

COMPARAÇÃO DO PADRÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E PESO CORPORAL PREGRESSOS E ATUAIS ENTRE GRADUADOS E MESTRES EM EDUCAÇÃO FÍSICA^{1 2}

Maurício Gattás Bara Filho
Simone Biesek
Ana Paula Tavares Fernandes
Cláudio Gil Soares de Araújo³

RESUMO: A presente investigação teve como objetivos avaliar o padrão de atividade física e o peso corporal pregressos e atuais, o nível de conhecimento geral em exercício e saúde e o rendimento mensal de graduados e mestres egressos dos cursos de Educação Física da Universidade Gama Filho do Rio de Janeiro. Utilizou-se um questionário composto por informações gerais sobre o sujeito, perguntas sobre sua prática de atividades físicas em períodos específicos da vida e questões de conhecimento sobre exercício físico e saúde. O material foi enviado aos sujeitos pelo correio, obtendo-se a resposta de 17 graduados e 23 mestres. Os resultados demonstraram um maior rendimento mensal entre os mestres ($p = 0,08$) e uma menor atuação dos graduados como professores de Educação Física. Observou-se nos dois grupos uma redução progressiva quanto ao nível de atividades físicas regulares, ocasionando um aumento no peso corporal. Conclui-se, portanto, que um maior grau acadêmico é indicador de um melhor rendimento financeiro para profissionais de Educação Física e que a prática de atividades físicas não é um hábito desses profissionais, sugerindo que estes não praticam o exercício físico da maneira que orientam outros a realizá-lo.

UNITERMOS: atividade física regular, peso corporal, conhecimento teórico, professores de Educação Física

A prática regular de atividade física tem sido enfatizada na promoção e na manutenção da saúde e da qualidade de vida da população (Buchner, 1997; Shephard, 1997). Dentre os benefícios psicológicos e fisiológicos que uma vida ativa fisicamente pode proporcionar observa-se a otimização do funcionamento dos sistemas cardiovascular e respiratório e o aumento da aptidão física para as tarefas do dia-a-dia (Fletcher, 1997; Shephard e Balady, 1999), do bem-estar geral e mental, do humor e da auto-estima, assim como, uma maior tolerância ao estresse mental e uma redução dos níveis de ansiedade (Lovato, Green e Stainbrook, 1994; Pollock e Wilmore, 1993; Shephard, 1994).

Contrariamente, um estilo de vida sedentário é associado a um aumento da morbimortalidade acarretada por diversas enfermidades, notadamente de natureza crônico-degenerativas, tais como, cardiopatias, câncer, diabetes melitus e obesidade. Em adendo, indivíduos sedentários tendem a possuir capacidade funcional e laborativa reduzida e até mesmo uma diminuição na expectativa de vida (Blair e Connelly, 1996; Kaman, 1995; Paffenbarger *et alii*, 1994; Shephard e Balady, 1999).

Uma atenção especial deve ser dispensada aos problemas de excesso de peso corporal e de obesidade. Além de atingir um número cada vez maior de indivíduos, o peso corporal tende a aumentar progressivamente dos 20 aos 50 anos e este fenômeno agrava-se quando há uma redução nos níveis de prática regular de atividade física (Sidney *et alii*, 1998). Segundo Evans e Cyr-Campbell (1997), o ganho ponderal a partir da quarta década de vida, dá-se, primariamente, devido à manutenção da ingestão calórica e da redução da massa muscular, esta denominada de sarcopenia, que acarreta redução do metabolismo basal e conseqüente balanço calórico positivo, com acúmulo de gordura corporal. O sedentarismo e o ganho

excessivo de peso são problemas interdependentes e que podem ser combatidos através de um estilo de vida ativo fisicamente (Pollock e Wilmore, 1993).

