

**Atividades físicas para professores da educação básica do Colégio Estadual Dr<sup>o</sup>  
Onério Pereira Vieira.**

Cynthia Daniele Hipólito Silva<sup>1</sup>

Fernando Silva<sup>2</sup>

Marcia Cristina Silva<sup>3</sup>

**RESUMO**

O presente trabalho surgiu de um projeto desenvolvido em uma escola da rede pública Estadual de Quirinópolis- GO, em parceria com o Projeto Institucional de Bolsa de Iniciação a Docência (Pibid) do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás (UEG), teve como objetivo levar aos professores e funcionários da escola, atividades físicas para possibilitar uma melhora na qualidade de vida, tendo como foco o emagrecimento. O projeto foi realizado com aulas práticas, ginástica localizada, ginástica aeróbica e circuitos funcionais, direcionadas aos professores e funcionários da escola. Outro momento do projeto foi desenvolvido na própria Universidade, com atividades teóricas e discussões por parte dos acadêmicos/bolsistas, professor coordenador e professora supervisora, tendo essa etapa o intuito de elaborar as atividades e discutir os percursos do projeto. À guisa conclusão podemos perceber que os docentes da escola possuem uma sobrecarga de trabalho e pouco tempo para dedicar as atividades físicas.

Palavras Chave: Professores da educação básica, atividade física, qualidade de vida.

Com as contínuas horas em salas de aulas a atividade física deixou de estar presente no cotidiano dos professores, tendo como consequências, muitas vezes o aumento no peso e percentual de gordura corporal, podendo ocasionar cada vez mais cedo, o aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como a Hipertensão Arterial, Diabetes, Obesidade entre outros.

Com o intuito de tentar reverter este quadro, o subprojeto Pibid, desenvolveu um projeto de intervenção na escola parceira, um programa de exercícios físicos, bem como uma conscientização da importância do estilo de vida ativo e saudável.

Quando se fala em números de pessoas inativas, a situação atual do Brasil é catastrófica, pois, enquadra-se numa estatística onde 14 % dos brasileiros adultos, ou seja, quase 18 milhões de pessoas adultas são totalmente sedentárias no país. Os dados são da pesquisa de "Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas", feito pelo Ministério da Saúde, divulgado

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás do Campus Quirinópolis, bolsista do subprojeto Pibid. [cynthia\\_hipolito@hotmail.com](mailto:cynthia_hipolito@hotmail.com).

<sup>2</sup> Professor Mestre coordenador do subprojeto Pibid do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás do Campus Quirinópolis. [fernando.ueg@hotmail.com](mailto:fernando.ueg@hotmail.com).

<sup>3</sup> Professora Mestra supervisora da escola parceira do subprojeto Pibid do Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás do Campus Quirinópolis. [marciacristina\\_edf@hotmail.com](mailto:marciacristina_edf@hotmail.com).

em Abril/2012, onde incluíam pessoas que não faziam nenhum tipo de exercício físico, seja no trabalho, no deslocamento, em serviços domésticos, ou em tempo livre (CONFEF, 2012, p.04).

A ideia do projeto “medida certa” na escola parceira, surgiu a partir de um projeto desenvolvido em uma rede de televisão, onde alguns artistas participariam com o intuito de perder gordura corporal a base de exercícios e uma dieta balanceada, nossa intenção era de fazer um projeto semelhante, com outros objetivos, uma vez que não dispúnhamos de estrutura semelhante da rede de televisão, como por exemplo, nutricionista e fisiologistas à disposição do projeto, bem como não podíamos acompanhar os participantes em seus horários de refeições.

Nesse sentido tive-se como objetivo geral levar aos professores e funcionários da escola, atividades físicas para possibilitar uma melhora na qualidade de vida, através da prática regular de exercícios físicos. Alguns outros objetivos mais específicos nortearam também o trabalho, entre eles: a) promover atividades recreativas para que os professores pudessem ter momentos de descontração no ambiente escolar, b) realizar atividades de ginástica aeróbica, localizada e circuitos, com a intenção de perder gordura corporal c) desenvolver reuniões semanais na Universidade entre os acadêmicos/bolsistas, professor coordenador e a professora supervisora do projeto para realizar planejamento semanal das atividades a serem desenvolvidas, além de leituras sobre o assunto em questão para um maior aproveitamento do projeto.

