



## Comunicação Oral

# ATIVIDADE FÍSICA E SUAS CONTRIBUIÇÕES NA QUALIDADE DE VIDA DOS DOCENTES: BREVE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Orides PIVETA JUNIOR (UEMS - Dourados/PPGES) <sup>1</sup>  
Antônio SALES (UEMS - Dourados/PPGES) <sup>2</sup>

**RESUMO:** As pesquisas que se referem a docentes, atividade física e qualidade de vida, vêm procurando ao longo dos anos, novas abordagens de investigação, visando posturas diferenciadas que rompam com paradigmas que se evidenciaram em seus processos estruturais. A docência se caracteriza pela nobreza de seu papel na sociedade, visto que o professor é responsável pela formação inicial e ao longo da vida de todos nós buscando a excelência no ensino, no entanto, quando seus projetos não correspondem a suas altas expectativas, pode gerar a insatisfação profissional e, por consequência, prejudicar a qualidade de seu serviço e, sobretudo, sua qualidade de vida. A qualidade de vida, por sua vez, relaciona-se com uma vida com lazer, hábitos saudáveis dentre outros aspectos, nesse sentido, a atividade física corrobora em curto prazo com a redução da ansiedade e do estresse e, em longo prazo, no controle da depressão arterial e da glicemia, além de modificações no estado de humor e bem estar, melhorando a qualidade de vida dos professores. O presente estudo é um artigo de revisão que se objetiva em descrever as contribuições da atividade física para docentes. Para tanto, utilizou-se de artigos científicos que tratem do uso das atividades físicas prognosticada para uma melhora da qualidade de vida dessa classe trabalhadora. As discussões apontam alternativas importantes, que visem à soma de esforços de profissionais da saúde e da educação, de modo que maiores informações possam ser transmitidas aos professores, na tentativa de melhorar sua qualidade de vida no ambiente de trabalho. Findando esse estudo, concluímos que todos os artigos estudados associam a prática da atividade física com a qualidade de vida mostram que, independente do exercício, da intensidade e sua duração, ele possui efeito benéfico, acarretando melhoras nos aspectos da saúde física, psicológicos e cognitivos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Docente. Atividade Física. Qualidade de Vida.

<sup>1</sup>E-mail (junior\_piveta@hotmail.com) - Mestrando do Programa de Stricto Sensu em Ensino em Saúde, Mestrado Profissional (PPGES) da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul - Sede.

<sup>2</sup>E-mail (profesales@hotmail.com) - Professor Dr. Sênior em Cursos de Pós-Graduação Stricto Sensu (Mestrado) da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul.





## Introdução

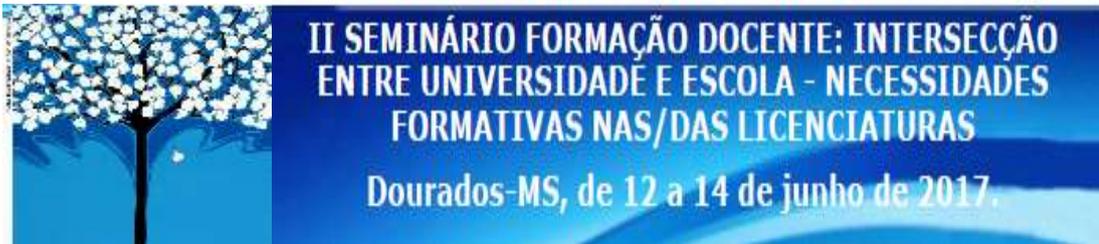
Observa-se um avanço nas pesquisas relacionadas à qualidade de vida no mundo, evidenciando uma investigação em entender a mesma, as literaturas mostram que esse assunto é fonte de pesquisa a várias décadas. Existe uma necessidade urgente de caracterizar a qualidade de vida da população, de forma a favorecer a execução de programas de intervenções nos vários grupos populacionais (CHOR, 1999; SEIDL; ZANNON, 2004).

A qualidade de vida é um tema vasto e holístico, onde se aplica a população de uma forma em geral. Diante da amplitude deste tema, o presente estudo busca evidenciar uma população específica para aplicar a pesquisa. Muitas populações (grupos) foram analisadas, optando-se pelos docentes, por serem responsáveis por mudanças e transformações sociais, por meio de sua atuação com ideais críticos-reflexivos pautados na formação do aluno-cidadão para o “mundo”.

