

1 - Academia de Musculação: Nível de atividade física e qualidade de vida profissional

Ana Patrícia de Souza Santos¹

Fabio da Silva Ferreira Vieira³

Bruno de Souza Vespasiano²

1. Bacharel em Educação Física –Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT) – Itapeva – São Paulo, Brasil.

2. Docente da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT) – Itapeva – São Paulo, Brasil. E-mail: platenermagaris@hotmail.com

3. Docente da Faculdade de Ibatí – FEATI-Uniesp. Universidade Brasil. – Ibatí – Paraná, Brasil. - Delegado Adjunto da FIEP Paraná

doi: 10.16887/90.a3.135

Resumo

Introdução: O autocuidado talvez seja um dos grandes problemas que os profissionais de Educação Física encontram ao se depararem com as práticas laborais em academias de musculação. **Objetivo:** o objetivo deste é analisar o nível de atividade física e a qualidade de vida dos professores atuantes em academias de musculação de Itapeva, interior de São Paulo. **Métodos:** A pesquisa é caracterizada como transversal de ordem observacional. Foram utilizados dois questionários, o IPAQ-Versão Curta, para avaliação do nível de atividade física e o WHOQOL-Bref para avaliação do nível de qualidade de vida. A amostra foi composta por 11 academias e 38 profissionais credenciados no CREF. **Resultados:** Na avaliação do nível de atividade física constatou-se que 65,8% dos profissionais foram classificados como muito ativos; 24,3% como ativos; irregularmente ativos representou 7,9% da amostra, enquanto que 2,6% destes são sedentários. Em relação à qualidade de vida, os participantes obtiveram para o domínio físico 79,9%; 75,9% no domínio psicológico; no domínio social o valor foi de 75,9%, enquanto que no domínio ambiental foi de 68,7%. **Conclusão:** Sugere-se que os voluntários avaliados mantêm níveis adequados de atividade física e que esse é um fator determinante para a melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de Vida, Atividade Física, IPAQ, WHOQOL

Bodybuilding Academy: Physical activity level and quality of professional life.

Abstract

Introduction: Self-care is perhaps one of the major problems that Physical Education professionals encounter when encountering work practices in weight gyms

Objective: The objective of this is to analyse the level of physical activity and quality of life of teachers working in weight training academies in Itapeva, interior of São Paulo. **Methods:** The research is characterized as cross-sectional observational. Two questionnaires were used, the IPAQ-Short Version, to assess the level of physical activity and the WHOQOL-Bref to assess the level of quality of life. The sample consisted of 11 gyms and 38 CREF accredited professionals. **Results:** In the evaluation of the level of physical activity it was found that 65.8% of the professionals were classified as very active; 24.3% as assets; irregularly active individuals represented 7.9% of the sample, while 2.6% of these were sedentary. Regarding quality of life, participants obtained for the physical domain 79.9%; 75.9% in the psychological domain; in the social domain the value was 75.9%, while in the environmental domain it was 68.7%. **Conclusion:** It is suggested that the evaluated volunteers maintain adequate levels of physical activity and that this is a determining factor for improving the quality of life.

Keywords: Quality of Life, Physical Activity, IPAQ, WHOQOL.

Académie de culturisme: niveau d'activité physique et qualité de vie professionnelle

Abstrait

Introduction: L'auto-prise en charge est peut-être l'un des problèmes majeurs que rencontrent les professionnels de l'éducation physique face aux pratiques de travail dans les gymnases de musculation. **Objectif:** L'objectif est donc d'analyser le niveau d'activité physique et la qualité de vie des enseignants travaillant dans des académies de musculation à Itapeva, à l'intérieur de São Paulo. **Méthodes:** La recherche est caractérisée par l'observation transversale. Deux questionnaires ont été utilisés, l'IPAQ-Short Version, pour évaluer le niveau d'activité physique et le WHOQOL-Bref pour évaluer le niveau de qualité de vie. L'échantillon comprenait 11 gymnases et 38 professionnels accrédités par le CREF. **Résultats:** L'évaluation du niveau d'activité physique a révélé que 65,8% des professionnels étaient classés comme très actifs; 24,3% de l'actif; les individus irrégulièrement actifs représentaient 7,9% de l'échantillon, tandis que 2,6% d'entre eux étaient sédentaires. En ce