A CARTA BRASILEIRA DE PREVENÇÃO INTEGRADA NA ÁREA DA SAÚDE (Confef, 2004) evidencia que,

"A Profissão Educação Física, com seus conhecimentos específicos sobre as diferentes condições, conceitos e possibilidades metodológicas de promover programas de atividades físicas e esportivas para a sociedade, considerada por essa razão de forma contundente como elemento imprescindível para a consecução dos objetivos de saúde e qualidade de vida da população, quando aplicada de forma qualificada, competente, responsável e ética, certamente poderá contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida da comunidade e fortalecimento dos anseios e dos direitos de cidadania." (confef, 2004).

Tendo a Educação física essa responsabilidade e competência, o projeto foi idealizado visando uma melhoria da qualidade de vida de professores e funcionários da Escola Estadual Drº. Onório Pereira Vieira, levando-se em consideração que as políticas públicas educacionais não preveem atividades físicas preventivas, para funcionário das redes públicas educacionais.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

De início, foi-se a escola para recolher alguns dados das pessoas participantes, como por exemplo, fazer uma anamnese com perguntas básicas, e uma avaliação física das pessoas dispostas a participar do projeto. Utilizamos como método de avaliação física o programa Physical teste8, avaliação e prescrição. Versão 1.8, onde na avaliação antropométrica medimos 7 dobras cutâneas sendo elas Tricipital, subescapular, axilar média, bicipital, supra-íliaca, abdominal, coxal.

Ao analisar as avaliações físicas dos indivíduos envolvidos verifica-se que a massa gorda de todos os participantes, encontra-se elevadas, o que justifica a necessidade de mudança de hábitos relacionados ao exercício e dieta alimentar. Katch, Katch e Mcardle (1984) diz que, o excesso de gordura corporal é considerado um fator de risco, o que torna desejável a redução desse excesso, pois está relacionado com certos tipos de cardiopatias, hipertensão arterial, arteriosclerose, distúrbios do metabolismo glicídico e lipídicos além de prejudicar a autoestima.

No decorrer do projeto utilizou-se diversas variações de exercício físico, entre elas: a ginástica Aeróbica, circuito sem e com pesos e ginástica Localizada. O projeto era desenvolvido duas vezes por semana, com o tempo de até uma hora por dia.

A obesidade e o sedentarismo são importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, sendo a prática de atividade física fundamental como forma de prevenção. Segundo, CONFEF (2012), Arruda (2004), Guedes (2007), Santarém (2012) e Simão (2007) o nível de atividade física é dentre outros fatores, um dos mais importantes para prevenção e tratamento da obesidade, e sendo assim, não se resta dúvidas, que quando bem sistematizado, torna-se fundamental para contribuir no processo de emagrecimento. Assim, a prática de atividade física apresenta-se de forma relevante no tratamento e como estratégia preventiva no combate desses fatores. Quando aliada à alimentação adequada e hábitos saudáveis concebem um benefício extraordinário à saúde.

Mesmo com inúmeros benefícios que o projeto trouxe com a prática de exercício físico acompanhado e gratuito, encerramos após os três (3) meses previsto, vale resaltar que nesse momento a grande maioria das participantes havia desistido, chegando a apenas duas participantes por aula nos últimos dias de projeto.

Para entender os motivos que levaram os professores e funcionários da escola a desistência do projeto, elaborou-se um questionário semiestruturado. Entre as questões a pergunta

chave era: Qual o(s) motivo(s) te levou a deixar as atividades do programa? O qual discutiremos a seguir.

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

No início do projeto, 12 pessoas fizeram avaliação e responderam ao questionário (anamnese e a avaliação física). Das 12 pessoas apenas um era homem o único professor do turno vespertino, todos estavam com sobrepeso, e gordura corporal acima do normal e apenas 3 já praticavam atividade física e apenas uma praticava apenas nas férias.

Apenas 10 pessoas iniciaram as atividades, no entanto logo no primeiro mês de atividade esse numero foi caindo, tendo poucas aulas com todos os integrantes do inicio do projeto participando junto. Após dois meses de projeto, os professores já não participavam, sendo a maioria dos participantes pessoas ligadas à administração escolar e auxiliar de serviços gerais, como professora apenas a professora de educação física ficou até o final do projeto. No decorrer do projeto houve inicio de uma greve de professores e funcionários da rede Estadual, o que dificultou um pouco mais a execução do mesmo.

Encerrada a greve e com o inicio das aulas em agosto retornamos a escola para identificar os motivos que levaram os professores e funcionários pararem as atividades do projeto. O questionário continha 6 questões, entre elas perguntou-se: A função exercida na escola; O que levou a participar do projeto, sendo essa de múltipla escolha (emagrecimento, socialização, lazer, saúde, outros); Como avaliaram a participação das aulas no decorrer do projeto; A influência do projeto nos hábitos do cotidiano; As mudanças observadas no organismo; E o motivo que levou a deixar o projeto.

