



## Artigo de Revisão

# ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

## *PHYSICAL ACTIVITY AND EATING HABITS IN UNIVERSITY PROFESSORS: LITERATURE REVIEW*

### **Resumo**

Hector Luiz Rodrigues Munaro<sup>1</sup>  
Suziane de Almeida Pereira Munaro<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB)  
Jequié – BA – Brasil

E-mail  
hlrmunaro@uesb.edu.br

Cada vez mais, professores universitários envolvem-se em tarefas acadêmicas muitas vezes estressantes e com comportamentos sedentários, dificultando a prática de atividades físicas e hábitos alimentares mais saudáveis. O objetivo do estudo foi realizar uma revisão sistemática de estudos brasileiros sobre atividade física e hábitos alimentares em professores universitários. A busca foi realizada no período de Março a Maio de 2013, em bases de dados eletrônicas. Para a delimitação do estudo, utilizou-se como descritores: Atividade Física, Professores Universitários e Hábitos Alimentares. Ao final do processo de seleção dos artigos, restaram 06 estudos que foram descritos e discutidos no texto. Sendo todos de natureza descritiva, com amostras pequenas alguns com metodologia robusta e coerente. Os estudos selecionados, independentemente de suas qualidades, apontam para a necessidade desta população de se engajar mais em programas de atividade física e hábitos alimentares saudáveis.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Hábitos Alimentares; Professores Universitários.

### **Abstract**

Increasingly, university professors engage in academic tasks often stressful and sedentary behaviors, making the practice of physical activity and healthier eating habits. The aim of this study was to review the literature Brazilian studies on physical activity and eating habits of university professors. The search was conducted between March and May 2013, in electronic databases. For the delimitation of the study, was used as descriptors: Physical Activity, University Teachers and Eating Habits. At the end of the article selection process, remaining 06 studies that have been described and discussed in the text. And all of a descriptive nature, with small samples with some robust and consistent methodology. The selected studies, regardless of their qualities, point to the need of this population to engage in more physical activity and healthy eating habits programs.

**Key words:** Physical Activity, Eating Habits, University Professors.

## Introdução

Nas últimas décadas, com o avanço dos agravos advindos das doenças hipocinéticas, tais como: obesidade, diabetes, hipercolesterolemia, hipertensão, causadas em sua maioria por um comportamento sedentário, tornou-se importante cuidar da vida, de modo que se reduzissem a vulnerabilidade às doenças e as chances de que sejam produtoras de incapacidade, de sofrimento crônico e de morte prematura <sup>(1)</sup>.

Neste sentido, o comportamento sedentário, como parte de um estilo de vida negativo, requer uma atenção de pesquisadores na área da saúde. Dentre os componentes de um estilo de vida saudável, a atividade física regular é proposta como uma forma de se prevenir e controlar as Doenças e Agravos Não-Transmissíveis (DANTS). Entretanto, ainda é possível observar o crescente número de indivíduos que, por possuírem um estilo de vida negativo, são incluídos nas estatísticas de grupo de risco à possibilidade de adquirirem alguns destes agravos.

A atividade física e alimentação são descritas como sendo componentes importantes de ordem biopsicossocial, que afetam o estilo de vida, a saúde e qualidade de vida, sendo influenciadas em sua maior parte, por determinantes comportamentais e ambientais.

Ressalta-se que, independente da variação de números e estatísticas, a inatividade física pode relacionar-se à causa morte de aproximadamente 1,9 milhões de pessoas em todo o mundo, estimando uma prevalência global de 17% de sedentários, utilizando como referência < 150 min de atividade física moderada por semana <sup>(2)</sup>.