Neste viés, expor sobre atividade física e qualidade de vida desses profissionais nos remete a discorrer sobre saúde, muito embora a atividade física e a qualidade de vida não seja a mesma coisa, ambas estão interligados e seus sentidos se assemelham ao passo que se confundem em suas semelhanças.

Estudos recentes (ESTEVE, 1999; CRUZ; LEMOS, 2005; NOGUEIRA, 2005; PETROSKI, 2005; GOMES; BORGES; NASCIMENTO, 2007; PENTEADO; PEREIRA, 2007; DA SILVA ; NUNEZ, 2009; SILVA, et al., 2010; SANTOS; ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2012, MARQUES, 2013; CATAPAN, 2014; OLIVEIRA, 2015; PIVETA JUNIOR, 2016), vislumbram um quadro preocupante em relação a saúde e a qualidade de vida e dos professores, que, conseqüentemente, intervêm de forma direta na sua prática pedagógica, vida pessoal e nas suas mais diversas dimensões.

Diversos fatores da vida profissional do docente repercutem em sua vida particular, dos quais se pode mencionar a interação social, seja dentro de sala de



aula, com os demais professores; com pais de alunos além das instâncias da própria instituição (níveis hierárquicos). À medida que o professor se expõe a mais variada interação pode apresentar sinais de cansaço, dores musculares, problemas com a voz, depressão entre outros sintomas. Assim, ressalta-se que a qualidade de vida no trabalho depende de fatores como: saúde física e mental, psicológica e social (GARCIA, 2011).

Dessa maneira, quando se pensa em qualidade de vida rapidamente se relacionam termos como lazer, autoestima, social, atividades físicas, entre outros. Assim, estudos ressaltam que a atividade física contribui consideravelmente para a qualidade de vida, na qual podem ser identificados benefícios psicológicos em curto prazo, como diminuição da ansiedade e do estresse e, em longo prazo há alterações positivas na depressão moderada, no estado de humor e na autoestima (SECRETARIA DE POLÍTICAS DE SAÚDE/MS, 2002).

A despeito disso, Guedes (1995, p.124) destaca que “[...] as atividades e os exercícios físicos deverão provocar as adaptações no organismo, e por sua vez propiciar melhoria no estado de saúde, quando planejados, organizados, prescritos e orientados de acordo com as necessidades de cada um”.

Nesse sentido, cabem aqui alguns questionamentos que levam às reflexões pertinentes ao tema: O que é qualidade de vida? A atividade física contribui na melhoria da qualidade de vida dos docentes? Se contribui, de que forma esta evidente?

Nesse viés, como escopo de um projeto de investigação que por agora se inicia, buscar-se-á delinear uma perspectiva construtiva, uma reflexão tendo como objeto de estudo descrever as contribuições da atividade física para docentes, a fim de ajudar-los na busca de uma melhor qualidade de vida.

## **O Trabalho Docente: Funções e Esgotamento**





O agir docente, atualmente, requer uma série de saberes e fazeres que não se limite apenas à atuação em sala de aula. A docência vem se configurando como uma atividade que demanda um esforço que está além das habilidades e técnicas que os professores geralmente têm. As peculiaridades de cada instituição escolar, os diferentes contextos sociais nos quais os alunos estão inseridos, as necessidades e desejos distintos do aluno, exigem que os professores estejam capacitados a ir além do caráter pedagógico do ensino, uma vez que a educação escolar passou a ser responsável pelo desenvolvimento psicossocial dos seus alunos (BEGOÑA; ROMANA, 1999).

Apesar de todas essas peculiaridades e dificuldades encontradas no dia a dia dos professores, estes não medem esforços para desempenhar de forma satisfatória suas funções. Segundo o autor Gonçalves (1994), o professor é aquele que tem a responsabilidade de dar direção ao ensino e deve possuir tríplex competência: a) técnica e científica em sua especialidade; b) prática em sua especialidade e c) pedagógica, que engloba uma compreensão geral da situação em que está o seu aluno e uma consciência dos objetivos específicos e gerais dos seus alunos.

Demo (2004) traz outra definição do papel do professor, citando que:

[...] este profissional inclina-se para o desafio de cuidar da aprendizagem, não de dar aula. Professor é quem, estando mais adiantado no processo de aprendizagem e dispondo de conhecimentos e práticas sempre renovados sobre aprendizagem, é capaz de cuidar da aprendizagem na sociedade, garantindo o direito de aprender. (DEMO, 2004, p. 11).

