

## Educação Física pré-atendimento professores: Saúde e aptidão estilo ativo de vida

azzoli, Stefania

Educação Física, Universidade de Torino, Itália - Fiep Europa Presidente APA Seção  
stefania.cazzoli @ libero.it

Gallo, Federica, SC Epidemiologia 2, CPO Piemonte-AO Città della Scienza della salute Torino,  
Itália

### Introduzione

A Organização Mundial de Saúde (OMS) desafiou estilo de vida ativo para as doenças não transmissíveis (DNT).

A inatividade física é um dos fatores de risco para mortalidade global (6% das mortes no mundo todo).

A inatividade física tornou-se o quarto fator de risco principal, após a pressão arterial elevada (13%), uso de tabaco (9%) e glicemia elevada (6%); esses fatores, juntamente com o sobrepeso / obesidade são responsáveis por 5% das doenças não transmissíveis (OMS, 2009).

Os níveis de inatividade estão a aumentar em muitos países e podem causar aparecimento das seguintes doenças: doença cardiovascular (30%), a diabetes (27%) e do cancro (21-25%).

Para o inferno superar esta questão, a que escreveu alguns documentos importantes:

Estratégia Global para Dieta, Atividade Física (2004) e Estratégia Global de Atividade Física (2010-2013) com base em Recomendações Globais sobre Atividade Física para a Saúde (GRPAH. É orientações sobre " a relação dose-resposta entre atividade física e benefícios para a saúde "(OMS, 2010).

Os resultados de prevenção de saúde:

cardio saúde respiratória (doença cardíaca coronária, doença cardiovascular, acidente vascular cerebral e hipertensão); saúde metabólica (obesidade e diabetes); saúde músculo-esquelética (saúde dos ossos, osteoporose), câncer (de mama e câncer de cólon); funcional de saúde e prevenção de quedas e traumas; depressão.

A pesquisa visa a PA deu evidência científica para:

- política de saúde (informar as políticas nacionais de atividade física e outras intervenções de saúde pública);
- saúde governança (fornecer o ponto de partida para o estabelecimento de metas e objetivos para a promoção da atividade física em nível nacional);
- gestão da saúde (fomentar a colaboração inter-intersectorial e contribuir para a criação de metas e objetivos nacionais em matéria de promoção da atividade física);
- saúde empoderamento (fornecer uma base para iniciativas de promoção de atividade física e de participação);
- o financiamento da saúde (justificar a alocação de recursos para intervenções de promoção de atividade física);
- rede de saúde (criar um quadro de acção conjunta para todos os interessados em torno do mesmo objetivo);
- inovação em saúde (fornecer um documento com base em provas que permite que todos os interessados de transferir a política em acção com a alocação dos recursos necessários);
- prevenção da saúde (facilitar a vigilância nacional e mecanismos de monitoramento para

monitorar os níveis populacionais de atividade física). (OMS, 2010)

## OBJETIVO (s)

O objetivo do estudo é avaliar a aptidão professores do ensino primário ea auto-percepção do estado de saúde.

O estilo de vida ativo e comportamento foram investigados pela motivação e saúde / Atividade Física auto-percepção de professores pré-escolares de serviços que trabalham com alunos com idades entre 6-11 anos para a implementação da prática baseada em evidências depende de intervenções bem sucedidas de mudança de comportamento (COM-B do sistema, 2011) .

## METHODS

The investigation sample was 158 pre-service primary school teachers, aged 23 (+\_ 2), female 98%, in the academy years 2009/2010 in Piedmont (Italy) through a questionnaire containing items on health self-perception.

Data were collected through 11 questions on health self-perception from: F36; PSDQ- Physical Self Description Questionnaire; Self-efficacy Questionnaire.

In detail questions focused on:

1	Atual auto-percepção do estado de saúde
2	Atual auto-percepção do estado de saúde em relação aos anos prévios
3	Auto-percepção em atividades diárias
4	Eventuais problemas no trabalho ou em atividades diárias devido ao estado de saúde
5	Eventuais problemas no trabalho ou em atividades diárias devido ao estado mental
6	A dor física
7	O estado emocional
8	Percepção da própria saúde em relação a outras pessoas
9	Intensidade / quantitativa realizar atividade física
10	Qualidade realização de atividade física
11	Limitação de atividade física

Diferenças médias foram calculadas a fim de investigar a consciência de saúde, tanto a nível físico e emocional, e seu estado de saúde auto-percepção em relação a outras pessoas.

