

## IMPACTO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS INSTRUTORES PRÁTICOS DE UM CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES DE SANTA MARIA - RS

GRACIELA DOS SANTOS DELAVECHIA<sup>1</sup>  
CATI RECKELBERG AZAMBUJA<sup>2</sup>  
FLÁVIO ANTÔNIO SETEMBRINO PEREIRA<sup>3</sup>

### RESUMO

O estudo investigou o impacto do nível de atividade física na qualidade e no modo em que vivem 52 instrutores práticos de trânsito de um Centro de Formação de Condutores (CFC) de Santa Maria, sendo, 44 homens e 8 mulheres. Foi aplicado um questionário adaptado com cinco áreas de abrangência e questões de caráter pessoal, profissional, locomoção, saúde e atividade física e medidas antropométricas para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Verificou-se que o perfil dos instrutores práticos em relação à qualidade de vida é bastante precário, podendo ser resultado de poucas horas de sono e descanso, além de muitas horas sentados na mesma posição. Em relação à atividade física, a inatividade e sedentarismo prevaleceram. Portanto, sugeriu-se a implantação de um programa de Ginástica Laboral para melhoria do desempenho das atividades e qualidade de vida dos mesmos.

### INTRODUÇÃO

A condução de um veículo envolve múltiplos estímulos cognitivos e atitudes do motorista, sendo uma atividade complexa, que muitas vezes não é compreendida em todas as suas dimensões (BALBINOT, 2011, p. 13).

---

<sup>1</sup>Bacharel em Educação Física graduada pela Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: gracielasvs2014@gmail.com

<sup>2</sup>Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistadosul.edu.br

<sup>3</sup>Orientador do Estudo e Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: wellasetembrino@terra.com.br

Conforme Guiselini (2006, p.78), “Qualidade de vida é ter uma vida ativa, saudável, prazerosa e harmoniosa”, portanto viver bem e praticar hábitos saudáveis, como cuidar da alimentação, realizar atividade física, controlar seu peso corporal e práticas básicas de saúde significa ter qualidade de vida. Aliado a qualidade de vida temos também o Estilo de vida, o qual segundo Nahas (2001, p.76), “Conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas,” o que demonstra a maneira e os hábitos que cada um coloca em sua vida podendo ser saudáveis ou não.

A atividade física está relacionada com o movimento do corpo, causado por uma contração dos músculos que resulta em um gasto de energia. A falta desta ação pode resultar em sedentarismo, obesidade e dificuldade na recuperação física, entretanto a atividade física previne muitas doenças. Conforme Codarin (2010, p. 418), “O modo de organização da sociedade, com atividades predominantemente mecanizadas, tem contribuído para a prevalência de hábitos de vida não saudáveis, como a inatividade física”.

Entre outros assuntos, para Guiselini (2006, p.26), “a atividade física é qualquer atividade do dia a dia, atividades ocupacionais do trabalho, atividades da vida diária como vestir-se e alimentar-se, deslocamentos do lazer e também esportes, dança e jogos”.

Na profissão de instrutor de trânsito, por seu trabalho estar diretamente ligado ao trânsito e ser voltado ao tráfego pelas vias das cidades em vários horários, de certa forma acaba tornando-se cansativo e estressante. Ainda de acordo com a Lei nº 12.302, de 02 de Agosto de 2010, Art. 2º, compete ao instrutor de trânsito instruir os alunos acerca dos conhecimentos teóricos e das habilidades necessárias à obtenção, alteração, renovação da permissão para dirigir e da autorização para conduzir ciclomotores, ministrar cursos de especialização e similares definidos em resoluções do Conselho Nacional de Trânsito - CONTRAN (BRASIL, 2010).

Conforme Balbinot (2011, p. 13), “A condução de um veículo envolve múltiplos estímulos cognitivos e atitudes do motorista, sendo uma atividade complexa, que muitas vezes não é compreendida em todas as suas dimensões”. O mesmo autor (p. 21) cita que: “O trânsito é um ambiente propício para, de certa forma, a ocorrência da cegueira por inatenção ou desatenção, devido às diversas informações as quais o condutor está sujeito. Uma frase típica pode caracterizá-la: ‘Olhou, mas não viu’”.