No Brasil, os dados da Pesquisa de Padrão de Vida (PPV) obtidos pelo IBGE entre os meses de março de 1996 e de 1997 (IBGE, 1997) revelam que, comparado com a Pesquisa Nacional sobre Saúde (PNSN) de 1989, o percentual de obesos avaliado pelo índice de massa corporal (IMC), aumentou de 8 para quase 10 na população brasileira adulta, o que representa quase dois milhões de novos obesos. Outros dados desta pesquisa revelam que praticamente 20% dos adultos residentes nas regiões Sudeste e Nordeste praticam exercício físico pelo menos uma vez por semana. Os homens parecem ser mais preocupados com isso, pois o percentual de praticantes de atividade física entre esses é pelo menos o dobro do observado nas mulheres - 26 versus 13% -. Quando são considerados os níveis apropriados de atividade física regular para a saúde (Pate *et alii*, 1995), isto é, na maioria dos dias da semana por mais de 30 minutos por sessão, apenas 8% dos adultos brasileiros residentes nestas regiões alcançam esses níveis.

Esta problemática dos adultos parece, contudo, ser estabelecida mais cedo na vida. Sabe-se atualmente, que a participação sistemática em programas de atividade física na vida adulta é influenciada pelas experiências vivenciadas durante a infância e a adolescência (Telama *et alii*, 1997; Taylor *et alii*, 1999; Dennison *et alii*, 1988). Desse modo, parece que uma maior conscientização sobre o assunto, aumenta a probabilidade de adoção de um estilo de vida mais saudável na vida adulta, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da população (Taylor *et alii*, 1999; Telama *et alii*, 1997).

¹ Trabalho com resultados apresentados parcialmente no XXI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte - CELAFISCS - 1998

² Apoio financeiro - CAPES

³ Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Gama Filho

Dentro de uma ótica de saúde pública, torna-se portanto um dever e um desafio para os profissionais de saúde auxiliar e incentivar indivíduos comuns a substituírem o estilo de vida sedentário por um mais fisicamente ativo (Pate et alii, 1995). Considerando isto, uma questão que se apresenta é a busca de uma coerência entre a atuação profissional e a conduta pessoal. Dos profissionais de saúde, deve-se esperar não apenas uma orientação sobre a atividade física e sobre a manutenção apropriada do peso corporal, mas também a adoção pessoal de estilos de vida saudáveis, muito embora isto nem sempre seja verificado (Pinto, Goldstein e Marcus, 1998). Dados obtidos em médicos canadenses corroboram essa impressão, pois enquanto 81% deles consideravam a prática de atividade física importante e cerca de dois terços deles aconselhavam seus clientes para a prática, apenas 30% puderam ser classificados como fisicamente ativos (Gaertner, Firor e Edouard, 1991). Isto demonstra que apesar dos profissionais de saúde estarem compromissados em incentivar a prática de exercícios físicos entre os indivíduos sedentários, é possível que exista uma dissociação entre a recomendação profissional e a conduta pessoal, pouco se fazendo efetivamente para incentivar e motivar tal prática (Guidry e Wilson, 1999; Pinto, Goldstein e Marcus, 1998; Will, Demko e George, 1996).

Há certamente interesse em conhecer essa situação no âmbito dos profissionais de Educação Física, que especificamente, tendem a atuar estimulando e orientando a prática correta e sistemática do exercício físico, pois observa-se uma tendência do mercado atual para as áreas de aptidão física, estética e atividade física personalizada. Contudo, nem sempre esse profissional parece apresentar um padrão de condicionamento físico condizente com a expectativa da sociedade para exercer tal atividade.

Em recente pesquisa realizada pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA - publicada numa revista conceituada de circulação semanal por Granato em 23/09/98), demonstrou-se que o melhor investimento que um indivíduo pode fazer a longo prazo é a sua própria educação. Além disso, o mercado de trabalho está cada vez mais exigente e a pós-graduação torna-se o caminho mais indicado para uma carreira bem sucedida. Pretendemos assim, verificar o impacto de uma formação acadêmica mais diferenciada - obtenção do grau de mestre - sobre a problemática da prática regular da atividade física.