Comparações foram feitas levando-se em conta tanto a física e estado emocional. Em detalhe, foram realizadas análises descritivas através do cálculo e avaliação das diferenças percentuais na percepção da saúde.

## RESULTADOS

Os resultados mostraram a saúde de professores elevados a auto-percepção, como 41,67% avaliaram sua saúde como muito bom e 49,36% como bom, e ninguém disse que era pobre (Figura 1).

A maioria dos professores (60,51%) relataram que sua saúde foi semelhante ao do ano anterior (Figura 2). No entanto, cerca de metade se sentiram parcialmente limitada ou fortemente limitada, 42,04% e 7,01%, respectivamente, ao realizar atividades físicas duras, enquanto quase todos (91,08%) encontraram problemas na realização de atividades físicas moderadas. Estado, tanto quanto a auto-percepção para outras pessoas está em causa dois aspectos foram avaliados, isto é, professores física e / ou emocional e sua presença na vida cotidiana. Quase metade dos professores (47,77%) considerou o seu estado físico / emocional, no questionário semana quatro anteriores enchimento, influenciado de alguma forma a sua relação para com outras pessoas, em casa, no trabalho ou no lazer (Figura 3). Além disso, 54,19% percebido este aspecto como regularmente presentes na sua vida (Figura 4).

