

CORRELAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DE ESCOLAS DA REDE ESTADUAL DE ENSINO^I

Bruna Magalhães^{II}

Philippe Guedes Matos^{III}

Resumo: A qualidade de vida pode influenciar significativamente na vida das pessoas. A atividade física é definida como sendo qualquer movimento musculoesquelético que aumente o gasto calórico acima do basal. O objetivo geral deste estudo é correlacionar a qualidade de vida e atividade física de professores da rede estadual de ensino da cidade de Laguna. Participaram deste estudo 24 professores da rede estadual de ensino do município de Laguna com idade entre 22 e 60 anos com uma média de $42,6 \pm 10,94$ anos de idade. Foi aplicado o questionário IPAQ versão curta e o WHOQOL –bref para mensurar nível de atividade física e nível de qualidade de vida respectivamente. Para análise inferencial de correlação foi verificada a distribuição das variáveis da amostra, apresentado uma distribuição normal de acordo com o teste de Kolmogorov-Smirnov, assim foi realizado o teste de correlação de Pearson e uma análise de regressão linear simples entre as variáveis Atividade Física e Qualidade de Vida, onde os resultados significativos foram aqueles em que $p \leq 0,05$. Os resultados mostraram que os professores possuem nível de atividade física alto e uma boa percepção de qualidade de vida. A correlação entre a atividade física e a qualidade de vida obteve resultados significativos estatisticamente ($F_{1,22} = 10,12$, $p < 0,005$). Foi possível concluir que a atividade física possui correlação positiva com a qualidade de vida dos professores.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Atividade Física. Professores. WHOQOL -bref. IPAQ.

CORRELATION OF QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOL TEACHERS FROM THE STATE EDUCATION NETWORK

Abstract: Quality of life can significantly influence people's lives. Physical activity is defined as any musculoskeletal movement that increases caloric expenditure above baseline. The general objective of this study is to correlate the quality of life and physical activity of teachers from the public schools in Laguna. Twenty-four teachers from the state school system in the municipality of Laguna aged between 22 and 60 years old participated in this study, with an average of 42.6 ± 10.94 years old. The IPAQ short version questionnaire and the WHOQOL –bref were applied to measure

^I Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Licenciatura da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

^{II} Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: brumagalhaesh@gmail.com

^{III} Mestre em Educação Física e Desporto – Professor Titular no curso de Educação Física na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. E-mail: philipe.matos@unisul.br

the level of physical activity and the level of quality of life, respectively. For inferential correlation analysis, the distribution of the sample variables was verified, showing a normal distribution according to the Kolmogorov-Smirnov test, thus the Pearson correlation test and a simple linear regression analysis between the Physical Activity and Quality of Life, where the significant results were those in which $p \leq 0.05$. The results showed that teachers have a high level of physical activity and a good perception of quality of life. The correlation between physical activity and quality of life obtained statistically significant results ($F_{1,22} = 10.12$, $p < 0.005$). It was possible to conclude that physical activity has a positive correlation with the quality of life of teachers.

Keywords: Quality of Life. Physical Activity. teachers. WHOQOL -bref. IPAQ.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida possui vários fatores que podem influenciar significativamente na vida das pessoas causando um impacto maior ou menor. Pode-se dizer que a qualidade de vida no ambiente de trabalho é a soma das necessidades físicas, psicológicas e sociais de cada um (GIMENES et al., 2014).

O termo qualidade de vida possui um conceito abrangente e subjetivo, e não há um consenso comum, ainda existe um grande debate sobre o assunto. O grupo WHOQOL (World Health Organization Quality of Life) salienta três aspectos fundamentais: Subjetividade: perspectiva da pessoa em relação a algo.; 2: Multidimensionalidade: Na qual a qualidade de vida tenha vários domínios e que possa ter vários escores (ex: físico, social, mental, etc.); e, 3: Presença de dimensões positivas e negativas: Ex: Boa (Flexibilidade), Ruim (Dor). (FLECK, 2008).

Ainda conceituando qualidade de vida, pode ser entendida como a soma de fatores socioambientais e fatores individuais que resultam na percepção de qualidade de vida e bem-estar de cada indivíduo (NAHAS, 2013).

Sobre atividade física é definida como sendo qualquer movimento musculoesquelético que aumente o gasto calórico acima do basal (MATSUDO et al, 2001). Ou seja, qualquer movimento realizado, resultando em valores maiores que os níveis de repouso (GIUSELINI, 2006).

