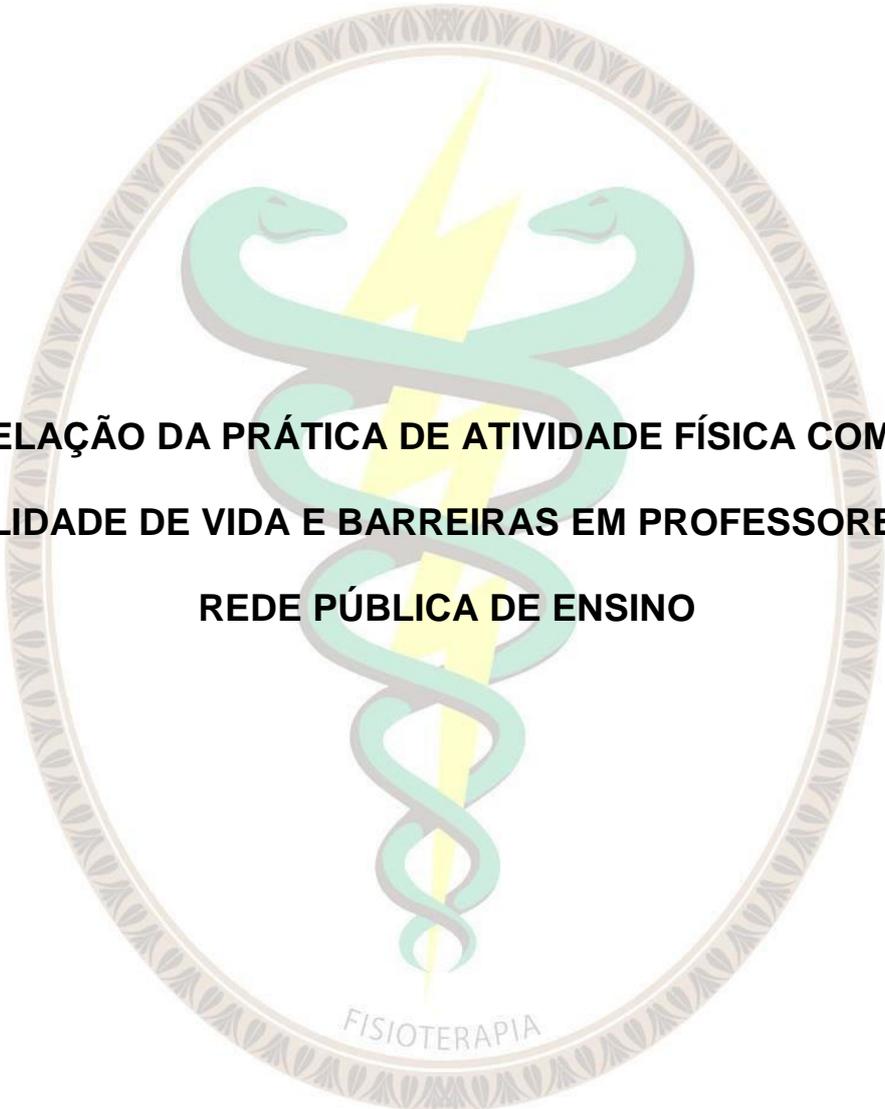


## RESSALVA

Atendendo solicitação do(a) autor(a), o texto completo desta dissertação será disponibilizado somente a partir de 21/02/2021.

FERNANDA CAROLINE STAQUECINI GIL



**RELAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM A  
QUALIDADE DE VIDA E BARREIRAS EM PROFESSORES DA  
REDE PÚBLICA DE ENSINO**

**PRESIDENTE PRUDENTE  
2019**



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"  
Campus de Presidente Prudente

FERNANDA CAROLINE STAQUECINI GIL

## **RELAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM A QUALIDADE DE VIDA E BARREIRAS EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós- Graduação em Fisioterapia da Faculdade de Ciências e Tecnologia – Universidade Estadual Paulista, campus de Presidente Prudente, para a obtenção do título de mestre em Fisioterapia.

