VII – OBSERVAÇÕES

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa-UFES.

Universidade Federal do Espírito Santo
Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Av. Marechal Campos, 1468 – Maruípe.
CEP: 29040-090.
Vitória – ES.
Telefone: **(27) 3335-7211**.
E-mail: cep@ccs.ufes.br

ANEXO II

WHOQOL - ABREVIADO

Versão em Português

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE
GENEVA

Coordenação do GRUPO WHOQOL no Brasil

Dr. Marcelo Pio de Almeida Fleck
Professor Adjunto
Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal
Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Porto Alegre – RS - Brasil

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões**. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?.....

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO