

Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida

Physical activities practicing among scholar professors: focus on their quality of life

La práctica de actividades física realizada por los docentes de la enseñanza universitaria: Enfoque en la calidad de vida

Jaqueline Dias¹

Matheus Dusmann Junior¹

Maria Antônia Ramos Costa¹

Verônica Francisqueti¹

Ieda Harumi Higarashi¹

1. Universidade Estadual de Maringá.
Maringá, Paraná, Brasil.

RESUMO

Objetivo: Investigar a prática de atividade física em docentes universitários com foco na qualidade de vida. **Métodos:** Estudo transversal, realizado com 121 docentes, em um dos *campi* de uma universidade estadual do Estado do Paraná, utilizando questionário criado por Baecke e adaptado para o estudo. **Resultados:** O grupo analisado apresentou nível de atividade física inadequado de 54,4%, com média de massa corporal 26,20, considerado sobrepeso. **Conclusão:** O estudo indicou que os docentes não praticam atividade física no nível preconizado pela Organização Mundial de Saúde, são, em sua maioria, sedentários e tem queixas de ansiedade. Aconselha-se a realização de ações visando à saúde dos docentes, direcionadas à modificação no estilo de vida, com prática regular de atividades físicas e dieta balanceada, para a melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade física; Docentes; Saúde do trabalhador; Sobrepeso.

ABSTRACT

Objective: To investigate the practice of physical activity among scholar professors focusing on their quality of life. **Methods:** A cross-sectional study was carried out with 121 professors at one of the campuses of a state university in the State of Paraná, using a questionnaire created by Baecke and adapted for the study. **Results:** The analyzed group presented a level of inadequate physical activity of 54.4%, with mean body mass of 26.20, considered overweight. **Conclusion:** The study indicated that professors do not practice physical activity at the level recommended by the World Health Organization; therefore, they are, for the most part, sedentary and have complaints of anxiety. It is advisable to carry out actions aimed at the health of the professors, directed to the modification in the lifestyle, with regular practice of physical activities and balanced diet, for the improvement of the quality of life.

Keywords: Physical activity; Professors; Worker's health; Overweight.

RESUMEN

Objetivo: Investigar la práctica de actividad física realizada por los docentes universitarios enfocando la calidad de vida. **Métodos:** Estudio transversal, realizado con 121 docentes, en uno de los *campus* de una universidad estadual del Estado de Paraná, en el que se utilizó un cuestionario creado por Baecke, adaptado para el estudio. **Resultados:** El grupo analizado presentó un nivel de actividad física inadecuado de 54,4%, con media de masa corporal 26,20, lo que es considerado como sobrepeso. **Conclusión:** El estudio indicó que los docentes no practican actividad física a nivel de lo preconizado por la Organización Mundial de la Salud, siendo mayoritariamente sedentarios y presentando quejas de ansiedad. Se aconseja la realización de acciones direccionadas a la salud de los docentes, para que modifiquen su estilo de vida, con la realización de actividades físicas regulares y una dieta balanceada, para así mejorar la calidad de vida.

Palabras clave: Actividad física; Docentes; Salud del trabajador; Sobrepeso.

Autor correspondente:

Jaqueline Dias.

E-mail: jdias01@uol.com.br

Recebido em 20/04/2017.

Aprovado em 17/08/2017.

DOI: 10.1590/2177-9465-EAN-2017-0110

INTRODUÇÃO

A atividade física, entendida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético superior ao repouso,¹ abrange atividades em diversos contextos, como lazer, meio de transporte, tarefas domésticas e trabalho.²

A inatividade física se constitui em um dos principais fatores determinantes para as doenças crônicas não transmissíveis, sendo causador de uma a cada dez mortes no mundo.³ No contexto de prevenção de doenças, a atividade física tem papel primordial na prevenção da Síndrome Metabólica (SM), que se caracteriza pela presença de, no mínimo, três dos seguintes fatores de risco: adipose abdominal, hipertrigliceridemia e baixa concentração de lipoproteína de alta densidade (HDL-C), triglicérides elevado, pressão sanguínea alta e glicose elevada.^{4,5}

