

# ESTILO DE VIDA E BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOCENTES UNIVERSITÁRIOS

LIFESTYLE AND BARRIERS FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY OF UNIVERSITY TEACHERS

ESTILO DE VIDA Y BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE PROFESORES UNIVERSITARIOS

**Berta Leni Costa Cardoso<sup>1</sup>**  
**Ariane Ramos de Almeida<sup>2</sup>**  
**Geyse Magalhães Rodrigues<sup>3</sup>**  
**Heldina Pereira Pinto Fagundes<sup>4</sup>**  
**Cláudio Pinto Nunes<sup>5</sup>**

**Resumo:** Este estudo objetivou identificar o Estilo de Vida e as barreiras para a prática de atividade física de docentes universitários. Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 41 docentes de uma universidade pública do sudoeste da Bahia. Utilizou-se dois questionários, o Perfil do Estilo de Vida Individual e o questionário de percepção de barreiras para a prática de atividade física. Os dados foram analisados pelo programa SPSS 22.00. O Estilo de Vida foi considerado negativo para todos os docentes e as principais barreiras identificadas se concentram nas dimensões sociais e comportamentais. Conclui-se que, apesar de ter conhecimento sobre a importância de manter um estilo de vida saudável, nenhum docente foi classificado com Estilo de Vida positivo e que quanto maior o índice negativo do estilo de vida, maior era o número de barreiras para a prática de atividade física.

**Palavras chave:** Atividade Física. Barreiras. Estilo de vida.

**Abstract:** This study aimed to identify the Lifestyle and barriers to the practice of physical activity of university professors. This is a descriptive study with a quantitative approach. The sample consisted of 41 professors from a public university in southwestern Bahia. The data collection was performed through the application of two questionnaires, the Individual Lifestyle Profile and the questionnaire of perception of barriers to the practice of physical activity. The data were organized in the Excel spreadsheet and analyzed by the IBM SPSS 22.00 statistical program. Lifestyle was considered negative for all teachers and the main barriers identified among the studied population are social dimensions and behavioral. It is concluded that, despite having knowledge about the importance of maintaining a healthy lifestyle, no faculty was classified with a positive lifestyle and that the higher the negative lifestyle index, the greater the number of barriers to the practice of physical activity.

**Keywords:** Barriers. Lifestyle. Physical Activity.

<sup>1</sup> Professora da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) e do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia da Bahia (UESB). [bertacostacardoso@yahoo.com.br](mailto:bertacostacardoso@yahoo.com.br). <http://orcid.org/0000-0001-7697-0423>

<sup>2</sup> Licenciada em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Salvador, Bahia, Brasil. [bcardoso@uneb.br](mailto:bcardoso@uneb.br). <https://orcid.org/0000-0002-4522-0539>

<sup>3</sup> Licenciada em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Salvador, Bahia, Brasil. [geyserodrigues19@gmail.com](mailto:geyserodrigues19@gmail.com). <https://orcid.org/0000-0001-6799-8993>

<sup>4</sup> Professora Titular da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Salvador, Bahia, Brasil. [heldinapinto@gmail.com](mailto:heldinapinto@gmail.com). <https://orcid.org/0000-0001-8393-3700>

<sup>5</sup> Professor Titular e coordenador do Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Salvador, Bahia, Brasil. [claudionunesba@hotmail.com](mailto:claudionunesba@hotmail.com). <http://orcid.org/0000-0003-1514-6961>

**Resumen:** Este estudio tuvo como objetivo identificar el estilo de vida y las barreras a la práctica de la actividad física de los profesores universitarios. Se trata de un estudio descriptivo con un enfoque cuantitativo. La muestra consistió de 41 profesores de una universidad pública en el sudoeste de Bahía. Se utilizaron dos cuestionarios, el perfil de estilo de vida individual y el cuestionario de percepción de barreras para la práctica de la actividad física. Los datos se analizaron mediante el programa SPSS 22,00. El estilo de vida se consideró negativo para todos los profesores y las principales barreras identificadas se concentraron en las dimensiones sociales y conductuales. Se concluye que, a pesar de tener conocimiento sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable, ningún investigador fue clasificado con un o estilo de vida positivo y que cuanto mayor sea el índice de estilo de vida negativo, mayor es el número de barreras a la práctica de Actividad física.

