

## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO SOBRE HÁBITOS SAUDÁVEIS E ESTADO NUTRICIONAL DOS PROFESSORES DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DA CIDADE DE XANXERÊ, SC

Orientadora: BALDUINO, Deonilde

Pesquisadora: TREVISAN, Margarete Fatima

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

Ensinar é uma atividade altamente estressante, de forma que seu reflexo na saúde física e mental e no desempenho profissional dos educadores torna-se extremamente relevante. A atividade de ensino envolve, além de ministrar aulas, trabalhos administrativos, planejamento, atualização, investigação constante, orientação de alunos e interação com os pais destes. O objetivo com este estudo consistiu em verificar a relação entre a percepção de hábitos saudáveis, nível de atividade física e estado nutricional (IMC) de professores da rede municipal de ensino da Cidade de Xanxerê, SC. Participaram da amostra 250 professores com média de idade de 39,2 anos, de ambos os gêneros, divididos em 23 escolas, sendo 12 centros municipais de Educação Infantil (CEMEIs) e 11 escolas municipais de Educação Básica (EMEBs), vinculadas à rede municipal de ensino da Cidade de Xanxerê, SC. Em relação à coleta de dados, a análise da percepção de hábitos saudáveis foi realizada por meio do questionário de percepção de hábitos saudáveis (QPHAS), idealizado especificamente para essa finalidade. A identificação do nível de atividade física foi realizada por meio do questionário internacional de atividade física (IPAQ), versão curta. Já o estado nutricional foi determinado pelo IMC (estabelecido mediante o peso e a altura). Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva (média e frequência relativa). O programa utilizado foi o SPSS 22.0. Os resultados mostraram uma quantidade muito grande de professores com estado nutricional acima do normal (61,3%) e fora do nível ideal de atividade física (52%). No que se refere à relação da percepção de hábitos saudáveis (QPHAS) com o estado nutricional (IMC) dos professores, os resultados mostraram que quanto menor o estado nutricional, maior a percepção de hábitos saudáveis, ou seja, quanto mais próximo do estado nutricional normal, melhor era a nota obtida no QPHAS. No que se refere à relação do nível de atividade física (QPHAS) com o estado nutricional (IMC) dos professores, os resultados demonstraram que dentro da classificação de estado nutricional normal até a obesidade, quanto menor o IMC, maior a média de minutos de atividade física. Quanto à relação entre as variáveis de nível de atividade física (IPAQ) e a percepção de hábitos saudáveis (QPHAS), percebeu-se que quanto maior a classificação de nível de atividade física, maior a média de acertos do questionário de percepção de hábitos saudáveis. Dessa forma, sugere-se que programas de intervenção direcionados à promoção da saúde devam objetivar, além das informações quanto à necessidade de se adotarem hábitos saudáveis, a possibilidade de vivências de atividades que atendam às necessidades e oportunidades desses professores, minimizando os riscos de doenças associadas.

Palavras-chave: Estado nutricional. Nível de atividade física. Hábitos saudáveis.

o.digo@hotmail.com