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece como ideal para os adultos a prática de no mínimo 150 minutos por semana de atividade física (AF) moderada ou 75 minutos por semana de AF vigorosa, em sessões de pelo menos 10 minutos de duração, sem determinação de frequência semanal.⁶ Já em um estudo realizado em Minas Gerais, a atividade física foi assim classificada: ideal, se praticada, pelo menos, 150 minutos/semana; intermediária, se praticada de 1 a 149 minutos/semana; e ruim, se não há realização de atividade física moderada ou vigorosa.^{6,7}

Dados revelam que 17% da população mundial é considerada fisicamente inativa e 60% não correspondem ao mínimo de atividade física aconselhável.^{8,9} O sedentarismo afeta cerca de 70% da população mundial, sendo considerado pela OMS o principal responsável por 2.000.000.00 de mortes ao ano no mundo inteiro e por 75% dos óbitos nas Américas.⁸

Destaca-se que os altos índices de inatividade física estão associados ao estilo contemporâneo de vida das pessoas, tendo como fatores determinantes as obrigações e necessidades relacionadas ao trabalho, utilização de transportes motorizados e a preferência por atividades de lazer relacionadas a equipamentos eletroeletrônicos como televisão, computadores e vídeo games.¹⁰ Observa-se também que, as áreas de trabalho relacionadas à segurança e educação, nas quais os professores estão inseridos, são as mais afetadas e que mais apresentam comportamentos que podem ser prejudiciais à saúde.^{5,10}

A influência das condições de trabalho sobre a saúde do trabalhador acontece em função de comportamentos inadequados que podem ter como causa o universo laboral, sendo o sedentarismo um dos problemas recorrentes entre diversos profissionais, e entre eles os professores, em razão de suas atividades diárias longas e estressantes, associadas à falta de atividade física regular nos horários de lazer.¹¹

Estudos mostram que a falta de atividade física também está diretamente associada aos altos índices de sobrepeso em docentes do ensino superior, sendo acentuada por hábitos alimentares inadequados, uso de bebida alcoólica e alto nível de estresse.^{12,13} O trabalho e os compromissos com estudos

estão entre as principais barreiras para a prática de atividades físicas entre os docentes.¹³

A sobrecarga e as condições inadequadas de trabalho, associadas à pressão para atingir metas de produtividade, resultam em altos níveis de estresse e falta de atividade física regular.^{14,15}

Considerando-se a relevância da prática de atividade física para o bem-estar e qualidade de vida de profissionais docentes, o presente estudo foi delineado por meio da seguinte questão de pesquisa "você pratica atividade física com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida?" Averiguar a tônica em questão poderá proporcionar dados significativos para a construção de programas de intervenção junto aos docentes da instituição de ensino superior. Por isso, o objetivo do presente trabalho foi investigar a prática de atividades físicas de docentes universitários com foco na qualidade de vida.

MÉTODOS

Pesquisa transversal, com abordagem quantitativa, desenvolvida em um dos sete *campi* de uma universidade pública do estado do Paraná. A instituição conta com um total de 68 cursos de graduação, sendo 38 licenciaturas e 30 bacharelados. O quadro de docentes geral é constituído por 686 profissionais, distribuídos nos diversos campi. O campus que será foco desta pesquisa abrange 11 cursos, distribuídos nos turnos matutino, vespertino e noturno, que são atendidos por 177 docentes.

A amostra foi constituída por 121 docentes, que compõem os centros de ciências humanas e da educação, ciências sociais aplicadas e ciências da saúde, os quais, em sua grande maioria, tem regime de trabalho de dedicação exclusiva. Como critério de inclusão foi utilizado ser professor em pleno exercício no período da coleta de dados, e como de exclusão estar em licença de qualquer tipo ou ausentado em razão de processos de qualificação. A amostra foi determinada por meio de cálculo amostral, que considerou o número do total da população ($n = 177$), prevalência desconhecida de inatividade física da população (50%), nível de confiança igual a 95% e erro amostral de 5%. Foram acrescentados 10% deste valor à amostragem, prevendo eventuais perdas e recusas, totalizando 133 docentes.