**Palabras clave:** Actividad física. Barreras. Estilo de Vida.

## Introdução

O Estilo de vida (EV) são hábitos e costumes constituídos de fatores sociais que uma pessoa possui, caracterizados por fatores comportamentais, desde as rotinas, os hábitos de vida, adaptação ao meio ambiente, aos seres humanos.

Esse termo, no decorrer dos anos, tornou-se cada vez mais utilizado pela população e suas áreas do conhecimento. Estando o Estilo de Vida relacionado à saúde, torna-se fundamental apontar quais os conceitos aqui estudados, sendo o convívio social e habitual, como momentos em que as pessoas se encontram em ambientes favoráveis em que possam delimitar horários para cada tarefa específica e, dentro dessas, momentos de lazer, hábitos nutricionais e práticas de atividade física.

A prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada contribuem de maneira significativa para o bem-estar humano. Unido a isso, as pessoas necessitam de momentos de lazer para contribuir em sua saúde, visto que, atualmente, a população vive situações diárias de estresse que, em sua maioria, são causadas por altas horas de trabalho.

Nahas, Barros e Francalacci (2000) salientam que, em meio às atribuições do cotidiano, a população não realiza níveis concebíveis de atividades físicas com reais

significados que possam contribuir para uma melhora no nível de saúde. Partindo desse pressuposto, é possível considerar que uma rotina maçante de trabalho para qualquer profissional implica aspectos negativos, pois a indisponibilidade de horários pode influenciar para um grau preocupante em questões relacionadas à saúde.

O exercício da profissão, em algumas situações, eleva o grau de estresse diário do ser humano, que muitas vezes prioriza o trabalho, deixando em segundo plano a saúde e a alimentação. Diante das mudanças sociais e avanços tecnológicos que permitem o acesso à informação, acredita-se que todos têm o conhecimento sobre a importância da atividade física, porém, nem todos têm o hábito da prática ou cuidam da saúde.

Assumpção, Morais e Fontoura (2002), ao analisarem o paradigma do Estilo de Vida Ativa, afirmam que o mesmo sustenta-se na interação entre as dimensões da promoção da saúde, da qualidade de vida e da atividade física. Nessa perspectiva, conforme os autores, o variável nível de atividade física constitui um fator essencial à melhoria da saúde pública.

Em relação ao âmbito do ensino superior, Costa, Samulski e Cunha (2006) salientam que assim como no ensino básico, a extensa jornada de trabalho e as exigências impostas fazem com que os docentes fiquem mais suscetíveis aos sintomas do estresse.

Gasparini, Barreto e Assunção (2005, p.191) pontuam que: “O professor, além de ensinar, deve participar da gestão e do planejamento escolar, o que significa uma dedicação mais ampla, a qual se estende às famílias e à comunidade.” Ainda segundo os autores, as condições de trabalho que mobilizam as capacidades físicas, cognitivas e afetivas do professor, para atingir os objetivos de produção escolar, podem ocasionar o excesso de esforço ou hipersolicitação das funções psicofisiológicas.

Sabe-se que os profissionais da área da educação encontram diversas barreiras para ter um estilo de vida considerado satisfatório. Um grande influente é a carga horária excessiva que limita as horas que poderiam ser destinadas para a prática de atividade física e até mesmo para uma alimentação adequada, estando sempre com outras prioridades, como estar com a família no pouco tempo que lhe é disponibilizado.