A partir desse questionamento, objetivamos comparar os resultados de graduados e mestres em Educação Física quanto a(o):

1. diferenças entre o padrão de atividade física regular atual e progresso;
2. peso corporal e índice de massa corporal (IMC) na ocasião da graduação e o atual;
3. rendimento mensal;
4. conhecimento teórico sobre exercício e saúde.

Metodologia

A amostra do presente estudo foi composta por graduados e mestres (todos também possuidores de graduação em Educação Física) egressos dos cursos da Universidade Gama Filho na área de Educação Física. Elaborou-se um questionário específico composto por duas partes. A primeira com questões pessoais, nome, sexo, peso corporal atual e na época de graduação, renda mensal e a atuação profissional atual. Para avaliar o índice de massa corporal (IMC) dos indivíduos, foi utilizado a classificação da Organização Mundial de Saúde (OMS - 1995).

Na segunda parte, foram elaboradas perguntas a respeito da prática de atividade física em diferentes períodos específicos da vida do respondente, além de um questionário com dez questões de múltipla escolha, cinco opções com apenas uma delas correta, envolvendo conhecimentos gerais sobre exercício físico e saúde, abordando temas pertinentes como fontes energéticas, prescrição de exercícios, aprendizagem motora, fisiologia e modalidades esportivas. As perguntas foram retiradas do banco de perguntas do Curso a Distância em Exercício e Saúde. (Araújo e Araújo, 1996).

Para avaliar o nível de atividade física regular em diferentes momentos da vida do profissional (infância/adolescência, na época de graduação e nos últimos cinco anos), utilizou-se simplesmente uma escala ordinal descontinua crescente com valores de 1 a 5 sendo:

- 1 - sedentarismo
- 2 - eventualmente ativo
- 3 - moderadamente ativo
- 4 - muito ativo
- 5 - atleta competitivo

Considerando-se empiricamente que a taxa de retorno seria de 20 e 50%, respectivamente para graduados e mestres, adotou-se uma relação de 5:2 na proporção de questionários enviados. Tentou-se contactar todos os mestres e um número correspondente de graduados, escolhidos ao acaso, tendo-se enviado um total de 351 questionários. Após um período de três semanas, foi realizada uma nova tentativa junto aos mestres através dos telefones residenciais constantes do cadastro discente do Programa de Pós-Graduação da Universidade Gama Filho. Findo este processo, obteve-se respostas de 17 graduados e 23 mestres, ou seja, 7 e 23% dos questionários remetidos, respectivamente. Quanto ao gênero dos respondentes, 2/3 dos graduados e 2/5 dos mestres eram do sexo feminino.

Os dados foram descritos por porcentagens ou medidas de tendência central e de variabilidade apropriadas. As análises comparativas entre os dois grupos foram realizadas por teste-t para amostras independentes e pelo teste do qui-quadrado, conforme apropriado. A comparação entre os níveis de atividade física nos diferentes momentos foi feita por análise de variância para medidas repetidas, tendo-se realizado as comparações *post-hoc* com o teste de Bonferroni. Em adendo,

foram ainda realizadas análises de regressão para estudo da associação entre as variáveis. Foram considerados estatisticamente significativos os valores de p inferiores a 0,05.

Tabela 1: Distribuição por gênero e por época de graduação dos respondentes do questionário

Características	Graduação %	Mestres %
Gênero		
Masculino	35	61
Feminino	65	39
Ano de graduação		
1973 – 1980	18	39
1981 – 1985	29	17
1986 – 1990	24	17
1991 – 1995	24	27
1996 – 1998	5	...