Área de concentração: Avaliação e intervenção em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Dr. Diego Giulliano Destro Christofaro.

**PRESIDENTE PRUDENTE  
2019**

Faculdade de Ciências e Tecnologia  
Seção de Pós-graduação  
Rua Roberto Simonsen, 305 CEP 19060-900, Presidente Prudente-SP  
Tel (18) 3229-5319, Fax (18) 3223-4519, email: [posgrad@fct.unesp.br](mailto:posgrad@fct.unesp.br)

G463r	<p data-bbox="624 1339 1262 1503">Gil, Fernanda Caroline Staquellini Relação da prática de atividade física com a qualidade de vida e barreiras em professores da rede pública de ensino. / Fernanda Caroline Staquellini Gil. -- Presidente Prudente, 2019 41 p.</p> <p data-bbox="624 1541 1262 1675">Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente Orientadora: Diego Giualliano Destro Christofaro</p> <p data-bbox="624 1713 1262 1771">1. Educação Física. 2. Epidemiologia. 3. Professores. 4. Qualidade de vida. 5. Saúde. I. Título.</p>
-------	--

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Câmpus de Presidente Prudente

**CERTIFICADO DE APROVAÇÃO**

**TÍTULO DA DISSERTAÇÃO:** Análise dos domínios da atividade física com a qualidade de vida e barreiras para práticas de atividade física em professores da rede pública de ensino.

**AUTORA:** FERNANDA CAROLINE STAQUECINI GIL

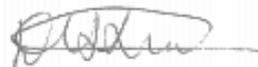
**ORIENTADOR:** DIEGO GIULLIANO DESTRO CHRISTÓFARO

Aprovada como parte das exigências para obtenção do Título de Mestra em FISIOTERAPIA, área: Avaliação e Intervenção em Fisioterapia pela Comissão Examinadora:

  
Prof. Dr. DIEGO GIULLIANO DESTRO CHRISTÓFARO  
Departamento de Educação Física / Faculdade de Ciências e Tecnologia de Presidente Prudente - SP

  
Prof. Dr. ROMULO ARAÚJO FERNANDES  
Departamento de Educação Física / Faculdade de Ciências e Tecnologia de Presidente Prudente - SP

Prof. Dr. DIEGO AUGUSTO SANTOS SILVA  
Educação Física / Universidade Federal de Santa Catarina



Presidente Prudente, 21 de fevereiro de 2019

## AGRADECIMENTOS

Gratidão é o ato de reconhecimento de uma pessoa por alguém que lhe prestou um benefício, um auxílio ou um favor. Em um sentido mais amplo, pode ser explicada também como reconhecimento pelas situações e dádivas que a vida lhe proporcionou ou ainda proporciona, diante disso não poderia deixar esse momento passar sem lembrar-me daqueles que partilho esse sentimento, porque acredito que na vida só conseguimos evoluir com ajuda do próximo de forma direta, ou indireta.

Primeiramente agradeço a Deus, pois é Ele quem me sustenta, direciona e me permitiu vivenciar esse ciclo, tão importante em minha vida.

Ao orientador e querido professor Diego, que sempre me incentivou a ser melhor, me instruiu, partilhou seus conhecimentos e permaneceu ao meu lado nessa trajetória, mesmo em meio aos altos e baixos. Agradeço ao grupo de pesquisa GEAFS, família, amigos e alunos, pelo incentivo e boas energias.

Agradeço aos componentes da banca, professor Romulo e professor Diego, que tanto colaboraram e abrilhantaram essa pesquisa.

Ao Leandro e Jefferson, amigos de projeto, trabalho, coletas, estresses, enfim, por toda a parceira, vocês foram essenciais.

E não menos importante ao meu parceiro de vida, William, não há palavras que poderiam descrever tudo que fez por mim nessa trajetória, principal incentivador e colaborador. Sem você, não chegaria até aqui, obrigada.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

Gratidão por tudo que me aconteceu ao longo desses dois anos. Levarei comigo por toda a vida todos os ensinamentos e lembrarei com muito carinho de todos que permaneceram ao meu lado nessa caminhada. Obrigada!