Nahas (2010, p.23) afirma que “O estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas”. Os maiores riscos para a saúde e o bem-estar, segundo Nahas, para parte da população, tem origem no seu próprio comportamento individual, seja pela sua informação, vontade pessoal, como também pelas oportunidades e barreiras presentes na realidade social. Fatores positivos e negativos no estilo de vida afetam a saúde e o bem-estar, a curto ou longo prazo.

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo analisar o estilo de vida e barreiras para a prática de atividade física de docentes universitários, verificando os comportamentos relacionados à prática de atividade física, alimentação, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de estresse.

## Procedimentos metodológicos

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa.

Realizou-se uma pesquisa com os docentes de uma Universidade pública do sudoeste da Bahia, que no momento, possuía um total de 93 professores. A amostra compõe todos os professores que se dispuseram a participar da pesquisa, tendo um número de 41 participantes. Os critérios para inclusão dos sujeitos foram: ser professor da instituição e se dispor a participar da pesquisa.

Os docentes responderam dois questionários concomitantemente. Sendo os instrumentos utilizados: barreiras para a prática de atividade física, validado por Martins e Petroski (2000) em um estudo com 42 sujeitos adultos, dentre eles, professores universitários e servidores atuando em cargos técnico-administrativos, mestrandos, doutorandos e profissionais liberais. O questionário possui 20 possíveis barreiras para a prática de atividade física. E o Questionário de Perfil do Estilo de Vida Individual – PEVI de Nahas, Barros e Francalacci (2000) que é composto pelo Pentáculo do Bem-Estar, igualmente subdivididos em 15 itens dentre 5 fatores: nutricionais, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse, temáticas que apresentam contribuições na demonstração e discussões acerca do tema proposto.

Foram entregues aos docentes os dois questionários e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para que os mesmos respondessem a respeito da temática norteadora da construção deste documento. O retorno deles se deu de acordo com a disponibilidade dos mesmos

para responder a pesquisa e assim foi feito o recolhimento dos instrumentos respondidos.

A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética, sendo o número do CAAE 43789015.4.0000.0057, parecer nº: 1.046.442 e data da Relatoria: 30/04/2015. Para aplicação dos instrumentos, os sujeitos assinaram o TCLE, com base na resolução nº 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Os dados obtidos foram analisados quantitativamente e serão apresentados em tabelas. A tabulação foi feita no Excel e a análise dos dados através do IBM SPSS 22.00.

## Resultados e discussão

Este estudo foi realizado com docentes de uma Universidade pública do sudoeste da Bahia, que possui um total de 93 professores. A amostra foi de 41 participantes com idades de 28 e 56 anos de ambos os sexos, sendo 20 mulheres e 21 homens.

O Campus oferece os cursos de Educação Física, Enfermagem, Pedagogia e Administração. Dos professores que responderam aos questionários, 13 são do curso de Educação Física, 9 de Enfermagem, 8 de Pedagogia e 11 do curso de Administração. Os resultados apontados foram analisados e apresentados de maneira geral, não restringindo sexo, idade ou curso.

**Tabela 1 – PEVI – Perfil do Estilo de Vida Individual dos Docentes Universitários**

Nutrição	Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre
Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras.	7,3%	36,6%	43,9%	12,2%
Você evita ingerir alimentos	2,4%	24,4%	53,7%	19,5%

<b>gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.</b>				
<b>Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.</b>	0%	17,1%	46,3%	36,6%
<b>Atividade Física</b>				
<b>Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.</b>	22,0%	29,3%	34,1%	14,6%
<b>Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.</b>	19,5%	22,0%	24,4%	34,1%
<b>No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialment e, usa as escadas em vez do elevador.</b>	26,8%	26,8%	34,1%	12,2%
<b>Comportamento preventivo</b>				
<b>Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.</b>	4,9%	14,6%	39,0%	41,5%
<b>Você não fuma e ingere álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia).</b>	12,2%	9,8%	24,4%	53,7%
<b>Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca</b>	0%	2,4%	26,8%	70,7%

ingerindo álcool, se vai dirigir.				
<b>Relacionamento social</b>				
Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.	0%	0%	31,7%	68,3%
Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.	0%	17,1%	22,0%	61,0%
<b>Controle de Estresse</b>				
Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.	0%	31,7%	26,8%	41,5%
Você mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado.	2,4%	14,6%	56,1%	26,8%
Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.	4,9%	36,6%	31,7%	26,8%