Figura 1 - Geral autopercepção de saúde

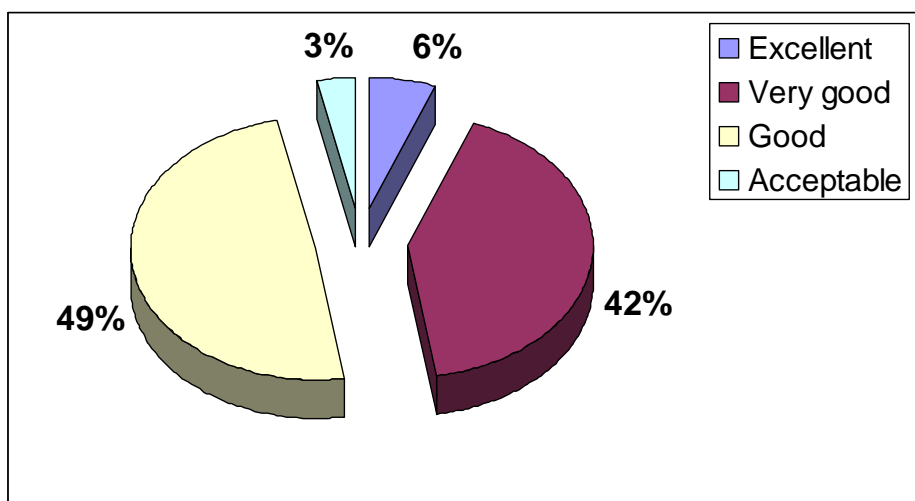


Figura 2 - Saúde auto-percepção em relação ao ano anterior

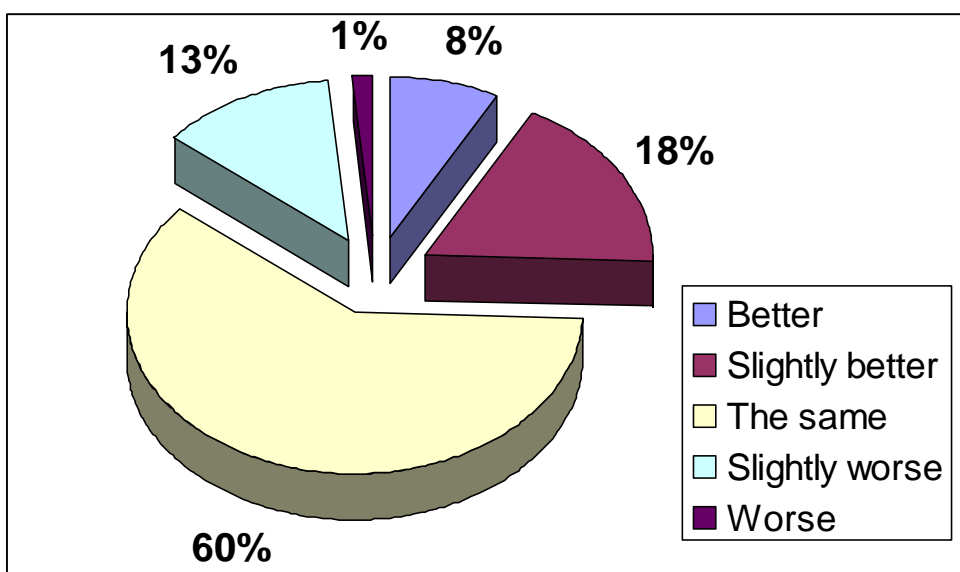


Figura 3 - Saúde auto-percepção para outras pessoas

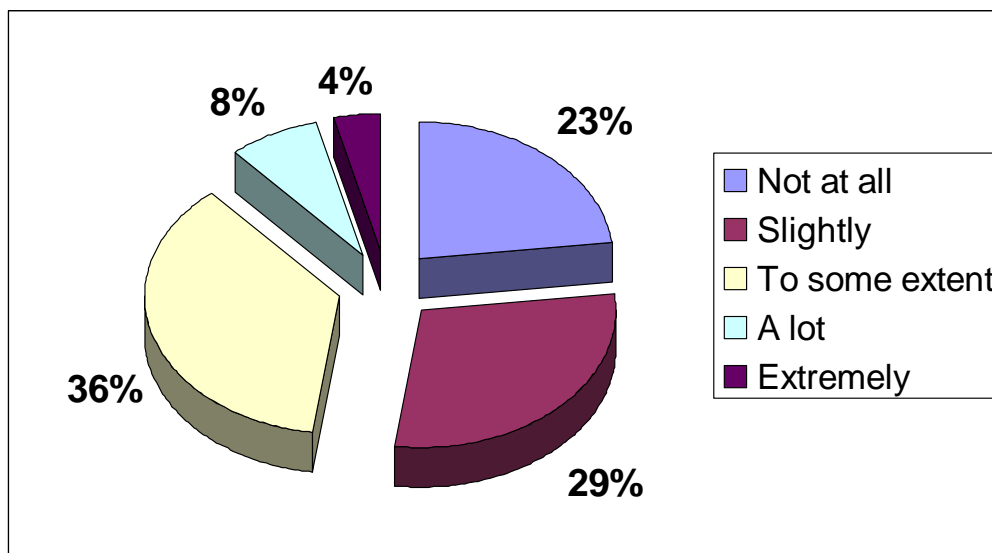
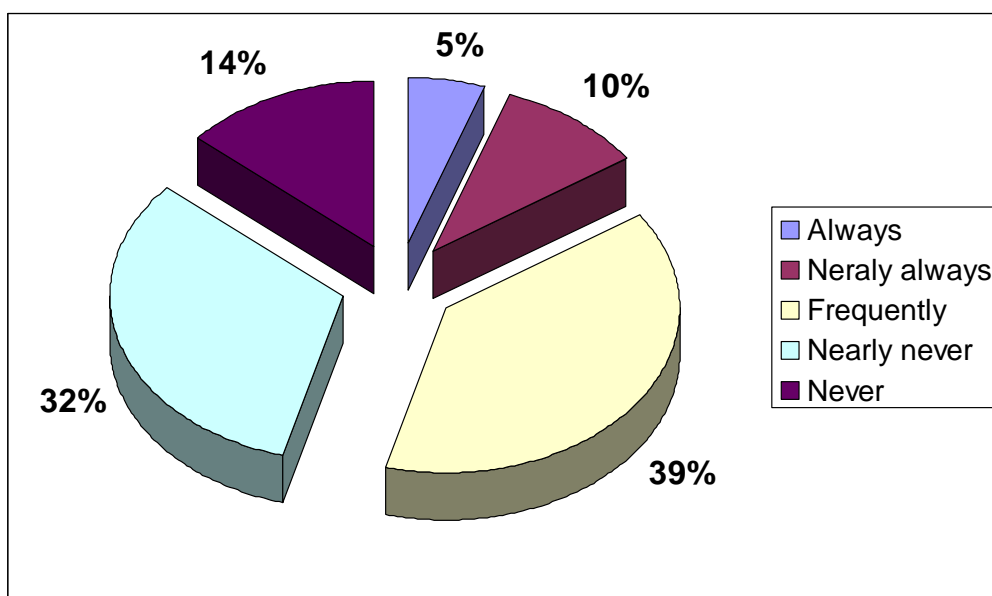


Figura 4 - Presença de Saúde auto-percepção para outras pessoas



## CONCLUSÕES

Os dados mostraram uma ligeira ambigüidade na saúde dos professores auto-percepção, como os generalistas professores de Educação Física avaliaram o seu estado físico e emocional tão alto. Na verdade, a maioria dos professores avaliaram seu estado físico e emocional tão bom, mas cerca de metade deles apresentaram dificuldades na realização de atividades físicas duras e eles também afirmaram que seu estado de saúde influenciou o seu trabalho / vida social

até certo ponto.

