

**NÍVEL DE SAÚDE FÍSICA EM GESTORES-EDUCADORES DA CIDADE DO
NATAL: UMA RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE VIDA E A QUALIDADE DO
TRABALHO DURANTE O TEMPO DE ATUAÇÃO PROFISSIONAL**

Balzachel Cunha Marques¹
Gleidson Mendes Rebouças²

RESUMO

A prática regular de atividades físicas, como forma de ativação do corpo, é uma ferramenta indispensável para a prevenção de doenças, bem como agente facilitador para a funcionalidade corporal, aumentando a disposição para a realização das atividades cotidianas e profissionais e desenvolvendo a alto estima. Portanto, este estudo explora fundamentos relacionados à saúde física, abordando aspectos inerentes ao trabalho executado por gestores-educadores no âmbito escolar durante o tempo de atuação, considerando suas atribuições, a fim de promover uma melhor condição física e sem riscos para a execução das atividades afins, por parte desses profissionais, sustentabilizadas por uma otimização na qualidade de vida, favorecida por um programa de gestão saudável. Sendo assim, as informações aqui contidas poderão subsidiar, como sugestão, várias ideias para a construção de estratégias que edifiquem e consolidem uma linha de ascensão, no bem estar físico e mental, satisfatória na implantação de um programa de movimentos corporais, sob forma de gerar uma constante influente na saúde e a na qualidade de vida dos atuantes pedagógicos. Durante a pesquisa, foram avaliados 40 profissionais, distribuídos entre gestores e educadores, como membros de uma gestão escolar, submetidos a um questionário para identificar e analisar dentro do nível de saúde física, o nível de bem estar quanto à condição física no trabalho, a inserção da prática de atividade física, a qualidade no desempenho das atribuições e o surgimento de possíveis lesões durante o tempo de atuação profissional. Em seguida, os dados coletados foram analisados estatisticamente, correlacionados e discutidos, mostrando que diante dos índices estabelecidos, as disparidades dos

¹ Acadêmico do Curso de Especialização em Práticas Corporais em Academias e Treinamento Individualizado do Centro Universitário do Rio Grande do Norte Email: balzachelmarques@gmail.com

² Professor Orientador do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte Email: gleidsonmr@yahoo.com.br

níveis das variáveis avaliadas, expressas em percentuais, possivelmente remetem-se aos níveis baixos da prática de atividade física.

Palavras-chave: Atividade física. Saúde física. Gestores-educadores. Qualidade do trabalho.

NATAL EDUCATIONAL MANAGER'S PHYSICAL HEALTH LEVELS: A RELATION BETWEEN LIFE QUALITY AND WORK QUALITY DURING PROFESSIONAL WORKING TIME.

ABSTRACT

Regular physical activity, as body activation, it is an indispensable tool for the prevention of diseases as well as a facilitator for body functionality, increasing the disposition to daily practice and professional activities as well as developing one's self-esteem. Therefore, this study explores basis related to physical health, addressing aspects of the work performed by manager's educators in the school during practice time, considering its responsibilities in order to promote better physical condition and without risks for the implementation of related activities by these professionals, sustained by optimizing the quality of life, favored by a healthy management program. Therefore, the information contained in here may support, as suggested, several ideas to develop strategies that will build and consolidate an ascent line, physical and mental well-being, satisfactory in the implementation of a program of body movements under way to generate an influential constant in health and quality of life of teaching acting. The study evaluated 40 professionals, divided between managers and educators, as members of a school management, submitted to a questionnaire to identify and analyze their level of physical health, the welfare level as to the physical condition at work, the insertion of physical activity, the quality in the performance of duties and the emergence of possible injuries during the duration of professional activities. Then, the collected data were statistically analyzed, correlated and discussed, showing the indices established, shown in the levels of variables, expressed in percentages, possibly refer to the low levels of physical activity.

Keywords: Physical activities. Physical health. Educational managers. Work quality.