Fonte: Dados da pesquisa (2017)

## Nutrição

A alimentação é um grande aliado para manter o corpo saudável e prevenir o aparecimento de doenças, como o aumento dos níveis de colesterol. Adotar atitudes saudáveis em seu estilo de vida é bastante recomendável e pode fazer grande diferença na saúde do ser humano. Para tal, evitar consumir alimentos industrializados e gordurosos é um bom começo.

Em questões nutricionais, o questionário do Perfil de Estilo de Vida Individual aplicado aos docentes universitários apresentou os seguintes

resultados: parte dos docentes (43,9%) procura incluir frutas e verduras em sua alimentação, e 12,2% sempre o faz.

No estudo de Santos e Venâncio (2006), sobre o perfil do estilo de vida de 43 acadêmicos concluintes em educação física do centro universitário do leste de Minas Gerais, 53% dos acadêmicos responderam que às vezes incluem ao menos 5 porções de frutas e verduras diariamente e apenas 2% respondeu que sempre faz parte de seu comportamento.

Considerando que o número da amostra é quase o mesmo, nota-se uma grande diferença nos resultados, pois o percentual dos que responderam “quase sempre” ou “sempre” na pesquisa de Santos e Venâncio (2006) é muito baixo.

Quanto ao consumo de alimentos gordurosos, os resultados apontaram que 53,7% da amostra quase sempre evita ingerir frituras e doces e 19,5% respondeu “sempre”. Em uma pesquisa feita com funcionários de uma Instituição de ensino do Alto Uruguai, utilizando o Pentáculo do bem-estar, Dellani *et al.* (2014) concluíram que os entrevistados não costumam preocupar-se com sua alimentação. E 51,2% desses não procuram evitar gorduras, tendo uma classificação regular, sendo que a faixa etária que menos procura evitar o consumo de gordura é de 20 a 29 anos (54,5%).

Já no estudo de Santos e Venâncio (2006), quanto à ingestão de alimentos gordurosos, 51% respondeu às vezes, e 5% que sempre faz parte de seu comportamento.

Em um comparativo com os dados dos autores citados, é possível concluir que a alimentação dos entrevistados é pouco saudável quando se trata de alimentos gordurosos, visto que pouco se procura evitá-los. Os resultados se diferem na presente

pesquisa, visto que o percentual é consideravelmente maior na busca por uma alimentação saudável, ou, pelo menos, no controle da ingestão de gordura.

Alimentos que contém gorduras transgênicas e saturadas elevam os níveis de colesterol ruim (LDL), estas gorduras diminuem o colesterol bom (HDL), o que pode levar a uma série de complicações. Ao ingerir esse tipo de alimento, ocorre o acúmulo de gordura nas artérias, as quais podem entupir e provocar severas complicações, como um enfarte. A aterosclerose e o colesterol alto são também fatores resultantes de alimentos gordurosos. Dessa maneira, as pessoas que possuem maus hábitos alimentares estão predispostas a uma série de complicações cardíacas e vasculares (SAÚDE E MEDICINA, 2015).

Ainda no fator Nutrição, 46,3% dos docentes responderam que quase sempre faz de 4 a 5 refeições variadas ao dia, e 36,6% responderam “sempre”. Já 17,1% respondeu “raramente” e não houve porcentagem para a resposta “nunca”.

Brandão (2002), em um estudo sobre Perfil Do Estilo de Vida dos Professores de Educação Física aposentados do Vale do Itajaí – SC, constatou que a qualidade da alimentação diária foi positiva, embora em número inferior ao desejado, pois apenas 44,87% faz de 4 a 5 refeições variadas ao dia.