Alguns estudos sobre qualidade de vida correlacionada com os níveis de atividade física trazem resultados positivos, inclusive em casos de doenças como a

DRC (doença renal crônica), onde os pacientes ativos tiveram maior percepção de qualidade de vida (FUKUSHIMA et al, 2018).

Os resultados de estudos recentes sobre qualidade de vida e atividade física mostram relevância também com a população idosa, a percepção a qualidade de vida (PEREIRA et al, 2019; RODRIGUES, 2018).

Na área profissional, com longas jornadas de trabalhos, fica ainda mais complicado manter uma vida ativa, metas para alcançar, cansaço físico e mental, poucas horas de sono, vários fatores que acarretam inúmeros problemas. O indivíduo sabe da importância da sua saúde, mas não consegue mudá-la para melhor (SOUZA JR, 2019). Uma das ferramentas utilizadas nas empresas para aperfeiçoar este problema é a ginástica laboral, que auxilia diminuindo o estresse, as dores musculares, promovendo um momento de descontração entre os servidores, relaxamento, entre outros benefícios. Além do mais, um programa de ginástica laboral implementado dentro da empresa pode incentivar os colaboradores a prática regular de um programa de treinamento (MEDEIROS et al, 2019).

Com a crise econômica atual e na cidade de Laguna – SC, por ser uma cidade pequena os professores da rede estadual de ensino necessitam de muitas horas para trabalhar e muitas vezes em vários locais diferentes, o que dificulta ainda mais e acaba por não sobrar tempo para as horas livres para atividade física. Portanto, o presente estudo, tem como objetivo correlacionar a qualidade de vida e atividade física de professores da rede estadual de ensino da cidade de Laguna – SC. Como objetivos específicos temos: verificar a qualidade de vida dos professores da rede estadual de ensino de Laguna – SC; e verificar o nível de atividade física dos professores da rede estadual de ensino de Laguna – SC.

Este artigo pode atribuir conhecimentos relevantes para estudos posteriores e mais aprofundados sobre a temática, contribuindo assim, com profissionais de Educação Física e também com a ciência.

2 METODOLOGIA

Este estudo possui nível de pesquisa descritiva de abordagem quantitativa. Na pesquisa descritiva, os dados são registrados e descritos pelo pesquisador sem que ele interfira nos dados. Tem o objetivo de descobrir um fenômeno, as características de determinada população ou de relação entre variáveis (LIMA,

2011). A pesquisa quantitativa é caracterizada pela diminuição de distorções nos resultados, garantindo a precisão dos trabalhos realizados (DALFOVO et al, 2008)

Refere-se a um estudo de campo de corte transversal.

A população foi composta de professores de todas as áreas da rede estadual do município de Laguna - SC, de ambos os sexos. Já a amostra foi constituída por conveniência não probabilística, perfazendo um total de 24 professores do Ensino Fundamental II e/ou Ensino Médio das seguintes escolas: Escola de Educação Básica Ana Gondin, Escola de Ensino Médio Almirante Lamego, Escola de Educação Básica Dr. Renato Ramos da Silva e Escola de Ensino Fundamental Santa Marta. Os critérios de inclusão foram: aceitar participar da pesquisa através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), ser professor da rede estadual de ensino de Laguna – SC com pelo menos três meses de experiência, apresentar as características da amostra e ter idade entre 18 e 65 anos. Como critério de exclusão: não aceitar da pesquisa.

O instrumento utilizado para mensurar o nível de atividade física de cada indivíduo foi o IPAQ versão curta, um questionário autoaplicável de perguntas fechadas (MATSUDO et al, 2008).

Para a qualidade de vida, foi utilizado o WHOQOL -bref, uma versão reduzida do questionário WHOQOL -old, com 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, meio ambiente e relações sociais (FLECK 2000).

O contato inicial com as instituições foi para solicitação da autorização da participação do estudo, na qual foi encaminhado em seguida, ao Comitê de Ética e Pesquisa – CEP, com todos os documentos exigidos. Após a aprovação do projeto, pelo número 3.749.432, foi entregue aos participantes da amostra, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e iniciado a coleta de dados. Primeiramente foi aplicado o questionário do IPAQ versão curta, e em seguida o WHOQOL –bref. Após a conclusão da coleta, foi feito a análise de dados e discussão dos resultados.