Nesta mesma linha de concepção e parafraseando o autor, o professor deixa de ser aquele que somente ensina, para ser também o supervisor e o encarregado pela concepção de conhecimento da sociedade e principalmente dos alunos. Há uma incumbência atribuída ao papel de professor neste sentido, quando o autor o destaca como peça central e essencial do processo de aprendizagem.





Após descrevermos tais características dos professores, podemos observar quantas habilidades e atribuições projetam-se sobre eles, determinando desse modo, o novo perfil desse profissional nesta sociedade atual. Apoderar-se de todas essas considerações descritas tornou-se um anseio da sociedade em relação ao papel deste formador. Meleiro (2002) comenta que há uma pressão exercida especialmente pelas novas tecnologias, necessitando uma adaptação sem um preparo prévio, isso favorece tensão, insatisfação e ansiedade, o que esgota o professor.

Para Moura (2000), as dez maiores fontes de exaustão para os docentes são:

- a) desmotivação dos alunos;
- b) comportamento indisciplinado dos alunos;
- c) falta de oportunidades de ascensão na carreira profissional;
- d) baixos salários;
- e) más condições de trabalho;
- f) turmas excessivamente grandes;
- g) pressão de tempo e prazos;
- h) baixo reconhecimento e pouco prestígio social da profissão;
- i) conflitos com colegas e superiores;
- j) rápidas mudanças nas exigências de adaptação dos currículos. (MOURA, 2000, p.91-92).

Que o esgotamento esta presente no cotidiano dos docentes é mais do que um fato até agora observado, doravante a Organização Internacional do Trabalho (OIT), não somente o descreve como um fenômeno isolado, mas "um risco ocupacional significativo da profissão", que:

“[...] Um número crescente de estudos realizados em países desenvolvidos mostram que os educadores correm o risco de esgotamento físico ou mental sob o efeito de dificuldades materiais e psicológicas associadas a seu trabalho. Essas dificuldades, além de chegarem a afetar a saúde do pessoal, parecem constituir uma razão essencial para os abandonos observados nessa profissão”. (OIT, 1984, p.123)

Esses fatores acima vão na “contramão” da qualidade de vida dos educadores, os tornados cansados, sem motivação, irritados, ansiosos, conseqüentemente influencia de forma direta e negativa no seu rendimento





profissional, ou seja, nas suas aulas e na sua didática de ensino, construindo distancia e barreiras na aproximação entre professor e aluno.

A seguir discutiremos sobre uma prática de saúde bem familiar e habitual, porém às vezes, pouca praticada, a atividade física.

### **Atividade Física e Seus Conceitos**

Muitos são os efeitos benéficos da prática regular da atividade física, e por isso, ela tem sido vista nos últimos anos como um importante auxílio para a prevenção e/ou diminuição das doenças que, em decorrência da vida agitada na qual vivemos, tornam-se cada dia mais frequentes, como estresse, diabetes, hipertensão, entre outras. A literatura se mostra bem mais ampla nesse sentido, apresentando que os benefícios não são somente estes, e também de fatores antropométricos, metabólicos e cognitivos.

A definição de atividade física é entendida como qualquer movimento corporal realizado pela musculatura esquelética, que leve a um gasto energético acima do repouso (CASPERSEN et al., 1985). Além disso, a atividade física apresenta componentes biopsicossociais, culturais e de comportamento, podendo ser exemplificada por deslocamentos, atividades laborais, jogos, danças, esportes, entre outros (SCHNOHR et al., 2005).

A atividade e o exercício físico, depois de superado o período inicial, é uma atividade comumente agradável e que traz numerosos benefícios aos praticantes, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima (TOFLER; MITTLEMAN; MULLER, 1996).

A ausência de exercícios físicos e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições morbimortalidade, tais como doença coronariana ou outras alterações cardiovasculares e metabólicas (MARON, 2000).



Quando o indivíduo pratica exercícios físicos, fortalece seu corpo e reage de forma mais calma às respostas causadas pelo estresse mental/emocional. Segundo Maron (2000), Isso ocorre devido à adaptação da frequência cardíaca, pressão arterial e hormônios ao esforço físico. Além disso, pode influenciar positivamente em algumas variáveis como autocontrole, interação social, distração ou interrupção da rotina, melhora na aptidão cerebral, entre outros.