Os estudos de associação demonstram claramente haver uma inversão na complicação e aparecimento de fatores de risco coronarianos, quando aumentados os níveis de atividade física nos indivíduos, configurando como importantes estratégias na prevenção e controle de DANTS. <sup>(3)</sup>

Em um dos estudos mais robustos publicados na área de atividade física relacionada à saúde, Hallal *et al* <sup>(4)</sup>, com dados de 122 países no mundo, identificaram que aproximadamente 30% dos adultos foram considerados inativos fisicamente de acordo com as recomendações mais atuais. Estes dados demonstram que mesmo com aumento das informações disponíveis nos meios de comunicação de massa e redes sociais, ainda há uma parcela significativa da população mundial que não atinge as recomendações da prática de atividade física.

Também, o comportamento alimentar inadequado associado a baixos níveis de atividade física são descritos como fatores importantes para o aumento do sobrepeso e obesidade, além de serem fatores de risco ao surgimento de *Doenças e Agravos não Transmissíveis* (DANT's), na maioria das populações. <sup>(3,5)</sup>

Um agravante nesta relação está no fato do sobrepeso e obesidade terem como causa além de fatores biológicos, os comportamentais, tornando a sua prevenção e controle extremamente complexas.

Em pesquisa realizada com uma amostra representativa de industriários catarinenses, 29,7% dos participantes relataram consumir frutas ou suco

naturais de frutas, em cinco ou mais dias da semana, enquanto 55,3% relataram o consumo verduras e saladas verdes. <sup>(6)</sup>

Importante ressaltar, que mesmo em populações onde o nível sócio educacional é considerado elevado, ao exemplo de professores universitários, outros fatores parecem determinar um menor nível de atividade física no lazer, alimentação inadequada e comportamento sedentário.

Pesquisa realizada em Santa Catarina apontou que a maioria dos determinantes que impedem a participação de docentes universitários em atividades físicas de todas as formas, é a falta de tempo, barreiras de ordem pessoal e psicológica. Demonstrando ainda que, aqueles mais ativos fisicamente, percebiam determinantes facilitadores em relação à prática da atividade física no tempo livre. <sup>(7)</sup>

Alguns estudos recentes em relação a atividade física e estilo de vida em docentes universitários, são estudos transversais e apontam a necessidade de implementação de programas de intervenção, em sua grande parte utilizando estratégias de mudança de comportamento. <sup>(7,8,9)</sup>

Desta forma, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão sistemática sobre atividade física e hábitos alimentares em professores universitários.