A saúde positiva auto-percepção foi o primeiro passo para melhorar o estilo de vida ativo. Seguintes passos talvez irá melhorar o conhecimento, as habilidades saudáveis e atividades físicas realizadas por sistema de multi-projeto de ação:

- desenvolver e implementar as diretrizes nacionais sobre atividade física para a saúde;
- introduzir políticas de transporte que promovam métodos activos e segura de viajar de e para as escolas e locais de trabalho, tais como caminhar ou andar de bicicleta;
- garantir que os ambientes físicos apoiar deslocamento ativo seguro, e criar espaço para atividade recreativa. (WHA61.14, 2008)

Os professores de aptidão positivos 'versus atividade física será importante para o processo de ensino e aprendizagem em escolas de educação saudável versus o estilo de vida ativo na perspectiva da atividade de vida longa com base em evidências e dar indicação sobre o volume de PA (ou seja, frequência, duração, tipo, intensidade e quantidade total da PA).

A evidência científica proporciona saúde fundamental. A partir da meta-análise apoiou as recomendações PA tem como objetivo: aumentar a aptidão física (cardio-respiratória e força muscular), reduziu Corpo Max Index (IMC), para diminuir perfis de doenças cardiovasculares e metabólicas de risco e saúde óssea avançada e sintomas reduzidos de depressão. (Janssen I, Leblanc, 2009; PAGAC 2008).

O multi-sistêmica projeto estilo ativo de vida foi também uma oportunidade para a aprendizagem multidisciplinar de biologia, ciências naturais, medicina .. conhecimento versus competência vida.

A linha guia-PA foi baseado em evidências de campo multidisciplinar: a anatomia e fisiologia foram a teoria / conhecimento, a aptidão cardio-respiratória e força muscular programa foram a competência para a prevenção da saúde e bem estar. A psicologia era a teoria, a auto-estima, auto-eficácia, o pensamento crítico ... eram da competência versus autonomia e motivação para prevenção e bem-estar.

Este aspecto é ainda mais digno de pesquisa como isso pode afetar a mensagem que divulgam aos alunos sobre a importância da prática de atividades físicas em melhores currículos de Educação Física, para promover o estilo de vida ativo da escola para a sociedade e na perspectiva de vida longa.

Todos os alunos (com idades entre 3-19), atendidos na escola, e as PE foi oportunidade para que todos os alunos aprendam e envolvidos nas melhores práticas PA.

Os alunos serão os adultos do futuro, hoje estão se tornando amanhã, o ensino de hoje são decorrentes da aprendizagem ao longo da vida.

## REFERÊNCIAS

1. *WHO Handbook for guideline development, October 2009*. Geneva, World Health Organization, 2009.
2. *Interventions on diet and physical activity: what works: summary report*. Geneva, World Health Organization, 2009.
3. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva, World Health Organization, 2009.
4. *2008–2013 Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases*. Geneva, World Health Organization, 2008

5. *The global burden of disease: 2004 update*. World Health Organization, Geneva, 2008.
6. *World report on child injury prevention*. World Health Organization, UNICEF, 2008
7. *A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Geneva, World Health Organization, 2007.
8. *Preventing chronic diseases: a vital investment*. Geneva, World Health Organization, 2005.
9. Resolution WHA57.17. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. In: *Fiftyseventh World Health Assembly, Geneva, 17–22 May 2004. Resolutions and decisions, annexes*. Geneva, World Health Organization, 2004.
10. *World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life*. Geneva, World Health Organization, 2002
- 11.. Cazzoli S. The physical activity and health: the world health organization, in Labudova J. Antala B. Healthy active life style and physical education, Fiep 2011
- 12 Liukkonen J. and all Phycology for physical educators, 2<sup>nd</sup> edition Human Kinetics 2007
- 13 Cazzoli S., Gallo F., Maletto Physical Education Teacher In Primary School: Aptitude Towards Health And Physical Activity For Improve The Students Active Life Style.,proceeding book abstract Conference ICSEMIS Glasgow 2012
14. Cazzoli, Gallo, Maletto, Health baptitude in PE teachers, Scientific Communications of the 7th FIEP European Congress 2012-1r Congrès Catal  de l'Educaci  Física i de l'Esport
13. Michie S., Van Stralen M., West R. (2011) *The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions*, Implementation Science 2011, 6:42