qui concerne la qualité de vie, les participants ont obtenu 79,9% pour le comaine physique; 75,9% dans le domaine psychologique; dans le domaine social, la valeur était de 75,9%, contre 68,7% dans le domaine de l'environnement. **Conclusion:** Il est suggéré que les volontaires évalués maintiennent des niveaux d'activité physique suffisants et qu'il s'agisse d'un facteur déterminant pour l'amélioration de la qualité de l'avie.

Mots-clés: Qualité de Vie; Activité Physique; IPAQ; WHOQOL.

Academia de culturismo: nivel de actividad física y calidad de vida profesional

Resumen

Introducción: El cuidado personal es quizás uno de los principales problemas que enfrentan los profesionales de Educación Física cuando se encuentran con prácticas laborales em gimnasios de pesas. **Objetivo:** Por lo tanto, el propósito de esto es analizar el nivel de actividad física y la calidad de vida de los maestros que trabajan em las academias de culturismo de Itapeva, interior de São Paulo. **Métodos:** La investigación se caracteriza por la observación transversal. Se utilizaron dos cuestionarios, el IPAQ-Short Version, para evaluar el nivel de actividad física y el WHOQOL-Bref para evaluar el nivel de calidad de vida. La muestra consistió em 11 gimnasios y 38 profesionales acreditados por CREF. **Resultados:** Em la evaluatción de nivel de actividad física se encontro que el 65,8% de los profesionales fueron classificados como muy activos; 24,3% como activos; Los individuos con actividad irregular representaron el 7,9% de la muestra, mientras que el 2,6% de ellos eran sedentários. En cuanto a la calidad de vida, los participantes obtuvieron para el domínio físico 79,9%; 75,9% en el domínio psicológico; en el domínio social el valor fue del 75,9%, mientras que en el domínio ambiental fue de 68,7%. **Conclusión:** Se sugere que los voluntarios evaluados mantengan niveles adecuados de actividad física y que este sea um fator determinante para mejorar la calidad de vida.

Palabras clave: Calidade de Vida; Actividad Física; IPAQ; WHOQOL.

Introdução

A qualidade de vida se expressa como uma área multidisciplinar de conhecimento, que engloba além de diversas formas de ciência e conhecimento popular, conceitos que permeiam a vida das pessoas como um todo. Nessa perspectiva, lida-se com inúmeros elementos do cotidiano do ser humano, considerando desde a percepção e expectativa subjetivas sobre a vida, até questões mais deterministas como o agir clínico frente a doenças e enfermidades (MARQUES, 2007).

A Organização Mundial da Saúde – OMS, define a qualidade de vida como a percepção que o indivíduo tem de sua inserção na vida, no contexto cultural, nos sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (ALMEIDA, GUTIERREZ; MARQUES, 2012).

Assim, para que ocorra melhorias na qualidade de vida das pessoas, é de grande importância a atuação do profissional de educação física, seja na transmissão do conhecimento em prol da saúde ou atuando com atividades em benefício à elevação do nível de qualidade de vida da população em geral (SANTOS; SIMÕES, 2012).

A atividade física, exercícios físicos e práticas esportivas vem sendo colocadas como fatores essenciais na vida das pessoas (LEITE, 2000), enquanto disciplina acadêmica e de pertinência educacional dentro da escola e em atividades cotidianas, a Educação Física descreve um papel fundamental enquanto instrumento para a construção do conhecimento no sentido de promoção da saúde em todas as fases da vida, inclusive para os próprios profissionais (MELLO, et al., 2014; OLIVEIRA, et al., 2015; PIRATELO, et al., 2015; VIEIRA, et al., 2015).