2.1 ANÁLISE DE DADOS

As variáveis consideradas deste estudo foram as seguintes: Sexo; Idade; Atividade Física, classificadas como independentes e a variável dependente foi: Qualidade de vida. Para análise inferencial de correlação foi verificado a distribuição das variáveis da amostra, apresentando uma distribuição normal de acordo com o

teste de Kolmogorov-Smirnov, assim foi realizado o teste de correlação de Pearson e uma análise de regressão linear simples entre as variáveis Atividade Física e Qualidade de Vida. Os dados foram tabulados no Excel 2016 e no software estatístico SPSS versão 22 ambos para Windows 10, os resultados significativos foram aqueles em que $p \leq 0,05$.

3 RESULTADOS

Os participantes tinham idade entre 22 e 60 anos com uma média de $42,6 \pm 10,94$ anos de idade

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Variável		N(%)	Mínimo	Máximo	M \pm DP
Sexo	Feminino	17(70,8)			
	Masculino	7 (29,2)			
Idade			22 (anos)	60 (anos)	42,66 \pm 10,94
Tempo de atuação			1 (ano)	39 (anos)	14,89 \pm 11,54

Fonte: Elaboração da autora, 2020. Legenda: N=Frequência simples absoluta; %= Frequência relativa; M=Média; DP= Desvio Padrão.

A Tabela 2, descreve os resultados do nível de atividade física dos professores segundo as respostas do questionário IPAQ. O valor de média para atividade física vigorosa em METs, mostrou-se bastante significativo assim como o valor total do score.

Tabela 2 – Nível de atividade física dos professores

Variável	Mínimo	Máximo	M \pm DP
AF Vigorosa (METs)	0	3360	1301,66 \pm 1229,71
AF Moderada (METs)	0	3360	672,50 \pm 796,26
Caminhando (METs)	0	2970	337,56 \pm 657,05
SCORE (METS)	0	8010	2311,75 \pm 1917,58

Fonte: Elaboração da autora, 2020. Legenda: M=Média; DP= Desvio Padrão; AF= Atividade Física; METs= tempo médio em minutos/semana.

O Gráfico 1 percebe-se que 12,50% da amostra se enquadra no nível moderado de atividade física, 29,20% com nível baixo, contudo, 58,30% com nível alto.

Gráfico 1 – Classificação do nível de atividade física da amostra.



Fonte: Elaboração da autora, 2020.

A Tabela 3 apresenta os resultados das respostas do questionário WHOQOL –bref, relacionadas a percepção sobre a qualidade de vida. O domínio psicológico apresentou o maior número de média com um desvio padrão de 1,90. O domínio com o menor número de média foi a autoavaliação da QV, apresentando o valor de $12,91 \pm 4,02$.

Tabela 3 – Qualidade de vida dos professores

Domínios	Mínimo	Máximo	M \pm DP
Físico	12	18,86	15,33 \pm 2,06
Psicológico	13,33	20,00	16,74 \pm 1,90
Relações Sociais	10,67	20,00	16,22 \pm 2,65
Meio Ambiente	9,00	20,00	14,87 \pm 2,53
Autoavaliação da QV	3,00	20,00	12,91 \pm 4,08
SCORE QV	12,46	19,23	15,43 \pm 1,84

Fonte: Elaboração da autora, 2020. Legenda: M=Média; DP= Desvio Padrão; QV= Qualidade de Vida.

Correlacionando Atividade Física e Qualidade de Vida, a Tabela 4 apresenta os resultados obtidos. Nos METs de Caminhando do IPAQ, houve uma correlação positiva significativa ($p < 0,05$) com os domínios: físico (0,430), psicológico (0,440), relações sociais (0,602) e score total (0,597). Na Atividade Vigorosa também houve correção positiva significativa ($p < 0,05$) com relações sociais (0,620), meio ambiente (0,465), autoavaliação da qualidade de vida (0,465) e score total (0,537). Também se verificou correlação positiva significativa ($p < 0,05$) entre o score de METs com os

domínios: relações sociais (0,687), meio ambiente (0,443), autoavaliação da qualidade de vida (0,443) e score da qualidade de vida (0,563).

Tabela 4 – Correlação da Atividade Física com a Qualidade de Vida.