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física se revela como agente fundamental para a prevenção de doenças e a manutenção da saúde, nos aspectos físicos e psicológicos, como afirma Berger et al. (2006). Porém, muito embora a cultura do corpo em movimento seja indispensável para uma vida saudável, grande parte da população não se identifica com tal cultura, sobrepondo os fatores de riscos a certas comodidades.

Por outro lado, a aceitação da cultura da ação do corpo não está vinculada às carências físicas, mas está vinculada ao desejo de um corpo supostamente perfeito. O que explica que a atividade corporal, para alguns, não é tida como um prazer, mas como uma obrigação que garante a satisfação desse corpo perfeito.

Mas, na realidade a atividade física não é apenas um trabalho conjunto do corpo, é sim uma porta de conexão entre os movimentos executados pelo corpo e o desenvolvimento de suas capacidades físicas. Sendo assim, seguindo essa linha de raciocínio, soa a célebre frase: mente sã em corpo são, Saba (2008). Isso remete a ideia de uma total harmonia entre corpo e mente para o equilíbrio da saúde física. E sobre essas valências físicas, percebe-se sua importância através da obtenção de resultados catalogados por testes no intuito de medir e observar esses resultados para a avaliação do desenvolvimento físico humano. Daí vem o arremate de que o bom desempenho físico, também, poderá cogitar melhores condições físicas de realização das atividades do dia-a-dia e profissionais. Toda via por trás disso se esconde um grande vilão existente em toda a sociedade. Trata-se do sedentarismo, que age como um “adversário” na iniciativa da prática física seja enquanto criança ou adulto, e deve ser evitado através do estímulo desse método corporal controlado e adaptado ao estado físico e psíquico de cada um, como afirma Leite (1990).

Logo, se faz necessário o envolvimento com essa prática cada vez mais cedo, garantindo uma sequencia de um estilo de vida saudável. Pois vários estudos têm procurado destacar que hábitos da prática de atividade física, incorporados na infância e na adolescência, possivelmente possam ser transferidos para a idade adulta Laakso; Viikari (1997). E isso é possível de ser administrado dentro da escola, por se tratar de um espaço inerente às concepções pedagógicas e às políticas de ações, que por sua vez também estão voltadas ao campo da saúde global e que tem

um forte aliado como ferramenta para a construção de uma vida ativa e de qualidade: o movimento corporal.

Com tudo, a corporeidade, além de se constituir com um fenômeno social, se apresenta também como elemento essencial da educação e da cultura no despertar das aptidões físicas dos seres humanos.

Sendo assim, dado o exposto, a presente pesquisa teve como objetivo analisar a influência da prática corporal, como atividade física, no desenvolvimento e manutenção da saúde física em gestores-educadores, considerando as atribuições profissionais e, consequentemente, no desempenho dessas atribuições, visando a qualidade de vida e do trabalho.

Dentro de uma perspectiva na promoção do desenvolvimento e da manutenção da saúde física em gestores-educadores, inseridos nas atribuições do seu campo de atuação, a fim de otimizar os resultados inerentes ao desempenho profissional aliado ao bom comportamento físico, é possível avaliar e estabelecer uma relação entre o trabalho realizado, refletido nos índices de satisfação desses membros educacionais, frente a esses resultados, com o benefício da cultura e consciência corporal?

Este estudo descreve a possível relação da promoção do desenvolvimento e manutenção da saúde física de membros da educação como ferramenta no desempenho das atividades profissionais, como mérito de suas atribuições executadas com qualidade, aliada a perspectiva de um bom estilo social, estabelecendo uma conexão entre a qualidade do trabalho e a qualidade de vida. Dessa forma, um gestor-educador pode cultivar a ideia de um resultado satisfatório do seu trabalho, associado à sensação de bem-estar, inserida na tendência das características de uma boa condição física, a qual irá refletir nos níveis de saúde, fator fundamental para a realização das atividades profissionais. Tal descrição poderá ajudar na conscientização da adesão à cultura corporal, por parte dos agentes educacionais, a fim de refletirem sobre essa possível ligação de resultados, entre a qualidade de vida e a qualidade do trabalho.