No estudo de Santos e Venâncio (2006), em relação à questão supracitada, 44% respondeu que às vezes faz parte de seu comportamento, 23% respondeu “quase sempre” e a mesma proporção respondeu “sempre”, dando um resultado razoavelmente positivo para este item.

É possível considerar que o resultado para este questionamento, assim como nos estudos citados, foi considerado positivo,

sendo que houve maior frequência da resposta “sempre”.

#### Atividade Física

A atividade física é um termo bastante discutido na atualidade com grande relevância no que diz respeito à saúde. Ao se falar em estilo de vida, não se deve deixar de lado a atividade física, sendo um dos elementos relevantes nesta pesquisa. Para tal, os dados a seguir demonstram o modo de vida dos docentes universitários.

No que diz respeito ao corpo docente estudado, notou-se que 14,6% pratica atividade física moderada ou intensa durante cinco vezes ou mais semanalmente, número este, preocupante, pois a atividade física se torna um auxiliador para a vida e a melhoria ou prevenção de algumas doenças. Da amostra obtida, 22% da população total não pratica atividade física em seu cotidiano, já 34,1% adota essa prática com menor frequência.

Souza e Baretta (2016), em seu estudo, buscaram identificar o nível de atividade física e o perfil do estilo de vida dos profissionais que atuam na área da Promoção da Saúde e Bem-Estar do Serviço Social da Indústria (SESI). Os autores utilizaram para a coleta de dados o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual: Pentáculo do Bem-Estar, e em seus achados tiveram como resultado 16,7% de pessoas que praticavam atividades físicas. O que se pode avaliar comparando essa diversidade de profissionais dentre os médicos, profissionais de educação física, enfermeiros, odontologistas, dentre outros, com os níveis de atividades realizadas pelos docentes universitários é que há uma aproximação entre os resultados.

Sendo assim, é sabido que para que haja uma melhora na qualidade de vida da

população, vários fatores são primordiais. Dentre esses, um dos mais relevantes é a prática do exercício físico, pois auxiliará o indivíduo a bons índices de saúde (BARBOSA; BANKOFF, 2008).

A atividade física é uma contribuinte positiva no aumento da expectativa de vida do ser humano. Franchi e Montenegro (2005) ressaltam que quanto mais ativa uma pessoa é em seu cotidiano, menos limitações em seus movimentos ela tem, além de uma melhora na aptidão física, o que o auxilia na prática de atividades mais vigorosas.

Vedovato e Monteiro (2008), em seu estudo sobre Condições de saúde e trabalho de professores de uma rede estadual de São Paulo, elencaram que 56,6% dos entrevistados praticavam atividade física pelo menos três vezes por semana.

Ao se referir aos docentes desta pesquisa, 34,1% praticam, ao menos duas vezes por semana, exercícios que envolvam força muscular e alongamento muscular; já 19,5% da amostra não o fazem. Nesse instante, fica notado que por maior que seja a correria do dia a dia, junto com as atribuições, os docentes pesquisados praticam menos atividades do que os professores da rede estadual de São Paulo – estudo desenvolvido por Vedovato e Monteiro (2008).

Já os autores Souza e Baretta (2016), em sua pesquisa, obtiveram um percentual de 35,7% de prática de exercícios e 11,9% de prática ao menos duas atividades por semana. O saldo da pesquisa em estudo mostra que os 19,5 % da população pode estar mais sujeito a doenças, pois a atividade física é um aliado positivo para a busca da saúde.

Os dados analisados mostram que a necessidade pela busca da atividade é grande, porém, ainda não foi concretizada

pela maioria da população. Sabe-se que a todo momento, nas redes sociais e nos meios de comunicação, a atividade física é discutida, sendo frisada a sua relevância para os seres humanos.