Domínios	AF	Vigorosa (METs)	Moderada (METs)	Caminhando (METs)	SCORE (METs)
Físico	r	0,362	-0,084	0,430	0,345
	p	0,082	0,697	0,036*	0,099
Psicológico	r	0,365	-0,285	0,440	0,182
	p	0,080	0,176	0,032*	0,395
Relações Sociais	r	0,620	0,200	0,602	0,687
	p	0,001*	0,348	0,002*	0,000*
Meio Ambiente	r	0,465	0,142	0,251	0,443
	p	0,022*	0,512	0,237	0,030*
Autoavaliação da QV	r	0,465	0,141	0,251	0,443
	p	0,022*	0,512	0,237	0,030*
SCORE QV	r	0,537	-0,021	0,597	0,563
	p	0,003*	0,922	0,002*	0,004*

Fonte: Elaboração da autora, 2020. Legenda: r= valor de correlação linear de Pearson; p= valor de significância para o teste de correlação linear de Pearson; *=Valor significativo ($p \leq 0,05$); AF= Atividade Física; METs= tempo médio em minutos/semana; QV= Qualidade de Vida;

A análise de regressão linear foi executada nas tabelas 5 e 6 para determinar se o nível de atividade física estava relacionado positivamente a qualidade de vida. A análise mostrou que o nível de atividade física previu a qualidade de vida, algo estatisticamente significativo ($F_{1,22} = 10,21$, $p < 0,005$). A inclinação da linha de regressão foi de 0,563, mostrando que, para cada unidade de aumento da atividade física, a qualidade de vida aumentou mais de meio escore.

Tabela 5 - ANOVA para previsão da Qualidade de Vida a partir do nível de Atividade Física

Modelo	Soma dos Quadrados	gl	Quadrado Médio	F	p
1 Regressão	24,801	1	24,801	10,21	0,004 ^{a*}
Resíduo	53,391	22	2,427		
Total	78,192	23			

Fonte: Elaboração da autora. 2020. Legenda: a= Preditores: (Constante), Nível de atividade física; gl = Graus de liberdade; F= valor do teste de ANOVA; p= valor de significância; *=Valor significativo ($p \leq 0,05$).

Tabela 6 - Coeficientes para previsão da qualidade de vida pelo nível de atividade física

Modelo	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados		
	Beta	Erro Padrão	Beta	t	p
1 (Constante)	14,180	0,504		28,109	0,000*
Nível de atividade física	0,001	0,000	0,563	3,197	0,004*

Fonte: Elaboração da autora. 2020. Legenda: t= valor do teste t; p= valor de significância; *=Valor significativo ($p \leq 0,05$).

4 DISCUSSÃO

Diante dos resultados, a prevalência da Atividade Física Vigorosa (MET's), mensurada através do questionário IPAQ, obteve o maior valor de média, sugerindo que esta amostra é 58,63% ativa. No estudo de MARTINS (2017), sobre fator motivacional, concluiu-se que o maior estímulo motivador é de forma intrínseca, ou seja, o interesse pela prática de atividade física parte do próprio indivíduo. A inatividade física quando presente pode estar relacionado a fatores como a autopercepção da saúde, a instrução sobre saúde e classe social. (SILVA et al, 2019)

Sobre qualidade de vida, o domínio psicológico do questionário WHOQOL – bref apresentou o maior número de média, o que corrobora com os achados do estudo de OLIVEIRA (2016), onde aponta as relações interpessoais de trabalho como um fator inerente a essa questão. Entretanto, GUIMARÃES et al (2020), em sua análise, identificou os domínios psicológico, físico e meio ambiente como regulares e como positivo apenas relações sociais. Segundo AGUIAR et al (2017), no ambiente ocupacional, as relações sociais estão intimamente interligadas com questões psicológicas e emocionais. Apesar do pouco tempo livre disponível devido a uma alta jornada de trabalho, a percepção da qualidade de vida dos professores da rede estadual de uma cidade no Recife, apresentaram uma média alta. (SILVA, 2019). Devido à insatisfação financeira, a fim de aumentar a renda, muitos dos professores completam suas horas trabalhando com outras funções fora a docência, o que os expõe a possíveis futuros problemas de sintomatologias osteomusculares ou depressivas. (MOREIRA et al, 2017)