É possível destacar ainda a importância do profissional de educação física, sendo ele o único profissional que age diretamente sobre os fatores biológicos, o que o destaca dentre os demais profissionais das ciências da saúde, da educação e do movimento humano. Para Leite (2000) o profissional de educação física também tem grande responsabilidade para todos os aspectos do desenvolvimento humano, dentre eles, o psicológico. Este estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física e qualidade de vida dos profissionais de Educação Física atuantes em academias de musculação no município de Itapeva – São Paulo.

Métodos

Caracterizado como um estudo observacional de corte transversal essa pesquisa foi realizada no município de Itapeva, interior do estado de São Paulo, região sudeste do Brasil e que possui 93.892 habitantes, segundo dados de 2018 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Na cidade estudada há 20 academias registradas no Conselho Regional de Educação Física – CREF, destas 20 academias, 14 oferecem treinamentos na sala de musculação como modalidade, destas, 11 disponibilizaram-se a participar da pesquisa. As academias que aderiram ao estudo descreveram um total de 39 profissionais credenciados que trabalham com treinamento com pesos na sala de musculação.

Portanto, a amostra foi composta por 11 academias que oferece o treinamento com musculação dentre seus serviços. A partir de então foi realizada uma pesquisa no site do CREF, quando foi possível constatar que existem 192 profissionais graduados credenciados, e que 23 apresentam o registro provisionado, totalizando 215

profissionais da área de Educação Física com registro ativo, vale ressaltar que esses dados foram atualizados em: 31/03/2018.

Os critérios de exclusão foram: academias e profissionais de academias de musculação que não eram credenciados no CREF, e também os profissionais que atuavam em outras áreas da academia, áreas diferentes das salas de musculação.

Como procedimento metodológico para a coleta dos dados, os pesquisadores dirigiram-se em cada academia propondo uma reunião para explanar sobre a pesquisa a ser realizada, havendo concordância, foram aplicados os questionários. Dentre os voluntários, apenas um indivíduo se recusou a participar da pesquisa, totalizando 38 profissionais. A média de idade dos voluntários foi de $33,1 \pm 8$ anos. É imprescindível destacar que todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE, autorizando o uso dos dados coletados.

Foram utilizados os questionários: *International Physical Activity Questionnaire* – IPAQ para avaliar o nível de atividade física, e o *World Health Organization Quality Of Life Assessment* – WHOQOL-Bref para avaliação da qualidade de vida, seguindo os protocolos propostos por Vespasiano, Dias e Correa (2012).

O IPAQ é um instrumento de fácil aplicação, boa precisão e baixo custo, no qual é composto por quatro questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo gasto por semana em diferentes dimensões de atividade física (caminhada e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada). Neste questionário contém dados sobre duração da atividade, frequência, intensidade e tipo de atividade, sendo possível classificar as atividades em leves, moderadas e vigorosas (VESPASIANO; DIAS; CORREA, 2012).

Para avaliação da qualidade de vida foi aplicado o WHOQOL-Bref que é um questionário constituído por 26 questões, das quais duas estão relacionadas com a qualidade de vida em geral e as demais questões representam cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original e estão divididas em quatro domínios: físico, psicológico, social e ambiental.

As questões do WHOQOL-Bref são formuladas para respostas em escala *Likert*, incluindo intensidade (“nada” a “extremamente”), capacidade (“nada” a “completamente”), frequência (“nunca” a “sempre”) e avaliação (“muito insatisfeito” a “muito satisfeito”, “muito ruim” a “muito bom”).

As pontuações de cada domínio foram transformadas numa escala de 0 a 100 e expressas em termos de médias, conforme sugere o manual produzido pela equipe do WHOQOL, sendo que médias mais altas sugerem melhor percepção de qualidade de vida, assim como as menores médias sugerem pior percepção de qualidade de vida.