Munaro e Munaro (2015) salientam que os docentes universitários devem mudar seus hábitos de vida, pois possuem um comportamento sedentário, e isso pode acarretar em graves problemas de saúde.

As pessoas se tornam mais ativas com simples atividades realizadas na rotina, como se deslocar de um caminho para outro, a utilização de escadas em vez do elevador, uso da bicicleta, entre outros. A análise realizada teve como resultado, dentro dessa tematização, 12,2% do total de pessoas que procuram meios para se tornarem mais ativos com atividades práticas e simples, que podem ser realizadas até mesmo no trabalho, já 26,8% nunca utilizam desses meios.

Souza e Baretta (2016), em sua análise, elencam que 23,8% da população sempre utiliza de meios para se tornar mais ativa e 11,9% da amostra não faz uso nenhum dos atributos. Comparando um público com o outro, fica evidente que os professores universitários em suas práticas não utilizam tanto de meios para a melhora dos aspectos de saúde; já os profissionais de outras áreas da saúde procuram maneiras para se sentirem melhor integralmente.

### Comportamento preventivo

Com relação ao comportamento preventivo, as respostas foram em sua maioria positivas. Dos docentes pesquisados, 41,5% responderam que sempre procuraram conhecer e controlar a pressão arterial e os níveis de colesterol. Já 39% respondeu “quase sempre”, 14,6% “raramente” e para 4,9% a resposta foi “nunca”.

Dellani *et al.* (2014) apresentam em seus resultados que os 27 entrevistados conhecem os valores da sua pressão arterial e do colesterol, obtendo as respostas quase sempre e sempre em 62,8% sendo um índice de classificação positivo. No entanto, 16 entrevistados (37,2%) responderam que nunca ou raramente tem conhecimento dos valores da pressão arterial e do colesterol obtendo índice de classificação negativo. Brandão (2002) verificou em sua pesquisa que 78,21%, dos professores possuem conhecimento da sua pressão arterial e dos níveis de colesterol.

Os resultados apresentaram-se positivamente em todas as pesquisas, tendo um maior índice de respostas consideradas satisfatórias.

Obtivemos 53,7% de respostas “sempre” ao questionar se os docentes evitam fumar e ingerir álcool moderadamente. Houve 23,4% de respostas “quase sempre”, 9,8 raramente e 12, 2% “nunca”.

Nessa mesma questão da pesquisa de Brandão (2002), 61,54% dos professores aposentados no Vale do Itajaí relataram que sempre evitam fumar e ingerir bebidas alcoólicas. Já na pesquisa de Santos e Venâncio (2006), mais da metade dos entrevistados (56%) sempre têm em seu comportamento não fumar e ingerir álcool moderadamente.

Os índices positivos foram altos em todas as pesquisas, acima dos 50% para a resposta “sempre”, no entanto, notamos que em nosso estudo as respostas negativas também estão em um número considerável.

Oliveira *et al.* (2001), em estudo que teve o propósito de demonstrar os hábitos de vida de professores universitários do Distrito Federal, detectou que 15,5% dos docentes eram fumantes, em contraste a 55,5% que

fazem uso de bebida alcoólica frequentemente.

Sobre o uso de cinto de segurança e respeito às normas de trânsito, 53,7% respondeu positivamente, e 24,4% respondeu “quase sempre”. O que chama a atenção nessa questão é que 12,2% dos docentes responderam que nunca usam o cinto de segurança e/ou respeitam as normas de trânsito, um percentual negativo que pode se considerar alto.

Em Santos e Venâncio (2006), as respostas foram bastante positivas, 70% dos acadêmicos demonstraram que sempre procuram praticar comportamentos preventivos respeitando as normas de segurança e controle de bebidas alcoólicas.