## SUMÁRIO

Resumo.....	07
Abstract.....	08
Introdução.....	09
Justificativa.....	15
Objetivos.....	17
Metodologia.....	18
Resultados.....	23
<i>Artigo 1 - Relação dos diferentes domínios da atividade física com a qualidade de vida de professores – estudo epidemiológico .....</i>	24
<i>Artigo 2 – Barreiras para prática de atividade física em professores: associação com fatores sociodemográficos, profissionais e diferentes domínios da atividade física habitual.....</i>	46
Considerações finais da Pesquisa.....	69
Referências do Projeto .....	71
Anexos.....	79
Anexo I – Despacho da Dirigente Regional de Ensino.....	79
Anexo II – Fluxograma das escolas da cidade de Presidente Prudente.....	80

## RESUMO

**Introdução:** A prática de atividade física tem sido associada a melhor qualidade de vida, no entanto, barreiras relatadas para a prática têm sido muito frequentes em trabalhadores. Contudo, não está claro na literatura se os diferentes tipos de atividade física relacionam-se da mesma forma com a qualidade de vida, bem como quais são os fatores associados às barreiras para prática de atividade física em professores. **Objetivo:** Verificar a relação de diferentes tipos de atividade física com a qualidade de vida, bem como descrever as barreiras para prática de atividade física e fatores associados em professores da rede pública de ensino na cidade de Presidente Prudente-SP. **Métodos:** A amostra desse estudo foi composta por 249 professores da rede pública, selecionados em processo aleatorizado. A prática de atividade física foi avaliada por questionário em três diferentes domínios (trabalho, esporte/lazer e tempo livre) e no total. A qualidade de vida foi avaliada pelo questionário SF-36, que avalia oito diferentes domínios da qualidade de vida. Barreiras para prática de atividade física, condição socioeconômica e características de trabalho foram coletadas por questionários. Medidas de peso e estatura foram obtidas para cálculo do índice de massa corporal. As análises estatísticas foram realizadas de acordo com o delineamento de cada artigo constante na Seção de Resultados, com significância fixada em  $p < 0.05$  e o intervalo de confiança em 95%, sendo analisadas por meio do programa IBM SPSS Statistics, versão 15.0.

**Palavras-chave:** Atividade física; Epidemiologia; Professores; Qualidade de vida; Saúde pública.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** The practice of physical activity has been related to a better quality of life, however, barriers for practice has been most frequently reported among workers. It is not consensual in literature if different types of physical activity are related as same way with quality of life, as well as which are the associated factors to barriers for physical activity in teachers. **Objective:** This research Project aimed to analyze the relationship of different types of physical activity with quality of life, as well as describe the barriers for physical activity and its associated factors in public school teachers from the city of Presidente Prudente. **Methods:** The sample was composed by 249 public school teachers, selected in a randomized process. The practice of physical activity was assessed by questionnaire in three different domains (work, sports practice, and leisure time) and in total. The quality of life was assessed by SF-36 questionnaire, which provide scores for eight different domains from quality of life. Barriers for physical activity, socioeconomic status, and work characteristics were assessed by questionnaires. Measures of weight and height were collected to calculate body mass index. Statistical analysis were performed according to specific design of each article that is listed in the Results section, with statistical significance fixed at  $p < 0.05$  and confidence interval at 95%, analyzed by IBM SPSS Statistics software, version 15.0.

**Keywords:** Epidemiology; Physical activity; Public health; Quality of life; Teachers.

## INTRODUÇÃO

Na atual sociedade capitalista e competitiva, o trabalho humano, apesar de essencial, pode ser nocivo à saúde de acordo com suas horas de trabalho, locais e condições de realização (INEP, 2009). O ambiente de trabalho pode afetar a saúde do trabalhador de forma específica de acordo com sua exposição, como é o caso de professores, que apresentam em seu ambiente de trabalho exposições ambientais e psicológicas que podem afetar diretamente seu trabalho e as pessoas envolvidas com sua atuação profissional (SCHEUCH et al., 2015). Um estudo exploratório realizado pelo Ministério da Educação reportou uma população de 1.882.000 professores no Brasil, em que 68% apresentam idade superior a 33 anos e cerca de 80% atuavam em somente uma escola (MEC, 2007). Essa elevada quantidade de profissionais, tornam os professores um numeroso e importante grupo de trabalho e estudos sobre suas condições de saúde são de relevante contribuição epidemiológica, pois o ato de ensinar corresponde a uma atividade estressante e provoca reflexos na saúde física e mental desses profissionais (CHONG; CHAN, 2010).