## Método

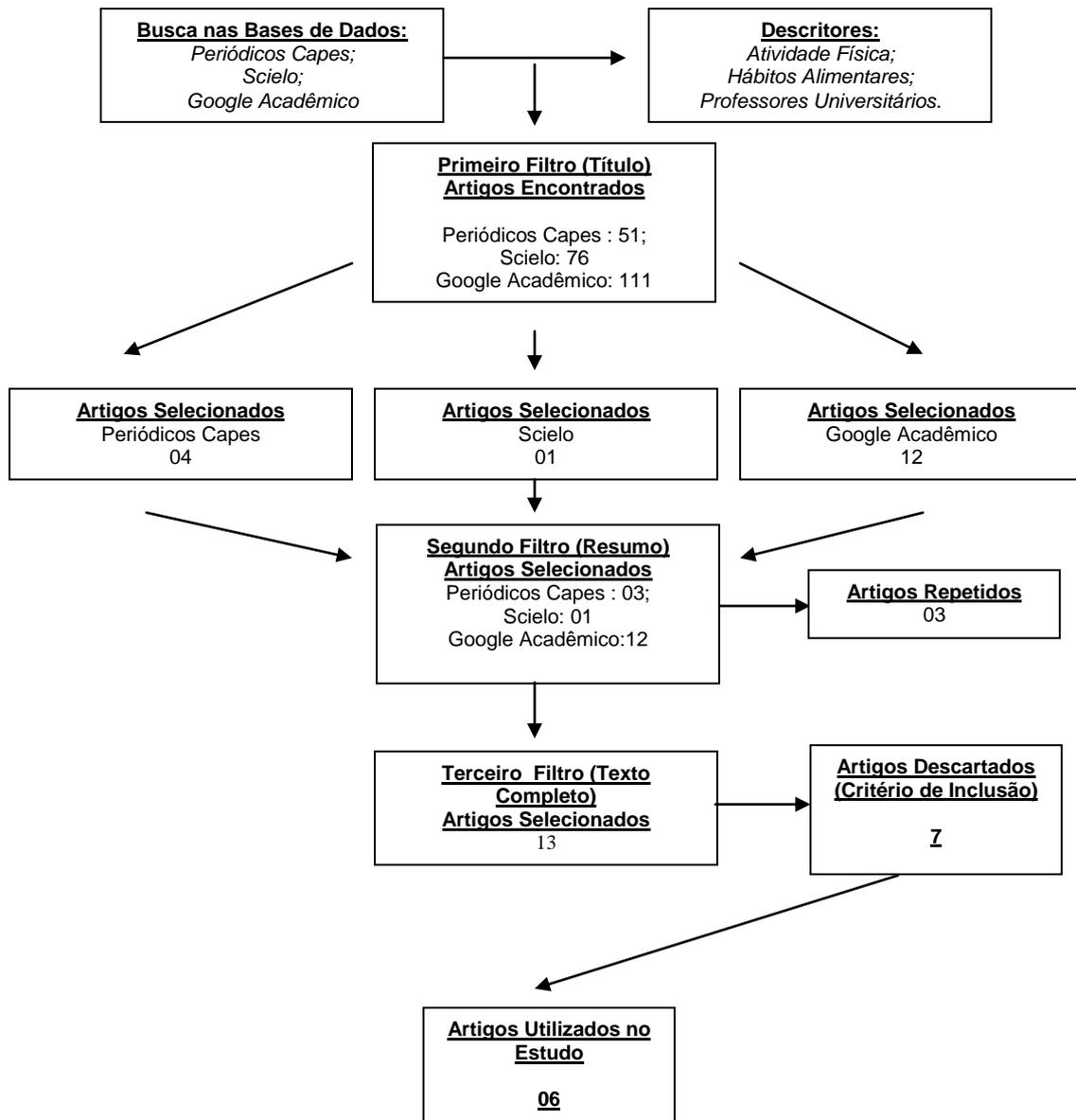
Trata-se de um estudo de natureza descritiva, quantitativo utilizando como método a revisão sistemática de literatura, realizada entre Março e Maio de 2013. Para a delimitação do estudo, utilizou-se como descritores: Atividade Física, Professores Universitários e Hábitos Alimentares e os operadores booleanos *and* e *or*.

O período de coleta dos artigos produzidos, foi do ano 2000 até 2013, nas seguintes bases de dados: *Periódicos Capes*, *Scielo* e *Scholar Google*. Para a seleção dos estudos, restringiu-se aos realizados no Brasil, como critério de inclusão, assim, este termo foi associado aos descritores.

A análise iniciou-se com a leitura dos títulos dos estudos. No segundo momento, foram lidos os resumos e selecionados como critérios de inclusão, artigos científicos originais, aqueles que tinham como população/amostra professores universitários e as variáveis: atividade física e/ou hábitos alimentares, bem como, aqueles que se tratava de levantamentos epidemiológicos de corte transversal ou intervenções. Por fim, foi realizada a leitura dos textos selecionados pelos critérios de inclusão e analisados de acordo com a proposta do estudo.

Abaixo na Figura 1, observa-se o processo metodológico com as etapas do estudo.

**Figura 1- Processo de seleção dos artigos.**



## Resultados e Discussão

Após o cumprimento das etapas de seleção dos artigos que compuseram o presente estudo, foi realizada a leitura completa dos mesmos. Para efeito de análise, foi elaborada uma tabela com as informações mais importantes em relação aos artigos, em seguida, discussão dos estudos que compuseram a amostra final.

Na tabela 1, observa-se as características dos artigos selecionados para o estudo.