#### Relacionamento social

As relações estabelecidas socialmente e a maneira como elas acontecem são características do estilo de vida do indivíduo, e é um aspecto importante para analisar se essas relações acontecem de modo saudável e satisfatório. Os docentes, sobre este aspecto, mostraram-se satisfeitos com seus relacionamentos sociais e amizades, pois 100% responderam que sempre ou quase sempre procuram manter as suas relações sociais, estando satisfeitos com elas.

Magalhães, Yassaka e Soler (2008), em um estudo sobre os indicadores da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) entre docentes de um Curso de Graduação em Enfermagem, verificaram que o relacionamento interpessoal, 85,7% das enfermeiras e 84,8% dos outros profissionais consideram que geralmente é favorável no trabalho.

Both, Nascimento e Borgatto (2007), ao analisarem o nível de associação entre os Ciclos de Desenvolvimento Profissional (CDP) e o Estilo de Vida (EV) dos professores do

magistério público estadual de Santa Catarina, constataram que os professores estão satisfeitos com os relacionamentos no seu cotidiano, sendo que sete a cada dez docentes apresentam um perfil positivo neste componente.

É notório que nas pesquisas a satisfação quanto aos relacionamentos é, em sua maioria, positiva.

As práticas de lazer, como reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações, tiveram 48,8% de representatividade positiva para a resposta “sempre” e 36,6% para “quase sempre”. Já 14,6% dos docentes responderam que raramente realizam esse tipo de atividade.

Oliveira *et al.* (2001) observaram que em relação às atividades de lazer, passeios, participação em grupo social e desportivo, o sair de casa para ir ao shopping e ao cinema receberam 33,1 % dos apontamentos. E ainda que o perfil do professor, quanto aos aspectos de sair de casa, mostra que 28,2% das escolhas apontam a disponibilidade de ir a bares, a academias, e gostam de conversar ou trocar ideias.

Ao questionar se os docentes procuram ser ativos em seu ambiente social, 61% responderam “sempre”, enquanto 22% responderam “quase sempre” e 17,1%, “raramente”. Oliveira *et al.* (2001) apontam que a participação em grupos sociais aparece com 55,5% das escolhas, enquanto que 44,5% não demonstrou esse hábito.

Estar em convívio social, em atividades de lazer ou participando de grupos e associações, caracteriza um estilo de vida do indivíduo que refletirá na sua qualidade de vida, que, como foi discutido anteriormente, abrange uma infinidade de fatores determinantes no resultado final.

## Controle de Estresse

É preponderante salientar que o estresse tem acometido os profissionais de educação prejudicando sua saúde na área mental e física (SILVEIRA *et al.*, 2014).

As respostas obtidas na pesquisa sobre o tempo reservado para relaxar pelo menos 5 minutos diários foi a seguinte: 41,5% dos entrevistados relataram que sempre buscam um momento para relaxar; outros 31,7% raramente procuram esse momento pra si.

Souza e Baretta (2016) salientam nos seus estudos que o número de profissionais que dedicam 5 minutos do seu tempo para relaxar a mente é de 35,7%; 30,9% raramente utiliza esses meios.

Atualmente, a sociedade vive em dias conturbados devido às ocupações com trabalhos, família, entre outros; em alguns casos, os momentos de lazer e descanso são deixados de lado, e é necessário que as pessoas tenham um momento para que o corpo e a mente relaxem. Nesse sentido, ao frisar o estresse, pensa-se que o momento do lazer seria o ponto em que o ser humano chega ao relaxamento, fugindo do estresse diário (FLORENTINO *et al.*, 2015).

O posicionamento dos docentes universitários sobre manter o equilíbrio em uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariados, é de: 26,8% conseguem manter o controle, 56,1% mantêm quase sempre o devido controle, e 14,6 % dos docentes raramente não se alteram em uma discussão. Aqueles que não conseguem manter o controle são de 2,4% do público total.

Comparando com Souza e Baretta (2016), 14,3% dos entrevistados sempre mantêm a calma, já 50 % quase sempre consegue manter em equilíbrio e 35,7% raramente.