A análise dos dados foi realizada com o *software GraphPadPrism* versão 6.0. Os resultados apresentados em média e desvio padrão (dados paramétricos) e mediana e desvio interquartilico (dados não paramétricos). Para os pressupostos de normalidade foi realizado o teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Para os dados não-paramétricos foi utilizado o teste de Mann Whitney e para os cálculos de relação entre o nível de atividade física e qualidade de vida utilizou-se o teste de correlação de *Spearman*. O nível de significância adotado foi de 5% ($p \leq 0,05$).

Resultados

Na avaliação do nível de atividade físico constatou-se que dos profissionais participantes da pesquisa, 65,8% dos profissionais são classificados com muito ativos, enquanto 23,7% são ativos, 7,9% são irregularmente ativos, perfazendo assim, 2,6% como sendo sedentários. Esses valores relativos são expressos de forma absoluta no gráfico 1.

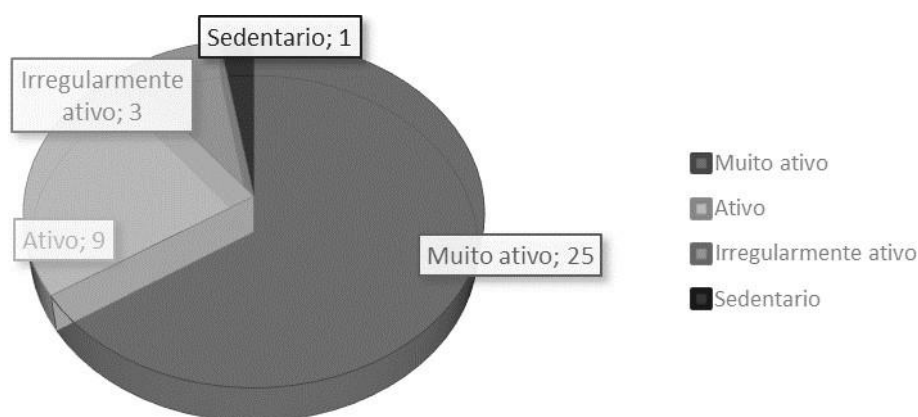


Gráfico 1. Valor absoluto da classificação quanto o nível de atividade física dos voluntários.

Na avaliação do nível de qualidade de vida os voluntários descreveram valores relativos de 79,8% no domínio físico, 75,8% no domínio psicológico, o domínio social apresentou o valor de 74,7%, enquanto que o domínio ambiental apresentou o valor de 68,7%, refletindo assim o valor mais baixo da qualidade de vida, descrevendo ser menor que 70%, o que se refere a estar abaixo da média segundo parâmetros da instituição proponente do instrumento avaliativo.

Os dados das classificações de atividade física – muito ativos, ativos, irregularmente ativos e sedentários – e os dados referentes aos domínios de qualidade de vida – físico, psicológico, ambiental e social – quando relacionados representaram valores relevantes, valores que podem ser verificados na tabela 1.

Tabela 1. Valores de correlação entre as variáveis do IPAQ e WHOQOL

	Domínios			
	Físico	Psicológico	Social	Ambiental
Muito Ativos	0,7	0,7	0,2	0,5
Ativos	0,7	0,7	0,2	0,5
Irregularmente Ativos	0,7	0,7	0,2	0,5
Sedentários	0,2	0,3	0,6	-0,1

Com base no gráfico é possível verificar certa homogeneidade nas relações entre os voluntários, tanto em parâmetros de níveis de atividade física quanto na percepção da qualidade de vida, ainda é válido ressaltar a presença de profissionais sedentários e uma relação inversamente proporcional com o domínio ambiental.