Na correlação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida, identificaram-se múltiplos resultados significativos. Em Atividade Vigorosa, a relação

de significância foi com Relações Sociais, Meio Ambiente, Autoavaliação e Score total, sendo relações sociais com o maior valor significativo. A prática de atividade física está associada à capacidade de trabalho do indivíduo, interferindo diretamente na qualidade de vida. (SANTOS et al, 2018). As habilidades sociais que incluem a desenvoltura e a conversação mostraram relação comum com os fatores score geral e meio ambiente, sugerindo que quanto mais abundante o repertório de habilidades sociais do professor, conseqüentemente melhor será sua qualidade de vida e os fatores relacionados ao meio ambiente de trabalho, ou seja, suas relações interpessoais. (ESTEVES et al, 2018). Em outro estudo, onde o instrumento aplicado foi para análise da qualidade de vida no trabalho em uma Universidade Federal com técnico-administrativos em educação, os resultados foram significativos com relação ao fator autoavaliação, o que diverge dos resultados desta pesquisa. Entretanto, o mesmo estudo, aponta resultados significativos com relações interpessoais, o que vai ao encontro com o domínio relações sociais desta pesquisa. (TEODORO, 2018) O indivíduo praticante de atividades físicas com estilo de vida ativo terá menos chances de sentir-se exausto emocionalmente, quando comparado a indivíduos sedentários com sobrepeso e/ou obesos. (OLIVEIRA et al, 2018).

Os resultados do estudo através do modelo de regressão apontaram alta relevância em seus valores obtidos. Em um estudo realizado com docentes do ensino superior de um campus em Curitiba – PR, não houve associação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida, porém na análise de correlação, os resultados foram significativos entre as variáveis de estresse e qualidade de vida, o que contribui com os achados da presente pesquisa. (BERNI, 2017) Questões como estresse no ambiente de trabalho, ou seja, na comunidade escolar, é importante ressaltar, já que são muitas as variáveis que influenciam para o desgaste do professor. O estresse ocupacional pode ocorrer por fatores ambientais e organizacionais, seus sintomas podem ser físicos, comportamentais e psicológicos sendo necessário o diagnóstico médico. (PRADO, 2016).

Em um estudo realizado em uma cidade de Portugal, foi possível identificar em indivíduos adultos que quanto maior o número de prática em atividades físicas o indivíduo realiza no seu dia, melhor é a sua percepção de qualidade de vida, o que fortalece os achados desta pesquisa. (TEIXEIRA, 2017)

5 CONCLUSÃO

Através da ciência, é possível comprovar os benefícios de uma vida ativa para a promoção da saúde e qualidade de vida. A atividade física diária, além dos seus inúmeros benefícios, é também um fator essencial para a diminuição de doenças decorrentes do sedentarismo.

No presente estudo, foi realizada a correlação da qualidade de vida com a atividade física de professores da rede estadual, onde se constatou que há significância entre as mesmas, ou seja, indivíduos com estilo de vida ativo possuem uma melhor percepção a qualidade de vida, sendo inversamente proporcional. E, além disto, com os resultados da análise de regressão linear, foi possível confirmar que quanto mais ativo o indivíduo for, melhor será sua percepção de qualidade de vida.

Verificou-se também que os professores possuem alto nível de atividade vigorosa, ou seja, são indivíduos muito ativos. Este resultado pode ter sido influenciado pela data da coleta, pois a mesma foi realizada durante o período de pandemia de Covid-19, o que leva a refletir que resultados diferentes poderiam ter sido obtidos se este estudo ocorresse em outro período, levando em conta que os professores estão com mais tempo livre para atividades físicas do que em dias normais com suas rotinas no ambiente docente presencial.

Sobre a qualidade de vida dos professores, foi possível concluir que a percepção destes indivíduos em geral, é boa, destacando-se os resultados nos domínios psicológico e relações sociais.

Este estudo possuiu limitações quanto ao número da amostra, e a coleta de dados. Devido à pandemia do Covid-19, foi necessária a adaptação para a coleta virtual, o que dificultou a busca e contato com os professores.

Sugere-se novos estudos com outras amostras nesta temática, correlacionando outras variáveis como estilo de vida, classe social, área docente, entre outras, a fim de agregar mais conhecimento sobre esta população.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Rafaela G.; SANTOS, Ana C. B. **Conflitos nas relações sociais de trabalho no contexto da nova gestão pública à luz da psicodinâmica do trabalho**. RACE-Revista De Administração, Contabilidade E Economia, p. 157-184, 2017.

BERNI, José M. de Souza. Associação entre atividade física, qualidade de vida e estresse de docentes do ensino superior do departamento acadêmico de educação física da UTFPR campus Curitiba. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

DALFOVO, Michael S.; LANA, Rogério A.; SILVEIRA, Amélia. **Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico**. Revista interdisciplinar científica aplicada, v. 2, n. 3, p. 1-13, 2008.