Em recente revisão, foi observado que professores alemães possuem níveis mais elevados de pressão arterial do que a população geral, embora apresentem menores indicadores de risco cardiovascular, como excesso de peso, agravos metabólicos e tabagismo (SCHEUCH, 2015). O mesmo estudo observou ainda que professores apresentaram maior consciência de saúde a respeito de esportes e atividade física, no entanto, doenças mentais e psicossomáticas foram mais comuns entre professores do que na população geral, além de queixas sobre esgotamento,

fadiga, cefaleia e tensão, que juntas correspondem entre 32 e 50% dos casos de afastamentos do trabalho ou aposentadoria antecipada.

As condições de trabalho cada vez mais exigentes e precárias dos professores no Brasil têm resultado em agravos à saúde (GASPARINI; BARRETO; ASSUNCAO, 2005). Neto et al. (2014) identificaram que as queixas de doenças foram estatisticamente associadas a salas de aula inadequadas, trabalho repetitivo, exposição ao pó de giz, ambiente de trabalho estressante, ritmo acelerado de trabalho, falta de equipamentos/materiais apropriados e posição incômoda de trabalho. Walsh et al. (2001) observaram que professores são precocemente submetidos a uma exposição ocupacional que aumenta o risco de doenças autoimunes em um período de 10 anos, com excessiva taxa de mortalidade, sendo ainda significativamente maior entre professores de ensino médio quando comparado aos professores de ensino fundamental, assim como no grupo etário de 35 a 44 anos. Não obstante, podem ocorrer ainda agravos que comprometem a capacidade de trabalho dos professores (DOS SANTOS; MARQUES, 2013), como distúrbios vocais, síndrome de *Bournout* (PINTO et al., 2015) e problemas osteomusculares (FERNANDES et al., 2009; SILVA et al., 2013). Dores articulares nos ombros, pescoço e lombar correspondem às maiores queixas entre os docentes. (KARAKAYA et al., 2015; CHONG; CHAN, 2010). Em um estudo realizado com professores na França, Kovess-Masféty et al. (2006) observaram que os professores reportaram uma série de problemas de saúde, rinfaringite/laringite, conjuntivite, bronquite e infecção do trato urinário. Esses problemas podem afetar diretamente qualidade de vida desses profissionais.

A qualidade de vida expressa as condições de vida do ser humano e engloba aspectos como ter boa capacidade física, mental e vitalidade para a realização das

tarefas diárias, boa percepção da saúde, aspectos sociais e ter baixa limitação física, dores no corpo e limitações emocionais (FLOR et al., 2013). Em recente estudo realizado na China, foi observado que o estresse acarretado pela atividade docente foi relacionado de forma negativa com a percepção de saúde dos professores avaliados (LI, 2016). Santos e colaboradores (2013) verificaram que o tempo de docência influenciou negativamente a percepção de saúde de professores, onde aqueles que possuíam maior tempo de docência apresentaram uma percepção de saúde classificada como ruim ou regular duas vezes maior do que aqueles que possuem menor tempo de docência. Já os professores que relataram menor tempo de docência apresentaram maior prevalência de perceberem sua saúde como boa ou ótima. Nesse sentido, os maus hábitos de vida relatados por esses profissionais contribuem de maneira importante para o agravamento de seu quadro de saúde física e mental. (LEMOS; NASCIMENTO; BORGATTO, 2007).