Resultados e discussão

A Tabela 1 demonstra a distribuição do grupo amostral quanto ao sexo e ao ano de graduação. Observa-se uma maior porcentagem de respondentes do sexo feminino entre os graduados (65%) e masculino entre os mestres (61%) ($p < 0,001$). Esses resultados podem refletir uma maior tendência das mulheres que cursaram Educação Física em responder ao questionário, enquanto o mesmo não ocorre nos mestres, onde o gênero masculino é mais prevalente. Verificou-se que os grupos não diferiam quanto a média de idade, sendo a dos graduados de $35,7 \pm 5,1$ anos e a dos mestres de $37,2 \pm 6,6$ anos ($p > 0,05$). Por outro lado, a época em que concluíram o curso de graduação - 6 a 20 anos - diferia entre os dois grupos, sendo os mestres aqueles que tendiam a possuir maior tempo de graduado - 13,8 versus 11,8 anos ($p < 0,05$) - por ocasião da realização do presente estudo.

Outro aspecto relevante refere-se ao início do mestrado. Considerando que o tempo de conclusão de mestrado gira em torno de 2,5 anos, pode-se verificar que, os indivíduos avaliados iniciaram o mestrado após um tempo médio de $6,8 \pm 4,8$ anos de formados. Em geral, espera-se que, após a conclusão da graduação os indivíduos iniciem uma especialização e logo em seguida a pós-graduação *strictu-sensu*. Quanto a linha de pesquisa, dos 23 mestres analisados, 95% eram relacionados à área da cultura. Isso pode ser perfeitamente compreendido, visto que as linhas de pesquisa na área de Fisiologia do Exercício no Mestrado de Educação Física da UGF, iniciaram-se mais efetivamente nos últimos cinco anos.

Figura 1 demonstra os rendimentos mensais de mestres e graduados e a Figura 2 o nível de envolvimento do professor de Educação Física com a sua profissão.

Figura 1 - Distribuição de mestres e graduados quanto a renda mensal (salários mínimos).

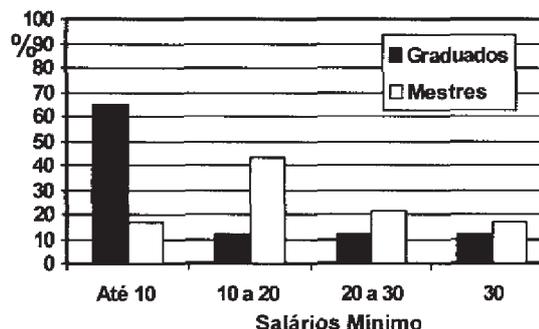
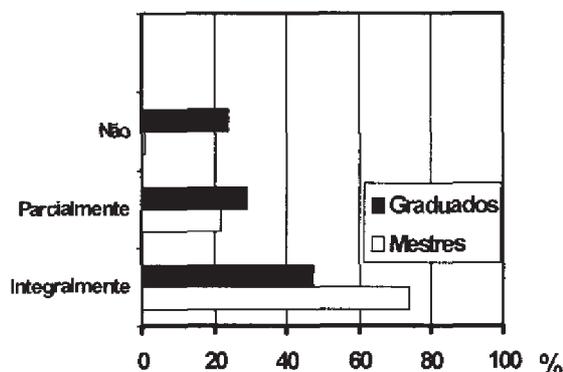


Figura 2 - Nível de atuação do Professor de Educação Física na profissão



Em relação à questão de renda, observa-se nos resultados expostos na Figura 1 um maior rendimento mensal entre os mestres ($p = 0,08$), com a maioria deles (65%) recebendo entre 10 e 30 salários mínimos mensais, enquanto que o mesmo percentual dos graduados recebem até 10 salários mínimos mensais. Quando relaciona-se a renda com o tempo de graduação entre mestres e graduados também observa-se uma correlação significativa ($r = 0,46$; $p = 0,003$), porém quando analisa-se separadamente, somente os mestres apresentam uma correlação significativa ($r = 0,53$; $p = 0,009$). Uma possível explicação para este fato, pode ser devido a maioria dos mestres dedicarem tempo integral na área da educação física. Deste modo, corrobora-se neste estudo o senso comum, já que os indivíduos mais qualificados academicamente tendem a obter melhores remunerações. A renda mensal dos graduados em Educação Física, demonstrada na Figura 1, situa-se, em média, entre 10 e 15 salários mínimos, sendo que 11 (65%) desses recebiam até 10 salários mínimos. Em adendo, cabe ressaltar que 5 dos 8 que trabalhavam integralmente com a Educação Física situavam-se nessa faixa. Dos dois graduados que recebiam acima de 30 salários mínimos mensais, um deles não atuava em Educação Física, enquanto o outro se dedicava integralmente.