Entidades ligadas à saúde e a atividades físicas como a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Centro de Controle e Prevenção de Doença - USA (CDC), o Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física (ICSSPE), a Federação Internacional de Medicina Esportiva (FIMS), o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), prescrevem que atividades físicas com sessões de trinta minutos por dia, cinco vezes por semana, com intensidade moderada, já são suficientes para a promoção da saúde (MATSUDO, 1999).

Sendo assim, estão mais que demonstradas e exemplificadas como um componente essencial na prevenção e manutenção da saúde dos indivíduos. Abordaremos no próximo assunto, um pouco sobre a qualidade de vida, seus aspectos e definições.

### **Qualidade de Vida e Suas Definições**

O assunto qualidade de vida tem sido o foco medial de diversos estudos que abordaram diferentes populações, sendo assim um assunto que vem sendo estudado a um bom tempo no mundo, pois se faz presente a necessidade de se ter uma boa qualidade de vida.

Seidhl e Zannon (2004) destacam que o termo qualidade de vida apresenta duas linhas, uma utilizada pela população em geral e a outra utilizada no contexto da ciência e da pesquisa científica. Independente destas vertentes, a conceituação apresentada por Nahas (2006), que a considera a qualidade de vida como sendo uma medida da dignidade humana referente ao atendimento das necessidades



humanas, tem sido adotada nos estudos mais recentes. Esta concepção contempla a compreensão de bem-estar como resultado de um conjunto de preceitos individuais e socioambientais que correspondem às condições de vida do indivíduo.

Nesta percepção, a qualidade de vida é discutida a partir dos parâmetros socioambientais (moradia, segurança, transporte, assistência médica, condições de trabalho, remuneração, lazer, educação, meio ambiente, entre outros) e dos parâmetros individuais, ou seja, provenientes da hereditariedade da cultura, das relações sociais e do estilo de vida (NAHAS, 2006).

Nesta mesma linha de pensamento, a Organização Mundial de Saúde - OMS (2006) em senso comum define que a qualidade de vida está diretamente associada à satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e aos ambientes em que vivemos ao bem estar pessoal, à autoestima, ao socioeconômico, a interações sociais, estado emocional, intelecto, família, saúde, cultura, éticos, entre outros.

Como elucidado até o momento, existem diversas e diferentes abordagens para definirmos qualidade de vida, haja vista, ser um tema amplo, pertinente e oportuno para realidade na qual estamos inseridos como sociedade.

Nesses aspectos, acredita-se que as atividades e exercícios físicos ainda são os “remédios mais baratos” que auxiliam como uma forma de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho conduz essa classe de trabalhadora, os docentes.

Diante disso, legitima-se a relevância do presente estudo e, por conseguinte, com o propósito de responder aos problemas elencados no início desse estudo, decorreremos a seguir como a atividade física pode contribuir na melhoria da qualidade de vida dos docentes e de que forma esta evidente.

### **Contribuições da Atividade Física Para os Docentes**

A prática regular de atividade física proporciona benefícios diretos na saúde, desencadeando uma alta relação com a diminuição da gordura corporal, controle da





pressão arterial e glicemia, além de melhorar quadros de estresse mental/emocional, melhorando a qualidade de vida dos praticantes (FERRAZ; MACHADO, 2008).

Quando o indivíduo pratica exercícios físicos, fortalece seu corpo e reage de forma mais calma às respostas causadas pelo estresse mental/emocional. Isso ocorre devido à adaptação da frequência cardíaca, pressão arterial e hormônios ao esforço físico. Além disso, pode influenciar positivamente em algumas variáveis como autocontrole, interação social, distração ou interrupção da rotina, melhora na aptidão cerebral, entre outros que podem ser observados no quadro que compõe este texto (quadro 01) (BAPTISTA; DANTAS, 2002).