Hallal e colaboradores (2005) afirmam que o nível de atividade física de pessoas de baixa renda tende a ser alto, provavelmente porque essas pessoas tendem a ter uma ocupação profissional com características de moderada a intensa exigência física. Por outro lado, o tempo de atividade física relacionada ao lazer, o qual é mais uma escolha do que uma obrigação é mais frequente entre pessoas com uma condição econômica mais favorável.

Pelas respostas observa-se que a maioria dos professores, que iniciaram as atividades, tinha como motivo, o emagrecimento, no entanto, foram poucos que participaram de todas as aulas. E necessário lembrar então que, um resultado expressivo para o emagrecimento, deve-se conciliar uma boa alimentação com atividades físicas regulares, ficando nesse sentido muito subjetiva as respostas obtidas.

Como motivo para justificar a ausência teve-se, a maioria das respostas dos entrevistados, a falta de tempo, vale ressaltar aqui que as atividades eram feitas no intervalo dos turnos, entre o turno vespertino e noturno, estratégia essa montada exatamente para que não houvesse desistência do projeto.

Com relação a pergunta sobre a disposição para atividade diárias durante a participação do projeto a maioria respondeu que houve melhora, no entanto não teve a participação frequente no projeto, tornando essa interpretação, também, bastante subjetiva.

O que mais chamou atenção foi a resposta da questão seis, ou seja, o que levou a parar com o projeto, exceto as poucas participantes que ficaram e uma que alegou estar com tendinite, todos as demais responderam falta de tempo. O que leva a crer que pela carga horária, de trabalho, extensa os professores não têm o direito de cuidar da própria saúde, corroborando com a tese que não existem políticas públicas relacionadas ao bem estar, a saúde e o lazer do funcionário público.

## CONCLUSÃO

A principio o projeto tinha a ideia de contribuir para uma qualidade de vida dos profissionais da área da educação, levando-se em consideração o trabalho extenuante e a carga horária excessiva de trabalho dessa categoria. No entanto chega-se a conclusão que esse deveria ser um segundo momento, fazendo-se necessário, em um primeiro momento, um processo de conscientização por parte da categoria das vantagens de se ter uma boa qualidade de vida, pois essa parece ser uma segunda ou terceira prioridade das pessoas pesquisadas, levando-se em consideração que todas responderam “falta de tempo”, tendo o principio da prevenção, de problemas supracitados, relegados a planos posteriores.

Alem da preocupação com a evasão do projeto, uma observação faz-se necessário, os funcionários de serviços gerais, se mostrava muito mais interessados em realizar as atividades do

que os próprios professores, talvez devido a uma questão financeira, já que os mesmos não têm o mesmo recursos financeiros, em condições salariais, que os professores. No entanto com toda incertezas do projeto, acredita-se ter interferido de forma positiva para conscientizá-los da importância de seguir com atividades físicas diariamente, e compreendendo que tais mudanças influenciaram na qualidade de vida, ou seja, uma melhoria de saúde tanto para o corpo quanto para mente.

Sendo assim, faz-se necessário novos debates e reflexões sobre as políticas de lazer e atividades físicas para os funcionários públicos, haja visto que o material publicado nesse sentido é muito restrito, quiçá inexistente, ficando aqui as portas abertas para novas intervenções e discussões sobre o assunto.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

CONFED - CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. *Carta brasileira de prevenção integrada na área da saúde*. Rio de Janeiro: CONFED, 2004. Disponível em: <http://www.confed.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=30>. Acesso em: 10 mar. 2010.

CONFED. O futuro da Humanidade?. Revista EF. Anox . Núm. 43. 2012, p. 04-11.

GUEDES, D. P. Saiba Tudo Sobre Musculação. Rio de Janeiro. Corpo e Saúde. 2007.

HALLAL, P. C. et al. Nível de atividade física em adultos de duas áreas do Brasil: semelhanças e diferenças. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 573-580, 2005.

Katch, F.I.; Katch, V.; McArdle, W.D. *Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano*. 3ª Edição. Rio de Janeiro. Médica Científica, 1984.

PITANGA, F.J.G. *Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde*. São Paulo:Phorte,174p. 2004.

SANTARÉM, J.M. Musculação em todas as idades: Comece a praticar antes o seu médico recomende. Barueri. Manole. 2012.

SIMÃO, R. *Fisiologia e Prescrição de Exercícios para grupos especiais*. 3ª edição. Phorte. São Paulo. 2007

TRITSCHLER. K. *Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow & McGee*. 5.ed. São Paulo: Manole, 2003.