O instrumento selecionado para a coleta de dados foi o 'Questionário breve para a medida de atividade física habitual em estudos epidemiológicos', criado por Baecke Burema e Frijters, adaptado para o presente estudo.¹⁶

O questionário de Baecke é composto de 16 questões que abrangem três escores de Atividade Física Habitual (AFH) dos últimos 12 meses: 1) escore de atividades físicas ocupacionais, com oito questões, 2) escore de exercícios físicos no lazer (EFL), com quatro questões, 3) escore de atividades físicas de lazer e locomoção (ALL), com quatro questões. No presente estudo foi utilizada as questões do escores de atividades físicas ocupacionais e as questões de atividades físicas de lazer e locomoção, além dos registros dos índices antropométricos de altura e peso dos docentes, que serviram para realizar o cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC).

A coleta de dados foi cumprida no intervalo de maio a julho do ano de dois mil e dezesseis, nas dependências da instituição de ensino. O pesquisador esteve presente na instituição durante três dias por semana, alternando entre os turnos matutino, vespertino e noturno, para o preenchimento do questionário pelos docentes. A abordagem dos docentes foi feita no laboratório de enfermagem, nos corredores da instituição e também nas salas dos colegiados de cursos.

O questionário foi entregue aos docentes após o aceite em colaborar com a pesquisa, demonstrado a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). O tempo necessário para o preenchimento do questionário variou de 10 a 15 minutos para cada docente, ficando o pesquisador à disposição até o término do preenchimento do mesmo, para dirimir dúvidas, quando necessário.

Os dados coletados foram armazenados em planilha do Excel 2010 e a análise foi realizada por meio de estatística descritiva com valores manifestos em média e desvio padrão para as variáveis contínuas e por frequências absolutas e relativas para as variáveis categóricas. As análises foram feitas pelo *Statistical Package for a Social Science (SPSS)*, versão 20.0.

A pesquisa cumpriu as exigências preconizadas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, sendo anuído pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá sob o parecer nº 1.625.229. Esta pesquisa faz parte do Programa Saúde do Trabalhador, que está sendo desenvolvido na instituição de ensino superior.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 121 docentes em exercício na universidade. Dos participantes, 55 (45,5%) eram do sexo masculino e 66 (54,5%) do sexo feminino, com faixa de idade entre 20 e 67 anos, com média de idade de 44,4 anos (Tabela 1).

Percebe-se que o aumento do número de mulheres no mercado de trabalho retrata um fato considerado irreversível, e as mulheres docentes acumulam, algumas vezes, mais de uma

jornada de trabalho: como profissional de saúde e/ou de educação e como dona de casa. Essa situação desfavorável reflete em sua saúde, o que pode desencadear um processo de estresse, além de outros problemas de saúde.¹⁷

Em relação aos dados antropométricos, a média do peso dos docentes ficou em 72,57 kg e a estatura média em 168,28 cm. Em relação à quantidade de dias por semana em que praticam atividade física, apresentou-se uma média de 2,37 (Tabela 2). O desvio padrão do grupo considerado adequado para o índice de massa corporal possui massa de (14,60), a estatura de (9,68), o IMC (3,99) e dias da semana de Atividade Física (60). Quando comparado com o inadequado, a média da massa do grupo inadequado foi (74,83), a estatura (167,86), o IMC (26,20) e dias da semana de Atividade Física (2,81). O desvio padrão do grupo inadequado para a massa foi de (15,36), a estatura de (8,74), o IMC (4,29) e dias da semana de Atividade Física (2,01).