ESTEVES, Marcela M. et al. Habilidades sociais e qualidade de vida de professores do ensino fundamental. 2018.

FLECK, Marcelo P.A. **A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais da saúde**. In: A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais da saúde. p. 228, 2008.

FUKUSHIMA, R.; COSTA, J. L.; ORLANDI, F. **Atividade física e a qualidade de vida de pacientes com doença renal crônica em hemodiálise**. Fisioterapia e Pesquisa, v. 25, n. 3, p. 338-344, 14 dez. 2018.

GIMENES, A.M.; BECHARA, M.T.; AVILA, R.N.P.; LAITANO, A. qualidade de vida no ambiente de trabalho: fatores decisivos no desempenho organizacional de uma empresa. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_33_1426201786.pdf >. Acesso em: 27 de agosto de 2019.

GIUSELINI, Mauro. **A aptidão Física Saúde Bem-Estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**, v. 2, 2006.

GUIMARÃES, Juliana R. S.; FOLLE, Alexandra; NASCIMENTO, Raquel K. **Qualidade de vida de professores: análise da produção científica**. Motrivivência, v. 32, n. 61, p. 01-21, 2020.

LIMA, Dalmo V. M. **Desenhos de pesquisa: uma contribuição para autores**. Online Brazilian Journal of Nursing, v. 10, n. 2, 2011.

LIRA, Bruno A. et al. **Inatividade física e fatores de risco para doenças crônicas em professores universitários**. ConScientiae Saúde, v. 17, n. 4, p. 454, 2018.

MARTINS, Taynah O. **Relação entre atividade física e aspectos motivacionais em professores e funcionários de Educação Física da Universidade Católica de Brasília (UCB)**. Educação Física em Revista, v. 9, n. 3, 2017.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento & atividade física**, 2001. MEDEIROS, Ana G. A. et al. **Contribuições da ginástica laboral para qualidade de vida dos servidores de uma universidade estadual**. Extensio: Revista Eletrônica de Extensão, v. 16, n. 32, p. 107-115, 2019

MOREIRA, Anne S.G.; A. SANTINO, Thayla; F. TOMAZ, Alecsandra. **Qualidade de Vida de Professores do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Pública**. Ciencia & trabajo, v. 19, n. 58, p. 20-25, 2017.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** ed. 5, 2010.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** ed. 6, 2013.

OLIVEIRA FILHO, João M. et al. **Associação entre sedentarismo e síndrome de burnout em funcionários de uma instituição de ensino superior na cidade de anápolis.** CIPEEX, v. 2, p. 1742-1747, 2018.

OLIVEIRA, Rodrigo R. et al. **A Qualidade de Vida no Trabalho dos Professores da Rede Federal de Educação Profissional e Tecnológica: percepções com a metodologia BPSO alinhado à qualidade da educação.** Revista ESPACIOS, vol. 37 (Nº 03), 2016.

PRADO, Claudia E. P. **Estresse ocupacional: causas e consequências.** Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 14, n. 3, p. 285-9, 2016.

RODRIGUES, Fabiana P. **Envelhecimento: a atividade física como sentido da qualidade de vida.** Revista Científica UMC, v. 3, n. 3, 2018.

SANTOS, Francisco D. R. P. et al. **Análise do tempo de prática de exercício físico na qualidade de vida da pessoa idosa.** Revista Enfermagem Atual In Derme, v. 88, n. 26, 2019.

SANTOS, Jaqueline F. et al. **Relação entre qualidade de vida e capacidade para o trabalho em funcionários do poder judiciário.** 2018.

SILVA, Diego F.. **Jornada de trabalho, qualidade de vida e prática de atividades físicas de professores.** Revista Sítio Novo, v. 3, n. 1, p. 83-90, 2019.

SILVA, Rosângela R. V. et al. **Fatores associados à prática de atividade física entre professores do nível básico de ensino.** Journal of Physical Education, v. 30, 2019.

SOUZA JR, Edison V. et al. **Nível de atividade física e qualidade de vida de profissionais bancários.** Enfermería actual de Costa Rica, n. 36, 2019.

TEIXEIRA, Ana C. M. C. **O exercício físico e a qualidade de vida relacionada com a saúde em adultos.** 2017. Tese de Doutorado. Universidade de Coimbra.

TEODORO, Bernardo C. **Qualidade de Vida no Trabalho de Servidores Técnico-Administrativos em Educação: uma análise em uma Universidade Federal do Estado de Minas Gerais,** 2018.