Para tal compreensão, as informações adquiridas e expostas neste estudo seguem como fonte de discussão, em meio aos conhecimentos que se revelam a fim de condicionar a população expressa a dados os quais circundam a importância da saúde global.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa se caracteriza como sendo um estudo descritivo comparativo Duarte, (2004). A qual descreve os níveis de saúde física relacionados com a prática física, surgimento de lesões e desempenho das atribuições funcionais de gestores-educadores, no período de atuação profissional, a fim de compará-los entre colaboradores da rede pública e da rede privada de ensino.

A investigação foi realizada em quatro instituições de ensino distintas, com um desenho constituído sob informações colhidas através de questionário referendado por escolas de Educação Física, aplicado aos membros da gestão escolar, o qual compôs um perfil do nível de saúde física quanto à prática corporal e o aparecimento de supostas lesões musculares, com reflexo na qualidade de vida e do trabalho. Durante a avaliação foram usados como material: uma folha de papel contendo o questionário e caneta/lápis para a produção das respostas.

Na ocasião, dentro da comunidade escolar de gestores-educadores, foram avaliados 40 indivíduos compondo dessa forma a amostra da pesquisa, dividida entre 20 profissionais da rede pública de ensino e 20 profissionais da rede privada, constituindo a população desse estudo, com idade variada e de ambos os sexos. Tal procedimento obteve a autorização dos respectivos avaliados através do termo de consentimento livre e esclarecido, apresentado ao público alvo.

De acordo com os critérios de inclusão estabelecidos, para a participação efetiva da amostra desta pesquisa, os profissionais avaliados teriam que ser atuantes dentro do corpo docente, no âmbito educacional. Dessa forma, foram escolhidos 20 colaboradores da rede pública de ensino e 20 colaboradores da rede privada de ensino, dispostos entre professores, coordenadores, supervisores e gestores.

Dentro desse processo, os colaboradores que não apresentaram os critérios acima descritos e que não concordaram em submeter-se aos testes de avaliação, ficaram automaticamente fora do estudo, constituindo os critérios de exclusão.

2.1 Procedimentos

Baseado em questionários de anamnese para saúde física, no modelo de anamnese da Escola de Educação Física da Universidade Católica do Rio Grande

do Sul, e atendendo aos protocolos e aos métodos das variáveis avaliadas, a obtenção dos resultados transcorreu da seguinte forma:

- Inicialmente foi apresentado o autor e avaliador deste estudo;
- Posteriormente foram apresentadas as razões e as finalidades desta pesquisa.

Logo depois, com objetividade na produção de respostas positivas ou negativas, os profissionais em avaliação se submeteram a responder o questionário a seguir:

- 1- Você pratica alguma atividade física atualmente?
- 2- Tem ou já teve alguma lesão muscular em função de sua atividade profissional?
- 3- Durante ou depois da execução das suas atividades, sente algum desconforto físico?
- 4- Consegue desempenhar, em sua totalidade, considerando as suas capacidades físicas, as atividades profissionais?

2.1.1 Tratamento dos dados

Para o delineamento numérico do estudo, foi adotada uma estatística descritiva com média (m) e percentual (%).

Os dados coletados foram arquivados em uma planilha do Excel e analisados através de recursos estatísticos, sendo calculados os percentuais resultantes de cada variável coletada, expressos em tabelas e gráfico.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a coleta e o tratamento estatístico dos dados, obtidos através do questionário aplicado, chegou-se aos seguintes resultados, em percentuais, relacionados aos gestores-educadores das redes particular e pública de ensino:

Tabela 1. Valores encontrados em praticantes de atividade física.

	Praticantes de Atividade Física			
Total	Prática de AF	Lesão	Desconforto Físico	Desempenho Profissional
%	9 22,5	4 10	20 50	34 85

Dados coletados em Natal, RN, 2014.