Por outro lado, uma ferramenta acessível, de fácil aplicação e de baixo custo para mitigar possíveis problemas de saúde nesses profissionais e incrementar a qualidade de vida é a prática de atividade física suficiente. Recomendações globais de atividade física reportam um total necessário de 150 minutos por semana de atividades de moderada a vigorosa intensidade para benefícios à saúde de adultos (WHO, 2010). Diversos estudos têm relatado associações positivas de níveis de atividade física suficientes com a qualidade de vida em diversas populações (NAVEGA; AVEIRO; OISHI, 2017), (FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2015). Thiel et al. (2017) observaram que maiores índices de prática de atividade física moderada foram associados à melhor função física, saúde geral e vitalidade em indivíduos com diabetes tipo II. Em mulheres idosas com depressão, foi observado que a atividade física foi relacionada com menor dor no corpo e melhor capacidade

física, percepção de saúde aspectos sociais e vitalidade (HEESCH et al., 2015). Em uma revisão sistemática, Pucci et al. (2013), após avaliarem 38 estudos de atividade física relacionados a qualidade de vida em adultos, observaram de forma geral que houve uma associação positiva entre a prática de atividade física e a percepção da qualidade de vida, que varia de acordo com os domínios analisados e sofrem influência de aspectos culturais, físicos e sociais. A mesma pesquisa observou ainda que 68% dos estudos selecionados apresentaram delineamento transversal, sendo a qualidade de vida avaliada pelo questionário SF-36 em 71% deles. A avaliação da atividade física foi realizada por questionário em 82% dos estudos, dos quais 53% avaliaram somente níveis globais, 21% analisaram somente o domínio de lazer e 24% associaram o domínio de lazer a algum outro domínio.

Achados similares foram observados por Vagetti et al. (2014) em uma revisão sistemática com 42 estudos, em que os autores observaram relação causal entre a prática de atividade física e alguns domínios da qualidade de vida em idosos. A presente revisão observou que a atividade física foi analisada por questionário em 69% dos estudos, sem menção a respeito de sua avaliação por diferentes domínios, enquanto que o questionário SF-36 foi o mais utilizado para avaliação da qualidade de vida. Vagetti et al. (2014) salientaram ainda que somente um pequeno número de estudos avaliou a qualidade de vida em diferentes domínios e que não houve ajustes estatísticos na totalidade dos estudos para controlar possíveis variáveis de confusão na associação entre a atividade física e a qualidade de vida. Desta forma, investigar fatores de confusão como sexo, idade e condição socioeconômica é de muita relevância, uma vez que o Brasil corresponde a um país de dimensões continentais, com ampla desigualdade econômica, além do que existe uma predominância de docentes do sexo feminino (80%), sendo que metade dos docentes do país

possuem idade igual ou superior a 40 anos, de acordo com o censo escolar realizado no ano de 2017 com mais de 2,2 milhões de docentes (INEP,2018).

Além disso, entender como atividades físicas que são realizadas em diferentes contextos (esforços físicos no trabalho, atividades relacionadas à prática esportiva e atividades realizadas no lazer que englobam também o deslocamento ativo) são importantes discriminantes da relação entre atividade física e qualidade de vida. Em estudo de Vagetti et al. (2015) foi observado relação positiva entre atividades físicas por deslocamento ativo e melhor qualidade de vida em mulheres idosas. Em um estudo longitudinal realizado na Espanha (BALBOA et al., 2011), foi observada relação positiva entre atividade física no lazer com a vitalidade, capacidade física, função social, e saúde mental de idosos. No entanto, essa relação não tem sido explorada em profissionais do ensino, que correspondem a uma classe numerosa de trabalhadores que apresentam elevados índices de distúrbios psíquicos (VAZ-TOST et al.,2018) e uma baixa qualidade de vida pode afetar a sua prática profissional e conseqüentemente o ensino dos alunos. Positivamente, a prática de atividade física no lazer tem sido associada a uma maior liberação de hormônios de satisfação e bem estar, como a endorfina (ROKADE, 2011) e a serotonina (MELANCON et al., 2014) e esses benefícios fisiopsicológicos podem refletir em uma melhor saúde mental desses profissionais dentro e fora do ambiente de trabalho.