Quadro 01- Benefícios da Atividade Física

<b>Diminui</b>	<b>Aumenta</b>
Absenteísmo no trabalho	Rendimento intelectual
Agressividade e raiva	Confiança e segurança
Depressão	Estabilidade emocional
Ansiedade	Memória e percepção
Confusões mentais	Autoestima e bem-estar
Fobias	Humor e satisfação sexual
Tensões emocionais	Independência emocional

Fonte: Adaptado de Baptista e Dantas (2002, p.16)

Em estudo realizado por Giacobbi, Hausenblas e Frye (2005), os autores confirmaram a hipótese de que o aumento dos níveis de exercício resulta em aumentos significativos nos estados de humor positivo e reduções de humor negativo em diferentes grupos de idade. Ou seja, os indivíduos que praticavam menos exercícios durante a semana sentiam-se mais estressados do que aqueles que praticavam mais exercícios. Além disso, de acordo com o autor, uma única sessão de exercício está relacionada à melhora no bem-estar e no humor positivo e diminuição da ansiedade, sintomas depressivos e humor negativo.



Estudos têm sido realizados abordando os benefícios que a atividade física proporciona à saúde, estudos estes realizados em áreas profissionais distintas, de maneira interdisciplinar, entre elas a Psicologia, a Fisioterapia e a Educação Física. Segundo a autora Vilarta (2006), onde descreveu que:

A atividade física relacionadas à saúde e o ajuste social. Enfatizou que o princípio da união mente e corpo é válido e que existe estreita relação entre saúde física e ajuste social, enfim, afirma que a saúde é a habilidade para enfrentar os problemas de vida, de tal forma que deriva um sentimento de satisfação pessoal, que contribui por sua vez para o bem-estar num grupo social. Além disso, ressaltou o papel preventivo da atividade física na promoção da saúde, sua contribuição para manutenção e desenvolvimento da saúde física. (VILARTA et al., 2006, p. 106)

Como pode ser verificado nos estudos apresentados, uma alternativa de aumentar os benefícios da qualidade de vida dos professores é a prática regular de exercícios, proporcionando melhor qualidade de vida pautada na prática regular de quaisquer atividade física.

### **Considerações Finais**

Acredita-se que os méritos deste estudo foram alcançados, por conseguinte, ficou demonstrado, evidenciado e exemplificado que as atividades físicas são uns dos componentes essenciais na prevenção e manutenção da saúde e da qualidade de vida dos indivíduos. Além disso, são relevantes e importantes no combate a possíveis patologias decorrentes na vida dos docentes, nos quais podem maleficar não só fisicamente, mas também a saúde mental dos mesmos.

Os resultados do estudo revelaram conceitos importantes, evidenciando que é necessário que sejam desenvolvidos estudos acerca da atividade física como forma de melhorar a qualidade de vida dos docentes. Nesse sentido, torna-se necessário somar esforços de profissionais da saúde e da educação, de modo que maiores



informações possam ser transmitidas aos professores, na tentativa de melhorar sua qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Estes resultados servem de estímulo para os docentes de diferentes áreas de ensino, pois é necessário estimular os professores a praticarem atividades físicas de acordo com sua própria disponibilidade de recursos, espaço, tempo e motivação.

O caminho foi construído e revelado, pois as literaturas aqui estudadas disseminam para uma única faceta, a da atividade física como educação importante para a manutenção da saúde física e mental, sendo essas, essenciais e para uma boa qualidade de vida.

E por fim, é um recado claro a mim professor, bem como a todos os meus colegas de profissão, da necessidade de tomarmos decisões e atitudes diferentes diante da relação entre o trabalho e a vida privada. Dessa forma, faz-se necessária a prática regular de atividades físicas. Assim, torna-se necessário um olhar mais aguçado para esta temática. E como proposta para pesquisas futuras, o autor deste estudo pretende seguir neste intento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa. **São Paulo: Escola de artes, ciências e humanidades–EACH/USP**, p. 142, 2012.

BAPTISTA, M. R.; DANTAS, E. H. M. **Yoga no controle de stress**. Fitness & Performance Journal, v.1, n.1, p. 12-20, 2002.

BEGOÑA, G. S.; ROMANÍA, M. T. **Ser professor: Palabras sobre la docência universitária**. Universidad de Barcelona, 1999.

CHOR, D. **Saúde Pública e Mudanças de Comportamento: Uma Questão Contemporânea**. Cad. Saúde Publica. Rio de Janeiro. Vol. 2. Num. 15. 1999. p. 423-425.

CRUZ, R. M.; LEMOS, J. C. Atividade docente, condições de trabalho e processos de saúde. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 17, n. 24, p. 59-80, 2005.





DA SILVA, J. V. P.; NUNEZ, P. R. M.. Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de educação física. **Pensar a prática**, v. 12, n. 2, 2009.

DEMO, P. **Professor do Futuro e Reconstrução do Conhecimento**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2004. (Temas Sociais).