Neste estudo, o resultado do IMC evidenciou certa equivalência entre os docentes classificados como eutróficos (46,8%) e sobrepeso (36,9%), e a minoria (16,2%) apresentou obesidade (Tabela 2). Destaca-se que a média do número de dias da semana que os docentes praticavam atividade física não ultrapassou 3 (mínimo de 2,37 e máximo 2,81 dias).

Destarte, níveis insuficientes de atividade física têm sido relacionados ao acúmulo excessivo de gordura corporal, modificações negativas no perfil dos lipídios sanguíneos e altos níveis de pressão arterial.¹⁸ Vale ressaltar que a maioria dos docentes pesquisados (53,1%) se apresentou com sobrepeso e obesidade, o que pode significar um predomínio de um perfil de risco para doenças metabólicas e cardiovasculares (Tabela 3). Sabe-se que a prática de atividade física regular é parte fundamental para a precaução de vários agravos à saúde, por seus benefícios biopsicossociais e além de ser indispensável para o pleno desenvolvimento motor.¹⁹

O sobrepeso está relacionado a hábitos alimentares inadequados e à falta de atividades físicas, podendo gerar um aumento dos níveis de pressão arterial, e levar a altos níveis de estresse. Acredita-se que o perigo de um acidente vascular cerebral seja duplicado em trabalhadores estressados e que 32,5% dos infartos do miocárdio tenham influência de aspectos psicossociais, dentre os quais o estresse e a ansiedade.^{18,19}

A qualidade de vida no trabalho (QVT) se relaciona a preocupações com o estresse e modos de evitá-lo, busca de satisfação e realização laborais, bem como, preservação da saúde mental no ambiente de trabalho.²⁰

Desta forma, verifica-se que a manutenção de hábitos saudáveis, como a prática de atividade física, se constitui em uma das atitudes que podem contribuir para uma melhora na qualidade de vida dos indivíduos, bem como, na prevenção de agravos como a obesidade e o estresse, promovendo a saúde dos mesmos.²⁰

As práticas corporais, atividade física, exercício físico e prática esportiva estão ligados à melhoria da qualidade de vida. Porém, não existe uma nitidez conceitual ou mesmo um caminho exato sobre tais práticas e a sua relação com a qualidade de vida.²¹

Tabela 1. Perfil sociodemográfico e econômico dos servidores de uma instituição de ensino superior do interior do Paraná - PR, 2016.

Variável	N	%
Sexo (n = 121)		
Feminino	66	54,5%
Masculino	5	45,5%
Escolaridade (n = 121)		
Graduação	6	4,5
Especialização	21	16,4
Mestrado	46	34,3
Doutorado	43	32,1
Pós Doutorado	5	3,7

Tabela 2. Distribuição da média do índice de massa corporal dos docentes de uma instituição superior de ensino superior do estado do Paraná - PR, 2016

Variável		Massa	Estatura	IMC	Atividade física*
Adequado	Média	72,57	168,28	25,59	2,37
	N	49	50	48	52
	Desvio Padrão	14,60	9,68	3,99	,60
Inadequado	Média	74,83	167,86	26,20	2,81
	N	60	57	57	62
	Desvio Padrão	15,36	8,74	4,29	2,01
Total	Média	73,82	168,06	25,92	2,61
	N	109	107	105	114
	Desvio Padrão	14,99	9,15	4,15	1,54

* Frequência de dias da semana.

Tabela 3. Índice de Massa corporal em docentes de uma instituição de ensino superior do estado do Paraná - PR, 2016

Variável	N	%	
Valid	Eutróficos	52	46,8
	Sobrepeso	41	36,9
	Obesidade	18	16,2
	Total	111	100,0

Ao se avaliar o nível de atividade física baseado na frequência semanal com que esta atividade é realizada, os resultados demonstraram que 45,6% foram classificados com um nível adequado e 54,4% inadequado (Tabela 4).

Tabela 4. Classificação do nível de atividade física entre os docentes de uma instituição de ensino superior do estado do Paraná - PR, 2016

Variável	N	%	
Valid	Adequado	52	45,6
	Inadequado	62	54,4
	Total	114*	100,0

* A diferença no n é que alguns docentes não responderem a esta questão.