Por outro lado, cerca de metade dos professores apresentaram baixo nível de atividade física, com diferenças observadas de acordo com a idade e sexo (BRITO et al., 2012). As barreiras relatadas para justificar a menor prática de atividade física apresentaram relação com nível socioeconômico, estado civil, escolaridade e percepção de saúde em adultos (HERAZO-BELTRÁN et al., 2017). A identificação

destas barreiras em professores permite o direcionamento de ações e políticas públicas voltadas ao aumento dos níveis de atividade física e consequentes benefícios à saúde (MANAF, 2013), uma vez que estudos que analisaram as barreiras para prática de atividade física especificamente em professores são escassos na literatura.

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi analisar as possíveis relações da atividade física em diferentes domínios com a qualidade de vida de professores da rede pública de ensino. Além disso, foram investigadas as possíveis barreiras que impedem a prática de atividade física nesses profissionais, bem como seus fatores associados.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS DA PESQUISA

Em síntese, conclui-se que os professores possuem níveis parecidos nos diferentes domínios de atividade física, entretanto cada um é acometido de forma diferente dos domínios da qualidade de vida. Além disso, foi observado que a “Falta de tempo” e a “Preguiça, cansaço ou desânimo” foram as principais barreiras relatadas por professores para não praticarem atividade física.

O delineamento transversal corresponde a uma importante limitação da presente pesquisa, no sentido de inviabilizar relações de causa e efeito. Além disso, foi utilizado questionário de auto relato para prática de atividade física, que por sua vez pode estar sujeito a vieses de memória e classificação de intensidade, assim como seu escore adimensional não permite a análise da atividade em minutos por semana. Outro ponto a ser considerado é o tamanho da amostra que, apesar de ser representativa, apresentou uma baixa adesão dos participantes (38%), em virtude de muitas escolas ficarem receosas a respeito da pesquisa e terem a negativa do seu diretor.

Por outro lado, a pesquisa avança em alguns pontos importantes na literatura, como a análise da relação da atividade física em diferentes domínios com a qualidade de vida, assim como a análise da associação de cada barreira específica para prática de atividade física com fatores sociodemográficos, de trabalho, estado nutricional e diferentes domínios da atividade física, todas ajustadas por potenciais fatores de confusão, como sexo, idade e condição socioeconômica. Além disso, todos os dados foram coletados *in loco*, por pesquisadores treinados, de forma que todas as dúvidas fossem sanadas. Outro ponto importante foi possibilitar que todas as escolas da cidade de Presidente Prudente pudessem participar da pesquisa

Por fim, a atividade física no domínio do trabalho dos professores esta inversamente relacionada a contextos de saúde física, mental, vitalidade e aspectos sociais, enquanto que a prática de atividades esportivas e de atividades totais podem melhorar as condições de saúde, a capacidade funcional e vitalidade desses profissionais. Por outro lado, a presença de barreiras para prática de atividade física foi associada à obesidade, maior jornada de trabalho e menores níveis de atividade física no esporte/lazer, tempo livre e no total. Nesse sentido, a promoção de maiores níveis de atividade física com o objetivo de melhorar a qualidade de vida de professores não deveria ser restrita a recomendações globais, mas sim a domínios específicos de deslocamento ativo e principalmente de esporte e lazer, assim como considerar suas condições de trabalho e estado nutricional no direcionamento de incentivos motivacionais nesta população.

## REFERÊNCIAS DO PROJETO

BAECKE, J.A.; et al. **A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies.** The American Journal of Clinical Nutrition, Bethesda, v.36, n.5, p.936- 42, Nov, 1982.

BALBOA-CASTILLO, T.; et al. **Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related quality of life in community- dwelling older adults.** Health and Quality of Life Outcomes, v. 9, n. 1, p. 47, 2011.

BOTH, J.; et al. **Worker's life conditions in the teaching profession: Association between lifestyle and quality of life at work among physical education teachers.** Motricidade, v.6, n.3, p.39-51, 2010.

BOGAERT, I.; et al. **Associations between different types of physical activity and teachers' perceived mental, physical, and work-related health.** BMC Public Health, v. 30, n.14, p.534, 2014.