**Tabela 1-** Sumário dos artigos selecionados após filtragem por critérios de exclusão.

<b>Artigo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Delineamento</b>	<b>Resultados</b>	<b>Avaliação</b>
<b>Madureira et al(2003)</b>	20 professores universitários de Educação Física da Unimontes .MG	Descritivo transversal (perfil)	e Com relação aos níveis de atividade física habitual, 73,3% nos homens e 40,0% das mulheres foram classificados na categoria ativo e muito ativo. Em todos os cinco componentes analisados no estilo de vida, os homens apresentaram melhores comportamentos quando comparados com as mulheres. Na análise por grupos, percebeu-se os valores mais baixos nos componentes nutrição e controle do stress para o sexo feminino e masculino respectivamente.	Sugere-se que os professores desta instituição analisem quais são os fatores que dificultam e facilitam a adoção de comportamentos mais saudáveis
<b>Oliveira et al(2001)</b>	45 professores universitários da UCB -DF	Descritivo transversal (perfil)	e Foram observados, neste trabalho, hábitos tais como: deslocar-se para o trabalho sempre de carro, viver em apartamentos quase sempre com elevadores, apartamentos que não permitem deslocamentos acentuados, inexistência de hábitos de andar a pé ou de bicicletas, utilização de bebida alcoólica e poucos hábitos de atividades de lazer. Portanto, os professores Universitários necessitam melhorar os seus hábitos de vida para terem uma vida mais saudável.	Nas condições observadas, os docentes estão situados numa categoria que os coloca em situação de risco de serem acometidos por várias doenças, portanto os mesmos devem procurar aumentar seus níveis de atividade física
<b>Hartwig et al (2012)</b>	24 professores universitários da ESEF/UFPeI - RS	Descritivo transversal (perfil).Censo.	e A maioria dos docentes (66,7%) foi considerada suficientemente ativa no lazer. Em relação à FHAS, o passo 8 foi o de maior adesão (62,5%), seguido do passo 7, com 41,7%. Os passos com menor adesão foram o passo 5, com 4,2%, e os passos 4 e 2, com 8,3% cada um. Nenhum professor aderiu a todos os passos.	Os docentes apresentam NAFL superior ao da população em geral, mas que há baixa adesão a hábitos de alimentação saudável.
<b>Filho et al (2012)</b>	293 professores universitários da UEM-PR	Descritivo correlacional	A maioria dos professores demonstrou percepção positiva sobre sua qualidade de vida (84,3%) e saúde (76,0%). A investigação dos fatores de risco apontou ocorrências de 67,2% para consumo excessivo de álcool, de 56,7% de indivíduos sedentários, de 37,6% de indivíduos com excesso de peso e 9,2% de fumantes.	Embora haja uma boa percepção de saúde e qualidade de vida entre os docentes, os fatores de risco para a saúde apresentaram elevada incidência no grupo avaliado..
<b>Braga et al (2011)</b>	54 professores universitários de uma instituição privada de São Paulo - SP	Descritivo transversal (perfil)	e Em se tratando dos hábitos alimentares verificou-se que 54,4% dos professores realizavam até três refeições ao dia. Os resultados também apontam consumo inadequado do grupo dos açúcares e doces, óleos e gorduras e consumo	Neste cenário, observa-se a importância de promover ações educativas de orientação nutricional aos docentes no sentido de promover mudanças e melhoria nos seus hábitos

Rev.Saúde.Com 2015; 11(1): 69-77.

<b>Petroski et al (2008)</b>	190 professores universitários da UFSC -SC	Descritivo correlacional	excessivo de lipídeos	alimentares e qualidade de vida.
			Observou-se que 71% da amostra foram classificadas como pouco ativa ou inativa fisicamente. Os EMC mais prevalentes foram: o de Manutenção (61 casos = 32%) e o de Contemplação (59 casos = 31%). Foi observada associação positiva entre AFLZ e EMC e entre as idades (menores que 50 anos) e a AFLZ ( $p < 0,05$ ).	O nível de AFLZ de professores universitários com dedicação exclusiva tende ser reduzido e irregular; os a prática de AFLZ sugere que homens realizam mais atividades físicas vigorosas e leves e as mulheres mais as moderadas.