Discussão

Os resultados da presente pesquisa se assemelham com o estudo de Silva e Nunez (2009) no qual a avaliação da qualidade de vida geral, obtido por meio do questionário WHOQOL-Bref (como você avalia a sua qualidade de vida?) a média das respostas apresentou um escore de 74,4 pontos, o que reflete nos dois estudos a qualidade de vida percebida como “boa”.

Hartwig et al., (2012) também apontaram resultados semelhantes, indicando que os professores de musculação classificam sua saúde como “muito boa” a “excelente”, sendo que essa mesma resposta foi relatada na presente pesquisa, quando 77,9% dos voluntários responderam dessa forma.

Silva e Nunez (2009) ao analisar os 4 domínios do WHOQOL-Bref, constataram que o domínio físico e o ambiental foram os que obtiveram menores valores, visto que o domínio físico foi o que obteve menor escore, afastando-se do resultado descrito na presente pesquisa, no qual o domínio físico apresentou maior escore, atingindo valores de quase 80%.

Ao realizar a avaliação do nível de qualidade de vida dos professores através do IPAQ, os escores dos domínios foram abaixo do escore satisfatório. Obtendo 50% no domínio físico, 71,6% no domínio psicológico, 80% no domínio social e 61,8% no domínio ambiental, nota-se que quando avaliado o domínio físico e ambiental os valores são os menores observados, como no trabalho de Reis (2014).

Silva e Nunez (2009) em seu trabalho justificam o valor baixo no domínio físico sugerindo que o fato dos profissionais de Educação Física no processo ensino/aprendizagem de suas aulas, na maioria das vezes, necessita realizar demonstrações, o que pode, eventualmente, gerar possível desgaste físico. Isso se dá também pelas características do trabalho de um profissional de Educação Física que na maioria das vezes passam a maior parte do tempo durante sua atividade laboral em posição em pé.

O presente estudo os resultados dos escores dos profissionais apresentaram uma ordem decrescente nos domínios: físico, psicológico, social e ambiental, alcançando escores positivos nos domínios físico, psicológico e social, no enquanto, quando analisado o domínio ambiental o resultado foi abaixo do satisfatório, situação semelhante à encontrada na pesquisa de Simões et al., (2011).

No estudo de Simões et al., (2011) os resultados obtidos indicaram que os profissionais apresentaram o valor de 83,4% para o domínio físico, seguido de 80,5% no domínio psicológico, 78,6% no social e, novamente com o menor escore, o domínio ambiental com 69,0%.

Afonso et al., (2017) pode ser observado que o nível de atividade física dos profissionais de educação física que atuam em academias em uma cidade do interior do estado de Minas Gerais apresentaram resultados de 51,6% como muito ativos, 28,1% ativos, e irregularmente ativos ou sedentários, a taxa foi nula, situação semelhante ao presente estudo, entretanto, neste, houve valor relevante de profissionais irregularmente ativos e sedentários.

Assim como no trabalho de Hartwig et al., (2012), quando estudaram profissionais atuantes em academias da cidade de Pelotas no Rio Grande do Sul, com 546 voluntários de 170 academias, incluindo também professores

de *fitness*, musculação, dança, Pilates, Yoga e atividades aquáticas. Foi observado a média de prática semanal de atividade física total em 1410 minutos, e quase todos os voluntários atingiram o mínimo de atividade física recomendada, porém, quando avaliada atividade física total foi observado 5 indivíduos classificados como insuficientemente ativos – 1,0%, já os suficientemente ativos representaram a maior parte da amostra, com 492 indivíduos – 99%.

Nota-se que todos os estudos apresentados indicam resultados semelhantes à presente pesquisa, os quais também apresentam ordem decrescente nos escores dos domínios para a avaliação da qualidade de vida. Também é possível notar verificar que mais uma vez os profissionais de educação física, de forma geral vem sendo classificados como muito ativos ou ativos, fator preponderante na manutenção e tendência a melhora da qualidade de vida.