BRITO, W. F.; SANTOS, C. L.; MARCOLONGO, A. A.; CAMPOS, M. D. BOCALINI, D. S.; ANTONIO, E. L.; et al. **Physical activity levels in public school teachers.** Revista de Saúde Pública, v.46, n.1, p.104-109, 2012.

CESCHINI, F. L.; E JÚNIOR, A. F.; **Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.15, n.1, p.29-36, 2007.

CHONG, E.L.; CHAN, A.H. **Subjective health complaints of teachers from primary and secondary schools in Hong Kong.** International Journal of Occupational Safety and Ergonomics, v. 16, n. 1, p. 23-39, 2010.

CICONELLI, R.M.; et al. **Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36).** Revista Brasileira de Reumatologia, v. 39, n.3, p.143-50, 1999.

FERNANDES, M.H.; ROCHA, V.M.; OLIVEIRA, A.G.R.C. **Fatores associados à prevalência de sintomas osteomusculares em professores.** Revista de Salud Publica, Bogotá, v. 11, n. 2, 2009.

FERREIRA, J.S.; DIETRICH, S.H.C.; PEDRO, D.A. **Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS.** Saúde em debate, v.39, n.106, 2015.

FOLLE, A.; FARIAS, G. **Nível de qualidade de vida e de atividade Física de professores de escolas públicas Estaduais da cidade de Palhoça (SC).** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 11, n. 1, p. 11-21, 2012.

FLOR, L.S; CAMPOS, M.R.; LAGUARDIA, J. **Qualidade de vida, posição social e grupos ocupacionais no Brasil: evidência de uma pesquisa de base populacional.** Revista Brasileira de Epidemiologia, v.16, n.3, p. 748-62, 2013.

FLORINDO, A.A.; et al. **Methodology to evaluation the habitual physical activity in men aged 50 years or more.** Revista de Saúde Pública, v.38, n.2, p.307-14, 2004.

GASPARINI, S.M.; BARRETO, S.M.; ASSUNCAO, A.A. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.** Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, 2005.

GOMES,G.A; et.al. **Barreiras para prática de atividade física entre mulheres atendidas na Atenção Básica de Saúde.** Revista Brasileira de Ciência do Esporte, 2018.

HEESCH, K.C.; et al. **Physical activity and quality of life in older women with a history of depressive symptoms.** Preventive Medicine, v. 91, p. 299-305, 2016.

HERAZO-BELTRÁN, Y.; PINILLOS, Y.; VIDARTE, J.; CRISSIEN, E.; SUAREZ, D.; GARCÍA, R. **Predictors of perceived barriers to physical activity in the general adult population: a cross-sectional study.** Brazilian Journal of Physical Therapy, v.21, n.1, p.44-50, 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE OPINIÃO PÚBLICA E ESTATÍSTICA [Internet].

**Levantamento sócio econômico-2009-IBOPE.** Rio de Janeiro. Disponível em:  
[www.abep.org/novo/CMS/Utils/FileGenerate.ashx?id=46](http://www.abep.org/novo/CMS/Utils/FileGenerate.ashx?id=46)

IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais,  
**Estimativas da população residente com data de referência 1o de julho de 2017.**

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS (INEP).

**Estudo exploratório sobre o professor brasileiro com base nos resultados do Censo Escolar de 2007.** Ministério da Educação, Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Brasília: INEP; 2009.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS (INEP).

**Censo Escolar 2017- Notas estatísticas.** Brasília-DF: INEP; 2018

KARAKAYA, İ.Ç.; et al. **Musculoskeletal problems and quality of life of elementary school teachers.** International Journal of Occupational Safety and Ergonomics, v. 21, n. 3, p. 344-350, 2015.

KOVESS-MASFÉTY, V.; et al. **Do teachers have more health problems? Results from a French cross-sectional survey.** BMC Public Health, v. 6, n. 1, p. 101, 2006.

LEMOS, C.A.F; NASCIMENTO, J.V; BORGATTO, A.F. **Parâmetros individuais e sócio-ambientais da qualidade de vida percebida na carreira docente em**

**educação física.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v.21, n.2, p.81-93.

LI, F.; et al. **The role of stress management in the relationship between purpose in life and self-rated health in teachers: a mediation analysis.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 13, n. 7, p. 719, 2016.