Como seria de se esperar, os mestres possuem maior envolvimento profissional com a Educação Física. A Figura 2 demonstra que mais do que 70% dos indivíduos com o título

de mestre e, pouco mais de 40% dos graduados, permanecem atuando profissionalmente e de maneira integral na área de Educação Física. Isso sugere que aqueles com menor grau de instrução tendem a abandonar mais freqüentemente a profissão pela qual se graduaram. Dos 23 mestres, 17 (74%) trabalham integralmente com a profissão e desses, 13 (56%) recebem acima de 10 salários mínimos e apenas 4 (17%) têm rendimento de até 10 salários. Esses resultados contrastam com os apenas graduados, onde pouco mais da metade se dedica de forma parcial ou não trabalha com Educação Física ($p < 0,001$) (Figura 2). Dentre os que se dedicavam integralmente à Educação Física, observou-se uma tendência a maior rendimento nos mestres, sem todavia alcançar significância estatística. Tipicamente, somente aqueles com mais de 10 anos de graduados conseguiam auferir rendimentos superiores a 10 salários mínimos.

Quanto ao peso corporal, observou-se uma variação ponderal entre -2 a +20 kg, sendo de cerca de 10% em média entre os mestres (65,8 para 72,4 kg, $p < 0,01$) e menos da metade, porém ainda significativa entre os possuidores de apenas graduação (61,6 para 64,0 kg, $p < 0,05$). Dos 23 mestres, observou-se que apenas uma pessoa do sexo feminino aumentou 23% (13 kg) do peso em seis anos de graduação e, observa-se que o nível de atividade física caiu de eventualmente ativo para sedentarismo. Quando avalia-se os 13 mestres do sexo masculino, observa-se que três indivíduos aumentaram mais de 15 kg (22%), sendo que apenas um deles relata ter passado da categoria de eventualmente ativo para moderadamente ativo. Todos os outros indivíduos reduziram o nível de atividade física para sedentarismo. No presente estudo, a variação ponderal foi avaliada apenas através de peso da época da graduação e peso atual informados pelos entrevistados e através do cálculo do IMC, portanto, não é possível afirmar quais foram as frações da massa corporal que sofreram alteração, porém, devido ao fato que a maioria dos indivíduos entrevistados reduziram o nível de atividade física, supõe-se que o ganho de peso deve-se ao aumento no percentual de gordura corporal.

Quanto ao IMC, houve uma mudança significativa na categorização apenas entre os mestres ($p < 0,01$), com 35% deles migrando da categoria normal para a de sobrepeso (IMC entre 25 e 29,9 kg/m²). Quando comparou-se os grupos de graduados e mestres quanto ao IMC, não foi observada diferença significativa ($p > 0,05$).

