

INDICADORES DO ESTILO DE VIDA RELACIONADO À SAÚDE DE PROFESSORES DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

YÁMANDE PHILIP CARTAXO DE ALMEIDA ¹

JÔNATAS DA SILVA NUNES ²

MIRIAN WERBA SALDANHA ³

RESUMO

Indicadores do estilo de vida atual como o trabalho e o lazer, a forma de se alimentar e praticar atividades físicas e, o lidar com os relacionamentos e com si mesmo, determinam a forma de viver, adoecer e morrer da sociedade atual. E, em consequência deste estilo de vida moderno cada vez mais as doenças crônicas estão sendo diagnosticadas precocemente na população. Portanto, investigar, conhecer os grupos e suas particularidades são importantes no controle das doenças que mais prevalecem nas populações. Profissionais da área da saúde lidam diariamente com o conhecimento sobre os principais fatores de risco e, portanto, muitas vezes não é o suficiente para a adoção de hábitos saudáveis. O estudo tem como objetivo verificar alguns indicadores de estilo de vida representados pelos hábitos de atividade física, alimentação, comportamentos preventivos e estresse de professores do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB. O estudo caracteriza-se do tipo descritivo, exploratório. A amostra foi constituída por 17 professores efetivos do Departamento de Educação Física da UEPB. O instrumento utilizado foi o questionário para classificar o nível de atividade física, segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte, hábitos de alimentação, comportamentos preventivos e estresse. Como caracterizações da amostra pesquisada 58,8% eram homens e 41,2% mulheres, com idade média de 44,9 anos e desvio padrão $\pm 7,64$; 47,1% apresentavam a titulação doutor, 23,5% mestre e 29,4% especialista. Quanto aos hábitos relacionados à prática regular de atividades físicas apenas 29,4% é ativo fisicamente, tendo o tempo como o maior motivo para não aderir à prática, no entanto 87,5% se encontra no estágio de preparação para mudança de comportamento, na

pretensão de ser ativo nos próximos seis meses. Nos hábitos alimentares 52,9% atingem a recomendação de ingerir 5 porções de frutas e hortaliças diariamente indicada na prevenção das doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer. Apenas 5,1% possui o hábito de fumar e 52,9% relatou ingerir bebidas alcoólicas moderadamente. Na autoavaliação da saúde 82,4% considera a sua saúde boa ou muito boa. Quanto aos cuidados preventivos em saúde 82,3% relatou realizar exames preventivos, assim como a aferição da pressão arterial; 100% faz o uso do cinto de segurança no automóvel e 47,1% utiliza sempre a faixa de segurança, entretanto apenas 29,4% faz uso do preservativo na prática sexual e 23,5% possui o hábito de usar o protetor solar diariamente. Na avaliação do estresse 52,9% indicou a presença do estresse na função de professor universitário e destes, 55,6% considerou de intensidade moderada e 52,9% elevada e, 35,3% dos professores convivem o estresse sempre ou frequentemente. Em conclusão ao estudo realizado os indicadores com maior risco de agravar a saúde foram a prática de atividade física, o estresse e nos cuidados preventivos do uso do preservativo e do protetor solar. Recomenda-se que os professores do Departamento de Educação Física façam adesão a um programa de atividade física regular como forma de prevenção de doenças, assim como auxiliar no controle do estresse e na melhoria do bem-estar e da qualidade de vida.

Palavras-chave: ESTILO DE VIDA, DOCENTES, EDUCAÇÃO FÍSICA.

¹ UEPB, yphilipc@gmail.com;

² UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA, jotagermanunes@hotmail.co;

³ UEPB, mirian_werba@hotmail.com;