MANAF, H. **Barriers to participation in physical activity and exercise among middle- aged and elderly individuals.** Singapore Medical Journal, v. 54, n. 10, p. 581-586, 2013.

MELANCON, M. O.; LORRAIN, D.; DIONNE, I. J. **Changes in markers of brain serotonin activity in response to chronic exercise in senior men.** Applied Physiology, Nutrition and Metabolism, v.39, n.11, p.1250-6, 2014. Doi: 10.1139/apnm-2014-0092.

Ministério da Educação – Brasil. Censo do Professor – **Estudo exploratório sobre o professor brasileiro com base nos resultados do Censo Escolar da Educação Básica 2007.** Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/estudoprofessor.pdf>.

NAVEGA, MT.; et al. **A influência de um programa de atividade física na qualidade de vida de mulheres com osteoporose.** Fisioterapia em Movimento, v. 19, n. 4, 2017. ISSN 1980-5918.

NETO, A.M.S.; et al. **Condições de trabalho e saúde de professores da rede particular de ensino Salvador, Ba.** Revista Baiana de Saúde Pública, v. 24, n. 1/2, p. 42-56, 2000.

ÖZDÖL, Y.; et al. **Investigation of physical activity level and life quality of elementary school teachers under the Ministry of National Education.** Procedia - Social and Behavioral Sciences, v.116, p.3175 – 3179, 2014.

WHO – World Health Organization. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry.** Report of a WHO Expert Committee. World Health Organ Tech Rep Ser. 1995; 854():1-452

PINTO, M.; et al. **Síndrome de burnout em docentes.** Revista Interdisciplinar, v. 8, n. 2, p. 169-177, 2015.

PNUD - Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. **IDHM Índice de desenvolvimento humano municipal.** 2010.

PUCCI, G.C.M.F. **Association between physical activity and quality of life in adults.** Revista de Saúde Pública, v.46, n.1, p.166-179, 2012.

REICHERT, F.F.; et al. **The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity.** American Journal of Public Health, v.97, n.3, p. 515-519, 2007. Doi: 10.2105/AJPH.2005.070144

ROKADE, P.B. **Release of endorphin hormone and its effects on our body and moods: a review.** International Conference on Chemical, Biological and Environment Sciences (ICCEBS) Bangkok. 2011.

SANTOS, M.N; MARQUES, A.C. **Health conditions, lifestyles and occupational characteristics of teachers in a city in southern Brazil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, n. 3, p. 837-846, 2013.

SCHEUCH, K.; HAUFE, E.; SEIBT, R. **Teachers' health.** *Deutsches Ärzteblatt International*, v. 112, p. 347-56, 2015.

SILVA, L.G.; SILVA, M.C. **Working and health conditions of preschool teachers of the public school network of Pelotas, State of Rio Grande do Sul, Brazil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, n. 11, p. 3137-3146, 2013.

THIEL, D.M.; et al. **Physical activity and health-related quality of life in adults with type 2 diabetes: results from a prospective cohort study.** *Journal of Physical Activity and Health*, v.1, n.23, 2017. doi: 10.1123/jpah.2016-0271.

VAGETTI, G.C.; et al. **The association between physical activity and quality of life domains among older women.** *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 23, n. 4, p. 524-533, 2015.

VAGETTI, G.C.; et al. **Association between physical activity and quality of life in the elderly: a systematic review, 2000-2012.** Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 36, n.1, p.76-88, 2014.

VAZ TOSTES ,M.; et al. **Sofrimento mental de professores do ensino público.** Saúde em Debate, v.42, n.116, 2018. Doi: 10.1590/0103-1104201811607

WALSH, S.J.; DECHELLO, L.M. **Excess autoimmune disease mortality among school teachers.** The Journal of Rheumatology, v. 28, n. 7, p. 1537-1545, 2001.

WHO. World Health Organization. **Global Recommendations on Physical Activity for Health.** Geneva, Switzerland: 2010.