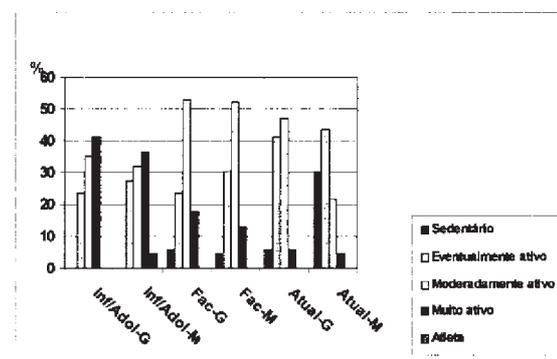
Ao analisar-se a amostra de 40 questionários dos respondentes quanto ao nível de atividade física regular, observou-se uma tendência de redução progressiva nos dois grupos ($p < 0,001$). Comparativamente, os mestres possuíam padrões de atividade física significativamente menores ao longo do tempo - infância, época da graduação e atual ($p < 0,001$), enquanto os graduados isso ocorreu apenas entre a infância e o momento atual ($p = 0,009$). Interessantemente, não houve diferença significativa no padrão de atividade física na infância entre os indivíduos dos dois grupos. Em adendo, nenhum deles se classificou como sedentário, enquanto apenas um deles tinha sido submetido a treinamento físico competitivo na infância ou adolescência. Durante a graduação, nenhum deles era classificado como atleta competitivo e dois

deles, um em cada grupo, consideravam-se sedentários neste período. Cerca de 30% dos mestres e apenas 7% dos graduados se auto-classificaram como atualmente sedentários. Analisando os dados individualmente, observa-se que 7 dos 23 mestres (30%) passaram da condição de fisicamente ativos para pleno sedentarismo, sendo exatamente aqueles que tendiam a possuir maior ganho ponderal do que os que permaneceram com algum grau de atividade (+15,6 vs 6,9% do peso corporal; $p = 0,07$). Quando analisa-se o nível de atividade física, observa-se também que 35% dos graduados reduziram pelo menos um nível na escala de atividade física do período de graduação aos dias atuais, quando comparado com 52% dos mestres, mais uma vez demonstrando que os indivíduos mais graduados tendiam a reduzir o nível de atividade física com o decorrer da vida. Não foi encontrada nenhuma correlação significativa quando analisou-se a idade dos graduados e mestres com as variações do IMC ao longo do tempo.

A figura 3 demonstra as distribuições percentuais dos graduados e dos mestres em relação à prática de atividade física.

Figura 3 - Distribuição percentual dos graduados e mestres em relação à prática de atividades físicas.

Inf/Adol - durante infância e adolescência
 Fac - durante a faculdade
 Atual - atualmente
 G - graduados
 M - mestres



A partir dos resultados analisados, algumas conclusões e sugestões para futuras pesquisas podem ser delineadas. Observa-se que profissionais de Educação Física - graduados ou mestres - tendem a se tornar menos fisicamente ativos após a graduação, sendo este fenômeno ainda mais óbvio dentre aqueles que obtiveram mestrado. Parte dessa distinção pode ser atribuída às diferenças de gênero e aos dois anos a mais após ter concluído a graduação que a amostra dos mestres possuía, todavia outros motivos podem estar envolvidos. De qualquer forma, o fato de que apenas 15 dos 40 (38%) respondentes está moderadamente ou muito ativo, sugere uma posição contraditória do professor de Educação Física, que vem ultimamente enfatizando a grande importância do exercício físico para melhoria da saúde e qualidade de vida, porém sem que a maioria deles utilize esse conhecimento em benefício próprio. Isto tornou-se mais evidente com o fato de

totalidade da amostra orientar a população para uma prática regular de atividades físicas. Esses resultados corroboram os achados de Gaertner *et alii.* (1991) com médicos canadenses, nos quais apenas 30% eram fisicamente ativos, fenômeno este que aparentemente se repete com o grupo de professores de Educação Física estudados.

Quando associamos a questão do ganho de peso corporal com o passar dos anos e o padrão de atividade física regular, observou-se que tanto os mestres quanto os graduados tendem a ganhar peso, sendo isto mais evidente naqueles que concluíram mestrado e que se tornaram mais sedentários. Esta constatação pode ser reflexo do tipo de atividade realizado por ambos. Os graduados tendem a exercer a função de professor em escolas, academias e clubes requerendo um maior gasto de energia, enquanto os mestres geralmente se direcionam para o docência de ensino superior, no qual o tipo de atividade tende a ser mais sedentária. Estudos futuros prospectivos com acompanhamento dos níveis de atividade física e da composição corporal podem fornecer outros subsídios relevantes para a análise do problema.