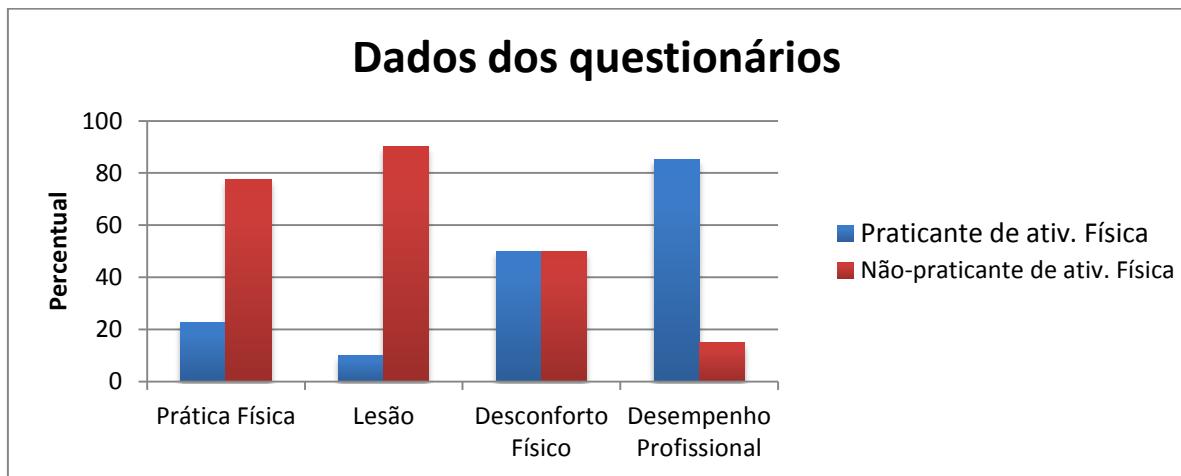
Tabela 2. Valores encontrados em não praticantes de atividade física.

	Não Praticantes de Atividade Física			
	Prática de AF	Lesão	Desconforto Físico	Desempenho Profissional
Total	31	36	20	6
%	77,5	90	50	15

Dados coletados em Natal, RN, 2014.

O gráfico 1 representa os resultados obtidos, em percentual, quanto as variáveis avaliadas em questionário.

Figura 1.



Dados coletados em Natal, RN, 2014.

Diante dos índices estabelecidos no gráfico, percebe-se que o grupo dos praticantes de atividade física detém uma escala percentual equilibrada e satisfatória, quanto ao nível das vertentes de saúde física avaliadas, com relação ao grupo dos não praticantes. De acordo com Saba (2008), o nível de saúde física de um indivíduo é tido como sendo um total equilíbrio no bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não apenas como a ausência de doenças ou enfermidades. Sendo assim, é perceptível o grau dos coeficientes de prática física, lesão e desempenho profissional, relacionados com a falta de atividade física, considerando a mesma como ferramenta na promoção e manutenção da saúde.

Frente às escalas expressas, é notória a ausência de um programa de atividade física regular, inserido na vida cotidiana dos indivíduos avaliados, indicando uma probabilidade de regressão nos níveis de saúde física e rendimento profissional, por falta de bons hábitos. Assim como afirma Nieman (1999), que saúde é o estado dinâmico de bem-estar positivo das pessoas que possuem hábitos que promovem a saúde.

No entanto, as disparidades dos níveis das variáveis avaliadas, expressas em percentuais, remetem-se aos níveis baixos da prática de atividade física.

4 CONCLUSÕES E SUGESTÕES

Diante das variáveis apresentadas neste estudo, os valores obtidos se mostram satisfatórios. Logo, conclui-se que a prática de atividade física regular como ferramenta na promoção da saúde física, traz muitos benefícios aos seus adeptos.

Pode-se observar também que, em apenas um dos tópicos das vertentes avaliadas, os resultados entre o grupo dos praticantes e o grupo dos não praticantes se mostraram equiparados, não revelando discrepâncias. Tal processo retrata uma expressão considerável quanto à relação da prática física com os níveis de lesão e de desempenho profissional.