No estudo realizado por Oliveira *et al*<sup>(8)</sup>, os autores buscaram identificar os hábitos de vida de professores universitários da Universidade Católica de Brasília, utilizando um instrumento adaptado e validado por especialistas. Em relação a atividade física o estudo demonstrou que 57% dos professores foram considerados ativos, no entanto, anteriormente eram, mais ativos (88%), demonstrando um comportamento de declínio no nível de atividade física.

Os autores apontam ainda que, muitos se deslocam ao trabalho exclusivamente de carro (75%), possuem hábitos sedentários de assistir televisão (18,42%). Talvez o que mais chamou a atenção, foi a ingestão regular de álcool (55,5%) e consumo de tabaco (15,5%). Concluíram, que os professores necessitam mudar o seu comportamento em relação aos seus hábitos de vida, principalmente a prática regular de atividade física.

O estudo apresenta dados interessantes, no entanto, em relação à metodologia, o mesmo não apresenta a forma de seleção da amostra, bem como, a proporção de professores por sexo. Neste estudo, não foram abordados os hábitos alimentares dos professores. Estes fatores somados podem dificultar a replicabilidade do estudo.

Madureira *et al*<sup>(9)</sup> estudaram o estilo de vida e a atividade física habitual de professores de educação física de uma universidade em Minas Gerais (UNIMONTES). A amostra foi composta por 20 professores, utilizando instrumentos já validados e conhecidos na literatura científica. No que diz respeito à atividade física, o estudo demonstrou no geral, que 65% dos professores estavam nos níveis ativos e muito ativos.

Em relação ao estilo de vida, o componente atividade física e nutrição demonstrou ser mais positivo nos homens em comparação com as mulheres. Por se tratar de uma amostra de professores de educação física, os autores sugerem que os professores analisem quais são os fatores que dificultam e facilitam a adoção de comportamentos mais saudáveis.

O estudo apresenta informações relevantes e a metodologia muito bem descrita, facilitando assim a sua replicabilidade em outros contextos.

No estudo “Indicadores do estilo de vida dos docentes de um curso de educação física”, Hartwig *et al*<sup>(10)</sup>, buscaram avaliar a frequência de hábitos alimentares saudáveis (FHAS) e o nível suficiente de prática de atividade física no lazer (NAFL) de professores de um curso superior em Educação Física do Rio Grande do Sul (Universidade Federal de Pelotas - UFPel). Um censo foi realizado com os professores da Escola Superior de Educação Física (ESEF)

(n=24), utilizando instrumentos já validados e conhecidos na literatura científica.

Os autores identificaram que em relação à atividade física, 82% dos professores foram considerados suficientemente ativos no lazer, bem acima da média dos outros estudos citados anteriormente. No tocante aos hábitos alimentares, o estudo demonstrou que 62,5% dos professores relataram não comer produtos industrializados e não acrescentar sal à comida pronta.

Interessante o fato de que a maior parte dos docentes, nunca havia fumado (83,3%) e 41,7% consideravam sua saúde como excelente. Em relação ao estado nutricional (Índice de Massa Corporal - IMC), 11 professores foram classificados como eutróficos (45,8%) e 10 foram considerados em risco para sobrepeso (41,7%).

O estudo apresenta dados consistentes e com metodologia robusta, descrevendo dados tanto de atividade física, como de hábitos alimentares.

No estudo desenvolvido por Oliveira Filho *et al.*,<sup>(11)</sup> os autores buscaram analisar a percepção de qualidade de vida e saúde e a incidência de fatores de risco modificáveis em professores de uma instituição pública de ensino superior do Sul do Brasil e verificar a existência de possíveis associações entre as variáveis. A amostra foi do tipo probabilística, envolvendo 293 professores da Universidade Estadual de Maringá – PR (UEM), além de utilizarem instrumentos validados e amplamente citados na literatura científica.