A pesquisa pretende analisar, por meio de um questionário o nível de atividade física dos instrutores práticos do centro de formação de condutores, e como esta condição interfere na qualidade de vida e no modo em que vivem estes sujeitos. Sendo assim, o objetivo do estudo foi verificar os fatores que interferem na qualidade de vida, de acordo com o nível de atividade física dos instrutores práticos do CFC de Santa Maria - RS.

## **METODOLOGIA**

A população da pesquisa constitui-se de 100 colaboradores de um Centro de Formação de Condutores de Santa Maria, sendo que a amostra foi composta por 52 instrutores práticos, sendo 44 homens e 8 mulheres. O estudo limitou-se aos instrutores práticos de trânsito, sendo 12 instrutores da categoria A, 32 instrutores da categoria B e 8 instrutores das categorias profissionais C, D e E, do referido Centro de Formação de Condutores, totalizando uma amostra de 52 instrutores práticos.

Depois de esclarecidos (TCLE), os instrutores foram avaliados através do questionário com cinco dimensões descritas abaixo, de acordo com o estudo realizado por Braga (2012), questões Pessoais, Profissionais, de Locomoção da casa para o trabalho, Saúde e Atividades Físicas. O teste de IMC (índice de Massa Corporal) foi realizado com a utilização das medidas antropométricas, para tanto utilizou-se a balança digital para mensurar a massa corporal dos instrutores, sendo possível avaliar conforme a relação de Quetelet, que o peso corporal é proporcional à estatura, ou seja,  $IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$ , (BRAY, 1992 apud PITANGA, 2008), e com isso foi possível diagnosticar sobrepeso, obesidade e desnutrição energética crônica.

De acordo com Bray (1992), os limites de corte seriam: baixo peso=  $IMC < 20 \text{ kg/m}^2$ , normal=  $IMC$  entre 20 e 25  $\text{kg/m}^2$ , sobrepeso=  $IMC$  entre 26 e 30  $\text{kg/m}^2$  e obeso=  $IMC > 30 \text{ kg/m}^2$ . Portanto a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, sugeriu através de estudiosos que o valor de 25  $\text{kg/m}^2$  seria estabelecido como limite para normalidade.

Para mensurar a estatura foi utilizado como instrumento uma fita métrica, o que de acordo com Pitanga (2005, p. 67), é a medida “da distância entre o vértex e a região plantar, onde o avaliado deve estar descalço e com os pés unidos”. Logo após esse procedimento os dados foram tabulados em uma planilha do Excel 2010 da Microsoft Corporation, e sua análise realizada através de gráficos para melhor compreensão dos resultados.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Constatou-se que as medidas antropométricas dos sujeitos da pesquisa, apontaram uma média de 1,73 m à estatura e média de 82,8 Kg de peso corporal, com estes dados a média do IMC ficou estabelecida em 27,50  $\text{Kg/m}^2$ , sendo que encontram-se acima do peso considerado como normal, levando-se em conta a média de idade dos investigados.

Os dados coletados, sobre as questões pessoais indicaram que 65,38 % dos instrutores encontram-se casados ou moram com companheiro, quanto à escolaridade 61,54 % possui apenas ensino médio. A grande maioria dos instrutores, ou seja, 48,85% não possuem filhos e

analisando as questões quanto ao fumo 86,54% não fumam. Dos 52 indivíduos avaliados 84,61% eram homens e 15,38% mulheres. A média de idade dos instrutores ficou em torno de 33,19 anos. Quanto ao IMC 50% dos instrutores encontra-se em situação de sobrepeso, onde através do cálculo ficou comprovado pelas respostas dos instrutores com os protocolos existentes. Em seus estudos Howley e Franks (2008, p. 22), relatou que “Assim como a atividade física está relacionada à boa saúde, o estilo de vida sedentário colabora para a má saúde de muitas pessoas.”