Quanto as questões de conhecimento específico em exercício físico e saúde, observa-se uma média entre 60 a 65% de acertos em ambos os grupos ($p>0,05$). Quando correlacionou-se o número de acertos com tempo de graduação, foi constatada uma correlação positiva ($r=0,51$; $p<0,05$) apenas nos graduados, isso não sendo observado nos mestres. Também não foi encontrado correlação positiva entre questões corretas e nível de rendimentos e, quando agrupou-se indivíduos que trabalhavam integralmente com a Educação Física, também não encontrou-se correlação quanto ao nível de rendimentos, tempo de formação e número de questões corretas ($p>0,05$).

Considerações finais

Esse estudo possui limitações importantes. A primeira delas consiste na dificuldade de obter retorno dos questionários e de possíveis vieses na amostragem de respondentes quando comparada a população total de graduados e de mestres egressos dos cursos de Educação Física da Universidade Gama Filho. Um segundo aspecto refere-se aos quantitativos masculino e femininos distintos nos dois grupos testados, o que pode ter influenciado de certa forma os resultados. Outra grande limitação é representada pelo questionamento da confiabilidade e da validade das respostas obtidas nos questionários, especialmente em questões relativas a rendimentos mensais. De qualquer forma, esse estudo tende a sinalizar de forma muito clara que a prática regular atividade física não é um hábito corriqueiro na maioria dos profissionais de Educação Física. A partir da análise e discussão dos dados, observa-se que nas duas variáveis - nível de atividade física e peso corporal - há uma relação, principalmente nos mestres, entre o sedentarismo e um ganho de peso corporal expressivo, provavelmente na forma de gordura corporal, o que vem de encontro ao fato de que a atividade física funciona como um dos principais meios para se combater problemas como a obesidade (Pollock & Wilmore, 1993; Sidney *et alii*, 1998). Sugere-se, assim,

que o profissional da saúde além de orientar e incentivar a prática do exercício, deve praticá-lo da maneira com que preconiza para poder ser o referencial nesse sentido.

O estudo sugere que futuras pesquisas venham investigar o nível de atividade física de profissionais de Educação Física, avaliando principalmente as razões da queda dos padrões do nível de prática de atividade física com o passar dos anos, apesar de um suposto aumento no conhecimento sobre o tema e do crescimento da importância das atividades físicas na sociedade.

Referências bibliográficas

- ARAÚJO, C.G.S. e ARAÚJO, D.S.M.S. *Curso a Distância em Exercício e Saúde*. MEC/MS/INDESP, 3ª. edição, Brasília, 1996.
- BLAIR, S.N. e CONNELLY, J.C. How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity. *Res Q Exercise and Sport*. v. 67, n. 2, p.193-205, 1996.
- BUCHNER, D.M. Physical activity and quality of life in older adults. *Jama*. v. 277, n. 1, p. 64-66, 1997
- DENNISON, B.A. *et alii*. Childhood physical fitness tests: predictor of adult physical activity levels? *Pediatrics*. v. 82, n. 3, p.324-330, 1988.
- EVANS, W. J. e CYR-CAMPBELL. Nutrition, exercise and healthy aging. *J Am Diet Assoc*. v. 97, n. 6, p. 632-638, 1997.
- FLETCHER, G.F. How to implement physical activity in primary and secondary prevention - a statement for healthcare professionals from the task force on risk reduction - American Heart Association. *Circulation*. v. 96, p. 355-357, 1997.
- GAERTNER, P. H., FIROR, W.B. e EDOUARD, L. Physical inactivity among physicians. *Can Med Assoc J*. v. 144, n. 10, p. 1253-1256, 1991.
- GRANATO, A. Estudar Vale Ouro. *Revista Veja*. v. 31, n. 38, p. 110-117, 1998.
- GUIDRY, M.L. e WILSON, A.M. Health promoting behaviors of African-American registered nurses. *ABNF J*. v. 10, n. 2, p. 37-42, 1999.
- IBGE. *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicilio*. Rio de Janeiro, 1997.
- KAMAN, R.L. Introduction to the Chapters in Support of the Consensus Statement. In: KAMAN, R.L.(editor). *Worksite Health Promotion Economics – consensus and analysis*. Champaign, Human Kinetics, 1995. p. 19-32.
- LOVATO, C.Y., GREEN, L.W. & STAINBROOK, G.L. The Benefits Anticipated by Industry in Supporting Health Promotion Programs in the Worksite. In: OPATZ, J.P. (editor). *Economic Impact of Worksite Health Promotion*. Champaign, Human Kinetics, 1994. p. 3-27
- OMS. Physical Status: The use and interpretation of anthropometry. *Technical Report Series* 854. Geneva, 1995.
- PAFFENBARGER, R.S. *et alii*. Changes in physical activity and other lifeway patterns influencing longevity. *Med Sci Sports Exerc*. v. 26, n. 7, p. 857-865, 1994.