Em relação a atividade física, somando-se aos inativos, os irregularmente ativos, verificou-se que mais da metade (56,6%, n= 166) dos professores participantes do estudo eram pouco ativos ou sedentários. Os professores do sexo masculino foram mais ativos que os do sexo feminino: 50,0% (n= 62) *versus* 38,6% (n= 65). Neste estudo não foram investigados os hábitos alimentares.

Quando realizada as associações, o estudo demonstrou que a influência das variáveis independentes sobre o *Nível de Atividade Física* (NPAF) deste grupo, as variáveis *grupos etários* (p=0,972), *situação conjugal* (p=0,476), *titulação* (p=0,355), *tempo de carreira* (p=0,408) e *área de atuação* (p=0,415) não apresentaram associação com o NPAF; no entanto, a variável *nível econômico* (p=0,009), apresentou associação significativa com o NPAF indicando que professores pertencentes a classes de maior poder aquisitivo demonstraram menor envolvimento em atividades físicas de maior duração e intensidade.

O estudo apresentou resultados importantes com amostra representativa, permitindo maior extrapolação dos dados, além de uma metodologia robusta e coerente, que permite a replicabilidade.

Braga e Paternez,<sup>(12)</sup> realizaram um estudo com o objetivo de avaliar o consumo alimentar de professores universitários de uma universidade particular da cidade de São Paulo- SP. A amostra foi do tipo intencional, composta por 57 professores que aceitaram participar do estudo e que atendiam aos critérios de inclusão. Utilizou-se um instrumento construído a partir de outros já validados na literatura.

Em relação aos hábitos alimentares, os resultados evidenciaram que 54,4% realizavam até três refeições ao dia, enquanto que 45,6% realizavam de quatro a seis refeições ao dia. No que diz respeito aos alimentos consumidos

durante as principais refeições, verificou-se que no almoço, a maioria dos professores (79%) opta por uma refeição constituída de arroz, feijão, carne, salada, enquanto que no jantar este percentual é de 37%.

As autoras alertam que os professores apresentam irregularidades em seus hábitos alimentares, como por exemplo, a realização frequente de apenas três refeições ao dia, em virtude da falta de tempo para se alimentar, já que muitos trabalham em mais de um local ou em um mesmo local em períodos diferentes. Neste estudo não foi avaliada a variável atividade física.

O estudo apresenta uma abordagem metodológica do tipo quantitativa-qualitativa e boa descrição das variáveis de estudo. Ao utilizar a metodologia qualitativa, o estudo avança em relação aos outros estudos demonstrados nesta revisão.

No estudo “Atividade física de lazer e estágios de mudança de comportamento em professores universitários”, Petroski *et al* <sup>(13)</sup>, buscaram avaliar os hábitos de atividade física no lazer e a associação com os *Estágios de Mudança de Comportamento* (EMC) de professores universitários da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC – SC). A seleção da amostra se deu de forma aleatória sistemática, apenas com professores com dedicação exclusiva, composta ao final por 190 professores.

Utilizou-se um instrumento auto-aplicável baseado em outros já validados e conhecidos na literatura. Em relação à variável atividade física, 71% da amostra foi classificada como pouco ativa ou inativa regularmente, e 29% como ativa regularmente. Quando verificadas as associações, as variáveis idade (faixa etária; menor que 50 anos; idade decimal), gênero e *Atividade Física no Lazer* (AFLZ), observou-se que houve associação somente entre as idades menores que 50 anos e a AFLZ ( $\chi^2= 9,62$ ,  $p = 0,04$ ), o gênero (somente mulheres) e a AFLZ ( $\chi^2= 7,88$ ;  $p = 0,05$ ).