Conclusão

Sugere-se que os voluntários avaliados mantêm níveis adequados de atividade física e que esse é um fator determinante para a melhoria da qualidade de vida, sendo que os domínios físicos, psicológicos, sociais e ambientais apresentaram escores positivos quando avaliados. Visto que a atividade física é um dos principais elementos para aquisição, manutenção e melhora na qualidade de vida.

Declaração de conflito de interesses

Não nenhum conflito de interesses no presente estudo.

Referências

AFONSO, J.A.; FERREIRA, E.F.; BADARÓ, A.C.; OLIVEIRA, R.A.R. "Nível de atividade física dos professores de Educação Física nas academias de Ubá-MG." **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, 2017;11(66): 293-300.

ALMEIDA, M.; GUTIERREZ, G.; MARQUES, R. Qualidade de vida: uma área de conhecimento em processo de definição. In:_____. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa**. 613 ed. São Paulo: Each; 2012

HARTWIG, T.W.; SILVA, M.C.; REICHERT, F.F.; ROMBALDI, A.J. Condições de saúde de trabalhadores de academias da cidade de Pelotas-RS: um estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2012;6(17): 500-511.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. População estimada (2018) [[acesso em 23 set 2018](#)]. Disponível em: www.cidades.ibge.gov.br

MARQUES, R.F.R. **Esporte e Qualidade de Vida: Reflexão Sociológica**. Campinas – SP. [Dissertação de Mestrado], Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física, 2007.

MELLO, M.V.O.; BERNARDELLI JUNIOR, R.; MENOSSI, B.R.S.; VIEIRA, F.S.F. Comportamento de risco para a saúde de estudantes da Universidade Estadual do Norte do Paraná (Brasil) – uma proposta de intervenção *online*. **Ciênc. Saúde coletiva [online]**. Vol.19, n.1, pp.159-164. ISSN 1413-8123. 2014.

OLIVEIRA, H.F.R.; VIEIRA, F.S.F.; LEAL, K.A.S.; NOVELLI, C.; NODA, D.K.G.; MARTINS, G.C.; CASAGRANDE, R.M.; CAMARGO, L.B.; VILELA JUNIOR, G.B. Estresse e Qualidade de Vida de Estudantes Universitários. **Revista CPAQV**. ISSN: 2178-77514. Vol. 7, Nº 2, Anos 2015.

PIRATELO, K.A.; ARAÚJO, C.E.; SOARES, D.S.; VIEIRA, F.S.F. Comparação do Nível de Atividade Física e Obesidade entre crianças do Ensino Fundamental. **FIEP Bulletin**. Vol. 85. Especial Edition, Article I. 2015.

REIS, M.G. Qualidade de vida e educadores físicos: perspectivas vislumbradas em uma academia de médio porte. Espírito Santo. Universidade Federal do Espírito Santo, 2014. Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física.

SANTOS, A.L.P.; SIMÕES, A.C. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. **Saúde Soc**. 2012; 21(1): 181-192.

SIMÕES, C.S.M.; SAMULSKI, D.M.; SIMIM, M.; SANTIAGO, M.L.M. Análise da qualidade de vida de professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. 2011;16(2): 107-112.

SILVA, J.V.P.; NUNEZ, P.R.M. Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de educação física. **Revista pensar a prática**. 2009;12(2): 1-11.

VESPASIANO, B.S.; DIAS, R.; CORREA, D.A. A Utilização do Questionário internacional de atividade Física (IPAQ) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. **Saúde em Revista**. 2012;32(12): 49-54.

VIEIRA, F.S.F.; MARTINS, G.C.; RODRIGUES, G.; NOVELLI, C.; NODA, D.K.G.; OLIVEIRA, H.F.R.; LEAL, K.A.S.; CAMARGO, L.B.; CASAGRANDE, R.M. Qualidade de Vida de Universitários tabagistas no interior de São Paulo. **Revista CPAQV**. ISSN: 2178-7514. Vol. 7, Nº 2, Ano 2015.