- PATE, R. R. *et alii*. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama.* v. 273, n. 5, p. 402-407, 1995.
- PINTO, B. M., GOLDSTEIN, M.G. e MARCUS, B.H. Activity counseling by primary care physicians. *Prev Med.* v. 27, n. 4, p. 506-513, 1998.
- POLLOCK, M.L. e WILMORE, J.H. *Exercícios na Saúde e na Doença*. Rio de Janeiro, Medsi, 1993.
- SHEPHARD, R.J. Worksite Health Promotion and Productivity. In: OPATZ, J.P.(EDITOR). *Economic Impact of Worksite Health Promotion*. Champaign, Human Kinetics, 1994. p. 147-168
- SHEPHARD, R.J. Exercise and relaxation in health promotion. *Sports Med.* v. 23, n. 4, p. 211-217, 1997.
- SHEPHARD, R.J. e BALADY, G.J. Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation.* v. 99, n. 963-972, 1999.
- SIDNEY, S. *et alii*. Seven-year change in graded exercise treadmill test performance in young adults in the CARDIA study. *Med Sci Sport Exerc.* v. 30, n. 3, p.427-433, 1998.
- TAYLOR, W.C. *et alii*. Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Med Sci Sports Exerc.* v. 31, n. 1, p.118-123,1999.
- TELAMA, R., YANG, X., LAAKSO, L. e VIKARI, J. Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *Am J Prev Med.* v.13, n. 4, p. 317-323, 1997.
- WILL, P.M., DEMKO, T.M. e GEORGE, D.L. Prescribing exercise for health: a simple framework for primary care. *Am Fam Physician.* v. 53, n. 2, p. 579-585. 1996.

ABSTRACT: *This study was aimed to compare previous and current body weight and physical activity pattern, level of theoretical knowledge in exercise and health, and monthly income between professionals with B.Sc. or M.Sc. in Physical Education obtained in Universidade Gama Filho in Rio de Janeiro. It was used a questionnaire with information about the subject, questions about his/her physical activity level throughout their lives and about knowlede on exercise and health. The material was sent by mail service with 17 B.Sc. and 23 M.Sc. returning it. Results demonstrate a greater salary among M.Sc. ($p = 0.08$) and a lower number of B.Sc. working on physical activity jobs. It was observed a progressive reduction on regular physical activity level in both groups, causing weight gaining. It can be concluded that a higher academic level leads to a better salary in Physical Education and that physical activity practice is not a habit among PE teachers, who do not practice exercise in the way they tell others to do.*

KEY WORDS: *regular physical activity, body weight, theoretical knowledge, physical educators*

Endereço do Autor: E-mail: cgaraujo@iis.com.br