Em relação aos EMC, verificou-se associação positiva estatisticamente significativa entre as variáveis EMC e AFLZ ( $p = 0,000$  em ambos os casos) sugerindo que maiores níveis de AFLZ estão moderadamente relacionadas aos estágios de comportamento de maior atividade física.

Os autores indicam que o nível de atividade física habitual de professores universitários com dedicação exclusiva foi reduzido e irregular e a maior parte dos professores universitários está classificada em EMC, que indicam prática de *Atividade Física* (AF) reduzida e irregular. O estudo apresenta dados consistentes e importantes e sua metodologia é robusta e coerente

## Conclusões

A revisão sistemática demonstrou que há ainda um reduzido número de estudos envolvendo as variáveis em questão com a população de professores universitários. É necessária, para se avançar nestes estudos, uma padronização da utilização de descritores e instrumentos, a fim de facilitar a busca e replicabilidade dos estudos.

Os estudos selecionados, independentemente de suas qualidades, apontam para a necessidade desta população de se engajar mais em programas de atividade física e hábitos alimentares saudáveis. Já que na

maioria dos estudos encontrados, um fator é sempre citado como imprescindível para a modificação destes dados, a mudança de comportamento para se evitar agravos à saúde.

## Referências Bibliográficas

1. Ministério da Saúde. Agenda Nacional de Promoção da Saúde. Documento realizado pela Coordenação Geral de Doenças e Agravos
2. Não-Transmissíveis. 2002. Disponível em <http://www.saude.gov.br/svs>.
3. WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. World health report 2002: reducing risks, promoting healthy life. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2002. Disponível em: <http://www.who.int/whr/2002/en>
4. WHO . Global strategy on diet, physical activity and health: *WHA57.17*. Geneva: World Health Organization. 2004. *Annex* : 1-20. Disponível em: <http://www.who.int>
5. Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*. 2012. Vol. 380.
6. Monteiro C.A, Conde W.L, Matsudo, S.M, Matsudo, V.R., Bensenor L.M, Lotufo P.A. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Rev Panam Salud Publica*; 2003.14:246-54.
7. Nahas, M. V., Fonseca, S.A . Estilo de vida e Lazer dos Trabalhadores da Indústria Catarinense (1999-2004): Relatório Geral- SESI - SC.2004.
8. Martins, M.O..Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários. [Dissertação]. [Florianópolis]. Programa de Pós-graduação em Educação Física.UFSC. Florianópolis. SC. Brasil.2000, 186p.
9. Oliveira, R.J., Policarpo, F.,Barros, J.F., Bottaro, M. Hábitos de vida de professores universitários do Distrito Federal. *Unimontes Científica*.2001. V2.
10. Madureira, A.S., Fonseca, S.A. Maia, M.F.M. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho. Hum*. 2003. 5(1).
11. Hartwig, C.P., Rombaldi, A.J.,Silva, M.C.. Indicadores do estilo de vida dos docentes de um curso de educação física.. *Pensar a Prática*, Goiânia, 2012. v. 15, n. 2, p. 272-550,abr./jun.
12. Oliveira Filho, A., Netto-Oliveira, E.R, Oliveira, A.A.B. Qualidade de vida e fatores de risco de professores universitários. *Rev. Educ. Fís/UEM*, 2012. v. 23, n. 1, p. 57-67.
13. Braga, M.M., Paternez, A.C.A.C. Avaliação do consumo alimentar de professores de uma universidade particular da cidade de São Paulo (SP). Universidade Presbiteriana Mackenzie. VII Jornada de Iniciação Científica, 2001.
14. Petroski, E.L., Martins, M.O. Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários. *Rev Port Cien Desp* .2008. 8(2) 209–218.

---

### Endereço para correspondência

Rua Professor Milton Sulivan, 163- Apto 106  
Carvoeira – Florianópolis - SC  
CEP - 88040620

Recebido em 25/09/2014

Aprovado em 17/03/2015