Considera-se a prática de atividade física como um dos principais fatores para uma vida saudável, e sua ausência, consequentemente, é vista como um fator de risco para a saúde da população, sendo responsável por 6% da mortalidade global.²¹ A incorporação de um estilo de vida ativo é uma condição de suma importância para a preservação/manutenção do estado de saúde.

Estudo realizado em Santa Catarina com professores de Educação Física demonstrou que, no computo geral do estilo de vida, os docentes apresentaram valores positivos que variavam entre 41,6% e 84,8% nas dimensões investigadas, destacando

o estilo de vida ativo, com 57,6%, o que foi avaliado no estudo como sendo um comportamento positivo para a qualidade de vida.^{19,20}

Corroboram com estes achados a pesquisa realizada no sul do Brasil, onde identificaram que 46,5% de professores não realizam atividade física programada, justificados pela falta de tempo, dupla jornada de trabalho e questões socioeconômicas.^{21,22} Vale ressaltar que falta de atividade física predispõe estes profissionais à fraqueza muscular, possibilidade de fadiga muscular e dificuldade para suportar as longas horas de trabalho semanais, com predisposição ao afastamento do trabalho devido a doenças ocupacionais.

Entre as causas de absenteísmo, salientam-se os distúrbios psicobiológicos, que influem negativamente a capacidade de trabalho do professor e, consequentemente, o aprendizado dos alunos. Esta situação se contrapõe a um ritmo de trabalho intenso, que exige altos níveis de atenção e concentração, necessários ao bom desempenho de atividade docente.^{22,23}

Em estudo com docentes, a inatividade física foi prevalente em 79,7% dos docentes, que foram vinculados às variáveis: indivíduos do sexo feminino, com mais idade e menor nível socioeconômico.²³ O nível de atividade física em docentes do ensino estadual público superior oscila de acordo com a idade de cada professor. A predominância de insuficientes níveis de atividade física foi de 46,3% nos docentes, com predisposição de diminuição da atividade física com o aumento da idade.²³

A inatividade física é um grande revés de saúde pública, sendo que 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos de atividade física recomendada pela OMS, o que contribui para o aumento da morbimortalidade associada às doenças cardiovasculares.²⁴

Um relato contemporâneo sobre a carga global de doenças mostrou que os fatores dieta inadequada, hipertensão, IMC elevado, tabagismo, glicemia de jejum elevada e inatividade, nessa ordem de importância, estão dentre os que contribuem em maior magnitude para a causa de mortes e de anos de vida perdidos ajustados por incapacidade na população brasileira.²⁵

Estes resultados podem auxiliar no reconhecimento de que os hábitos saudáveis continuam precários entre a população, mesmo as mais esclarecidas. Assim, políticas públicas de saúde deveriam priorizar as ações de promoção à saúde e prevenção de doenças.

O presente estudo apresenta como limitação o fato de ter sido desenvolvido somente com os docentes de um dos *campi* da instituição, como também a inexistência de políticas voltadas para atividades físicas e respectivas aplicabilidades no cotidiano da instituição de ensino.

O resultado desta pesquisa fornece informações que podem desencadear um planejamento e direcionamento de ações aos docentes das universidades, garantindo a possibilidade de maior adesão e incentivo à prática de atividades físicas como forma de proporcionar uma melhoria da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores docentes. Desta forma, é necessário que seja realizada a pesquisa nos demais campi da universidade, visando detectar a qualidade de vida dos docentes e desenvolver estratégias em toda a universidade.

CONCLUSÕES

O estudo evidenciou que a grande parcela dos docentes apresentou práticas de atividade física em níveis inadequados para se ter uma boa qualidade de vida, sendo que mais da metade dos docentes apresentam-se em situação de risco, como o sobrepeso e ou obesidade. Desta forma, mecanismos de intervenção devem ser pensados precocemente, visando à saúde contínua dos docentes. A primeira atitude a ser tomada diz respeito a estratégias que busquem uma mudança de estilo de vida centrado em atividade física regular e uma dieta balanceada.