Quando questionado sobre o meio de locomoção, ou seja, a quantidade de dias em uma semana em que os instrutores utilizaram veículo 84,62% utiliza diariamente e uma pequena parcela de 5,77% relatou utilizar o veículo 3x na semana. Identificou-se que 59,62% dos instrutores caminharam em média 3 dias na semana e gastaram em média 44 minutos de caminhada diária. O nível de atividades realizadas de acordo com a intensidade, ou seja, Forte, Média e Leve visualizamos que 32,69% dos indivíduos realizam atividades Fortes (jogar futebol, correr) em 2 dias da semana, sendo que em um destes dias gastam em média 59 minutos, e, 67,32% não realiza nenhuma atividade de intensidade Forte.

Considerando como atividades médias (pedalar devagar, praticar esportes por lazer), percebeu-se que apenas 26,92% realizam alguma destas atividades e dedicam um tempo médio de 39 minutos para essas atividades. Quanto ao tempo que os mesmos permanecem sentados, verificou-se que durante um dia da semana, os instrutores permanecem na posição sentado por 7h e 15 minutos, enquanto num dia do final de semana, desfrutam de 5h e 10 minutos sentados em suas residências.

Há indícios clínicos de vários fatores de risco associados com problemas lombares: falta de endurance e musculatura abdominal, má postura na hora de dormir, sentar, levantar e realizar movimentos e outros (HOWLEY; FRANKS, 2008, p. 26). Sobre a realização de atividades moderadas 55,77% dos instrutores respondeu que caminharam em média 3 dias durante a última semana analisada, sendo que em média realizaram 1h e 20 minutos de caminhada diária no seu tempo livre.

## **CONCLUSÕES**

Conclui-se que a maioria dos instrutores apresenta os protocolos de IMC classificados como sobrepeso, e devido ao fato de permanecerem muitas horas na mesma posição sentem dores, a maioria na coluna lombar. A atividade física detectou-se que é mínima, sabe-se que o exercício físico só traz benefícios à saúde quando feito da maneira correta e acompanhado de um profissional de educação física logo, sugeriu-se que o Centro de Formação de Condutores realize um programa de Ginástica Laboral com seus colaboradores, que incentive ainda mais a

prática de atividades físicas e a realização de convênios entre a empresa e academias. Neste sentido é necessário também que haja motivação por parte do colaborador para melhorar sua qualidade de vida. Podemos citar um instrutor prático que ministra aulas de carro, o qual estava com IMC em sobrepeso, e o mesmo relatou que hoje sente-se melhor para realizar suas atividades, sente-se menos cansado ao subir escadas, portanto, exercícios físicos só trazem benefícios.

## REFERÊNCIAS

BALBINOT, Amanda. Funções psicológicas e cognitivas presentes no ato de dirigir e sua importância para os motoristas no trânsito. **Ciências & Cognição**, v. 16, n. 2, p. 013-029, 2011.

BRAGA, Álvaro de Moura Neto. **Nível de Atividade Física em Trabalhadores do Transporte Coletivo Urbano da Cidade de Pelotas/RS**. 2012. 120f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2012.

BRASIL. Casa Civil. Regulamenta o Exercício da Profissão de Instrutor de Trânsito. **LEI 12.302/2010 (LEI ORDINÁRIA) 02/08/2010. Presidência da República-Casa Civil-Subchefia para Assuntos Jurídicos**. Disponível em: <[www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2007-2010/2010/Lei/L12302.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2010/Lei/L12302.htm)>. Acesso em: 30 mar. 2014.

CODARIN, Maria Alice. Associação entre Prática de Atividade Física, Escolaridade e Perfil Alimentar de Motoristas de Caminhão. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 418-428, 2010.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão Física Saúde Bem-Estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

HOWLEY, Edward; FRANKS, B. Don. **Manual do Condicionamento Físico**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.