Os dados apresentados refletem o benefício e a manutenção da qualidade do trabalho com o rendimento profissional a partir da qualidade de vida com níveis acentuados de saúde física, durante o processo educacional. Ou seja, a conscientização por parte dos praticantes de atividade física, denota a importância da mesma a fim de garantir uma vida saudável e com desempenho satisfatório.

Dessa forma, para se ter maiores evidências de que a atividade física regular produz uma melhor sistematização física em harmonia com a produção profissional e pessoal, recomenda-se um aumento do número amostral, assim como um maior número de modalidades comparadas e correlacionadas com outras obras afins, para se obter um avanço no número de praticantes e de resultados comprobatórios.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JÚNIOR, A. **Bases para o exercício de alongamento relacionado com a saúde e no desempenho atlético.** Londrina, PR: Midiograf, 1996.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS. **NBR 6022:** informação e documentação: artigo em publicação periódica científica impressa: apresentação. Rio de Janeiro, 2003

BALKE, B. **Como prescrever exercícios.** Porto Alegre: Med. Esporte, 1974.

BATISTA, S; MENDES, S.C.C; PICH, S. **EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: UMA PROBLEMÁTICA RELEVANTE PARA A ADOLESCÊNCIA.** 6º Fórum Internacional de Esportes. Florianópolis, 2007.

BERGER, B; PARGMAN, D; WEINBERG, R.S. **Foundations of Exercise Psychology** (2nd Ed. Rev). USA: Fitness Information Technology, 2006

BOWDITCH, J. L.; BUONO, A. F. **Elementos de Comportamento Organizacional**. São Paulo: Pioneira, 2004.

BRACHT, V. **Educação Física e prática social**. Porto Alegre: Magister, 1992.
CHIAVENATO, I. **Gestão de Pessoas**. Rio de Janeiro: Elserwier, 2004.

DUARTE, Newton (Org.). Crítica da individualidade. Campinas: Autores Associados, 2004.

FRANÇA, A.C.L. **Por melhores condições de trabalho**. Informativo da rede de gestão da qualidade de vida no trabalho. São Paulo, nº 02 maio/junho. 1999.

GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R.P.; BARBOSA, D.S; OLIVEIRA, J.A. Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes, **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.10, nº1, p.13-21, 2002.

LAIA, M.A. **MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física** - Ipatinga: Unileste-MG - V.1 - Ago./dez. 2006.

LEITE, P. F. **Aptidão física: esporte e saúde**. Prevenção e reabilitação de doenças. 2. ed. São Paulo: Robe, 1990.

MONTI, Marcello. **Importância da atividade física**, 2007.

NACIONAIS, P. C. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física** / Secretaria de Educação Fundamental. 3^a ed. – Brasília: MEC/SEF, 2001.

NACIONAIS, P. C. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Saúde** / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1997.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo** – 4 ed.– Londrina: Midiograf, 2006.

NIEMANN, D.C. **Exercício e Saúde**, São Paulo: Manole, 1999.

PORTO, F.A. **Benefícios da Atividade Física em sua Vida Diária**, 2002.

SABA, F. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar/** 2^a ed. – São Paulo: Phorte, 2008.

SERPA, S. “**Motivação para a prática desportiva**”. In Sobral, F. Marques, A. Coordenação. **FACDEX – Desenvolvimento Somato-Motor e Fatores de Excelência na População Escolar Portuguesa**. Ministério da Educação. Direção Geral do Ensino Básico e Secundário. Direção Geral dos Desportos. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Fevereiro 1991. Lisboa, (1991).

SOARES, C.L. et al. **Metodologia do ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

TELAMA, R; YANG, X; VIIKARI, J; VALIMAKI, I; WANNE, O; RAITAKARI, O. **Physical Activity from childhood to adulthood**. A 21-Year tracking study. Am J Prev Med, v. 28, n. 3, p. 267-73, 2005.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.