Nessa perspectiva, o incentivo da prática de atividade física para os professores deve ser estimulado por meio de programas que ofereçam uma rotina de atividades físicas e uma alimentação equilibrada no local de trabalho, além da consciencialização quanto à diminuição do tempo gasto em atividades hipocinéticas, como assistir televisão e usar computador por longos períodos de tempo.

REFERÊNCIAS

- Jurakić D, Pedišić Z, Greblo Z. Physical activity in different domains and health-related quality of life: a population-based study. *Qual Life Res* [Internet]. 2010 Nov; [cited 2016 Dec 6]; 19(9):1303-9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20632116>. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s11136-010-9705-6>
- Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT; Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* [Internet]. 2012 Jun; [cited 2016 Oct 10]; 380(9838):219-29. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22818936>. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9
- Okosun IS, Boltri M, Lyn R, Davis-Smith M. Continuous metabolic syndrome risk score, body mass index percentile, and leisure time physical activity in American children. *J Clin Hypertens (Greenwich)*. [Internet]. 2010 Aug; [cited 2016 Oct 19]; 12(8):639-44. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20695944>. DOI: 10.1111/j.1751-7176.2010.00338.x
- Junqueira CLC, Costa GM, Magalhães MEC. Metabolic Syndrome: is cardiovascular risk higher than for its individual components? *Rev Bras Cardiol* [Internet]. 2011; [cited 2016 Nov 23]; 24(5):308-15. Available from: http://sociedades.cardiol.br/socerj/revista/2011_05/2a_2011_v24_n05_07sindrome.pdf
- World Health Organization (WHO). Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva: World Health Organization; 2011.
- Felisbino-Mendes MS, Jansen AK, Gomes CS, Velasquez-Melendez G. Avaliação dos fatores de risco cardiovasculares em uma população rural brasileira. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2014; [cited 2016 Oct 25]; 30(6):1183-94. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2014000601183&script=sci_abstract&tlng=pt. DOI: 10.1590/0102-311X00103213
- World Health Organization. World Health Statistics 2012. Geneva: World Health Organization; 2012.
- Guallar-Castillón P, Bayán-Bravo A, León-Muñoz LM, Balboa-Castillo T, López-García E, Gutierrez-Fisac JL, et al. The association of major patterns of physical activity, sedentary behavior and sleep with health-related quality of life: a cohort study. *Prev Med* [Internet]. 2014 Oct; [cited 2016 Sep 10]; 67:248-54. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25138382>. DOI: 10.1016/j.ypmed.2014.08.015
- Jesus GM, Jesus EFA. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Rev Bras Ciênc Esporte* [Internet]. 2012 Apr/Jun; [cited 2016 Oct 15]; 34(2):433-48. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000200013&lng=en&nrm=iso. DOI: 10.1590/S0101-32892012000200013
- Guimarães AA, Bortolozzo EAFQ, Lima DFR. Prevenção de fatores de risco para doenças cardiovasculares: programa de nutrição e prática de atividade física para servidores de uma universidade pública do estado do Paraná. *Rev Eletrônica Fafit/Facis* [Internet]. 2013; [cited 2016 Dec 10]; 4(1):10-8. Available from: <http://www.fafit.com.br/revista/index.php/fafit/article/view/57>
- Borsoi ICF. Trabalho e produtividade: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. *Cad Psicol Soc Trab* [Internet]. 2012 Jun; [cited 2016 Oct 27]; 15(1):81-100. Available from: <http://www.revistas.usp.br/cpspt/article/view/49623>. DOI: 10.11606/issn.1981-0490.v15i1p81-100
- Cavedon NR. A qualidade de vida no trabalho na área da Segurança Pública: uma perspectiva diacrônica das percepções offativas e suas implicações na saúde dos servidores. *Organ Soc* [Internet]. 2014; [cited 2016 Nov 17]; 21(68):119-36. Available from: <https://portalseer.ufba.br/index.php/revistaoes/article/view/9973/8347>
- Oliveira ERA, Garcia AL, Gomes MJ, Bittar TO, Pereira AC. Gênero e qualidade de vida percebida - estudo com professores da área de saúde. *Ciênc Saúde Coletiva* [Internet]. 2012; [cited 2016 Dec 16]; 17(3):741-7. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000300021. DOI: 10.1590/S1413-81232012000300021
- Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2012; [cited 2016 Oct 20]. Available from: http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/arquivos/pdf/2013/Ago/27/coletiva_vigitel_270813.pdf
- Farah BQ, Barros MVG, Farias Júnior JCD, Ritti-Dias RM, Lima RA, Barbosa JPAS, et al. Percepção de estresse: associação com a prática de atividades físicas no lazer e comportamentos sedentários em trabalhadores da indústria. *Rev Bras Educ Fis Esporte* [Internet]. 2013 Apr/Jun; [cited 2016 Nov 26]; 27(2):225-34. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092013000200007. DOI: 10.1590/S1807-55092013000200007
- Baecke JA, Burema J, Frijters JE. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 1982 Nov; [cited 2016 Oct 10]; 36(5):936-42. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7137077>