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente**: a sala de aula e a saúde dos professores. Bauru: EDUSC, 1999.

FERRAZ, A. S. M.; MACHADO, A. A. N. **Atividade Física e Doenças Crônicas Degenerativas**. Revista Diversa, v. 2, n. 1, p. 25-35, 2008.

GARCIA, D. **A Qualidade de Vida do Professor**. 2011. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com/>>. Acesso em: 20 abr. 2017.

GIACOBBI, P. R., HAUSENBLAS, H. A., FRYE, N. **A Naturalistic Assessment Of The Relationship Between Personality, Daily Life Events, Leisure-Time Exercise, And Mood**. *Psychology of Sport & Exercise*, v.6, n.1, p. 67-81, 2005.

GOMES, M. A.; BORGES, L. J.; NASCIMENTO, J. V. Ciclos de desenvolvimento profissional e a qualidade de vida de professores de Educação Física da Região Sudoeste da Bahia. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, São Paulo, v. 2, n. 4. p. 104-114, dez. 2007.

GONÇALVES, M. A. **Formação da Cidadania: Proposta Educacional**. São Paulo. Paulus, 1994.

GUEDES, D.P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina, p.124, Midiograf, 1995.

MARON, B.J. The paradox of exercise. **N Engl J Med**. 2000; 343(19):1409-1411.

MATSUDO, V. K. R. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia**, p.18-24, set/out, 1999.

\_\_\_\_\_. **Estresse “versus” Qualidade de Vida: Uma Abordagem para Educadores**. In: VILARTA, R. (org.). Alimentação saudável e Atividade Física para a Qualidade de Vida. Campinas, Ipês Editorial, 229 p, 2007.

MELEIRO, A. M. A. da S. O stress do professor. In: LIPP, M. N. (Org.). **O stress do professor**. São Paulo: Papyrus, p. 11-27, 2002.





MOURA, E. P. G. **Esgotamento profissional (burnout) ou sofrimento psíquico no trabalho: o caso dos professores da rede de ensino particular.** In: SARRIERA, J. C. (Org.). *Psicologia comunitária: estudos atuais*. Porto Alegre: Sulina, p. 88-120, 2000.

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

NOGUEIRA, L. **Qualidade de vida no trabalho do professor de Educação Física: reflexões sobre as possibilidades de um novo campo de investigação acadêmica.** *Arquivos em Movimento*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 75-86, jan./jul. 2005.

OLIVEIRA, R. J. et al. **Hábitos de vida de professores universitários do Distrito Federal.** *Unimontes Científica*, v. 2, n. 2, p. 57-64, 2015.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **A Condição dos Professores; Recomendação Internacional de 1966,** Um Instrumento Para da Melhoria da Condição dos Professores. Genebra: OIT/UNESCO, 1984.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Índice de Desenvolvimento Humano. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento.** [relatório]. 2006.

PENTEADO, R. Z.; PEREIRA, I. M. T. B. **Qualidade de vida e saúde vocal dos professores.** *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 236-243, 2007.

PETROSKI, E. C. **Qualidade de vida no trabalho e suas relações com estresse, nível de atividade física e risco coronariano de professores universitários.** 2005. 173 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção)- Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

PIVETA JUNIOR, O. **Relação Entre Atividade Física e a Síndrome de Burnout em Professores da Rede Pública de Ensino de Dourados/MS.** Dourados: UFGD, p. 68, 2016.

SANTOS, M. N; MARQUES, A. C. **Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, n. 3, p. 837-846, 2013.

SECRETARIA DE POLÍTICAS DE SAÚDE/MS (BR). **Projeto Promoção da Saúde. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil": Atividade Física**



e Sua Contribuição Para a Qualidade de Vida. **Rev. Saúde Pública** 2002; 36(2):254-6.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, mar./abr. 2004.

SILVA, R. S. et al. **Atividade física e qualidade de vida**. 2010.

TOFLER, G. H.; MITTLEMAN, M. A.; MULLER, J. E. Physical activity and the triggering of myocardial infarction: the case for regular exercise. **Heart**, v. 75, n. 4, p. 323, 1996.

VILARTA, R. et al. **Qualidade de Vida e Fadiga Institucional**. IPES, 299 p. 2006.



GEPPEF

Grupo de Estudos e Pesquisa Políticas  
Educação e Formação de Professores