17. Ferreira JS, Diettrich SHC, Pedro DA. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. *Saúde Debate* [Internet]. 2015 Jul/Sep; [cited 2016 Nov 25]; 39(106):792-801. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042015000300792&lng=en&nrm=iso. DOI: 10.1590/0103-1104201510600030019
18. Santos ALP, Simoes AC. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. *Saúde Soc* [Internet]. 2012 Jan/Mar; [cited 2016 Oct 15]; 21(1):181-92. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902012000100018&lng=en&nrm=iso. DOI: 10.1590/S0104-12902012000100018
19. Rombaldi AJ, Borges TT, Canabarro LK, Corrêa LQ, Neutzling MB. Conhecimento de professores de educação física sobre fatores de risco para doenças crônicas de uma cidade do sul do Brasil. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* [Internet]. 2012; [cited 2016 Nov 29]; 14(1):61-72. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v14n1/a07v14n1.pdf>. DOI: 10.5007/1980-0037.2012v14n1p61
20. Iser BPM, Yokota RTC, Sá NNB, Moura L, Malta DC. Prevalência de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais do Brasil - principais resultados do Vigitel 2010. *Ciênc Saúde Coletiva* [Internet]. 2012; [cited 2016 Oct 19]; 17(1):2343-56. Available from: <http://www.scielosp.org/pdf/csc/v17n9/a15v17n9.pdf>. DOI: 10.1590/S1413-81232012000900015
21. Jonck VTF, Soares A, Araujo CCR, Machado Z, Reis NM, Guimarães ACA. Prevalência de Atividade Física em Mulheres. *Rev Bras Promoç Saúde* [Internet]. 2014; [cited 2016 Nov 9]; 27(4):533-40. Available from: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/2889>. DOI: 10.5020/18061230.2014.p533
22. Santos MN, Marques AC. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. *Ciênc Saúde Coletiva* [Internet]. 2013 Mar; [cited 2016 Dec 10]; 18(3):837-46. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000300029. DOI: 10.1590/S1413-81232013000300029
23. Brito WF, Santos CL, Marcolongo ADA, Campos MD, Bocalini DS, Antonio EL, et al. Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. *Rev Saúde Pública* [Internet]. 2012 Feb; [cited 2016 Nov 12]; 46(1):104-9. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000100013. DOI: 10.1590/S0034-89102012000100013
24. Gualano B, Tinucci T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Rev Bras Educ Fís Esporte* [Internet]. 2011 Dec; [cited 2016 Dec 29]; 25(n.spe):37-43. Available from: <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16841/18554>
25. Institute for Health Metrics and Evaluation. Global burden of disease profile [Internet]: Brazil. 2013 [cited 2017 Mar 12]. Available from: <http://www.healthmetricsandevaluation.org/gbd/country-profiles>