Um dos questionamentos que compõe o PEVI é o quanto as pessoas procuram equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. Nesse momento, 26,8% sempre tentam buscar uma maneira de equilibrar esses dois posicionamentos, 31,7% quase sempre tentam a busca de alternativas, 36,6% raramente recorrem a isso e 4,9% nunca buscam. Nota-se que o número de docentes que vai em busca de mecanismos para que se possa ter um momento pra si, não se dedicando somente ao trabalho, é inferior aos que tentam alternativas para uma melhora em sua qualidade de vida.

Souza e Baretta (2016), em sua pesquisa, salientam que 9,5% dos investigados conseguem dedicar o tempo para o lazer, 45,2% desses quase sempre conseguem buscar momentos em que se utilizem de atividades para o relaxamento, destacando que o lazer é visto como algo positivo na vida das pessoas. Já 38,1% dos entrevistados raramente buscam meios de lazer, e 7,2% nunca equilibram momentos de lazer e trabalho. Os dados comparados até então sobre o controle de estresse dos docentes universitários pesquisados, e os estudos de Souza e Baretta (2016), demonstram que ainda há a necessidade de prioridades no cotidiano dos trabalhadores, que em alguns momentos não recorrem a meios que possibilitem uma saúde que prevaleça a vida do ser humano.

**Tabela 2 – Barreiras para a prática de Atividade Física de Docentes Universitários**

	SIM	NÃO	NÃO SEI
a) Falta de conhecimento ou de orientação sobre atividade física	2,4%	97,6%	0%
b) Jornada de Trabalho extensa	56,1%	41,5%	2,4%
c) Compromissos familiares	48,8%	51,2%	0%
d) Falta de clima adequado	9,8%	87,8%	2,4%
e) Falta de espaço disponível para a prática	12,2%	87,8%	0%

f) Falta de equipamento disponível	14,6%	85,4%	0%
g) Tarefas domésticas (para com sua casa)	29,3%	70,7%	0%
h) Falta de companhia	17,1%	80,5%	2,4%
i) Falta de incentivo da família e ou amigos	12,2%	82,9%	4,9%
j) Falta de recursos financeiros	4,9%	92,7%	2,4%
l) Mau humor	4,9%	95,1%	0%
m) Medo de machucar-se	0%	100%	0%
n) Limitações físicas (muscular ou articular)	2,4%	92,7%	4,9%
o) Dores leves ou mal estar	7,3%	90,2%	2,4%
p) Cansaço físico	29,3%	70,7%	0%
q) Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	4,9%	92,7%	2,4%
r) Preocupação com a aparência durante a prática	9,8%	90,2%	0%
s) Falta de interesse em praticar	39,0%	61,0%	0%
t) Falta de vestimenta adequada	2,4%	97,6%	0%
u) Falta de habilidades físicas	4,9%	95,1%	0%

**Fonte:** Dados da pesquisa (2017)

A atividade física é considerada qualquer atividade realizada no cotidiano do ser humano, em que os gastos calóricos são maiores do que em repouso (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000). Autores como Mendes *et al.* (2010), em seu estudo “Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional”, ressaltam que um estilo de vida ativo colabora para a promoção da saúde.

Partindo desse pressuposto, pensa-se a atividade a fim de auxiliar uma vida mais saudável, contribuindo de maneira expressiva sinalizadores de saúde, proporcionando uma melhora em doenças não transmissíveis, como diabetes, hipertensão, doença arterial coronária.

Diante disso, nesta pesquisa, utilizou-se também do questionário Barreiras para a prática de atividade física. No artigo “Mensuração da percepção de Barreiras para a prática de Atividades Físicas: uma proposta de instrumento”, Martins e Petroski (2000) salientam que o estudo do comportamento humano é de grande relevância para a construção de alguns saberes, entendendo a atividade física como fonte de saúde; e pensaram na efetivação do questionário para

descobrir as barreiras que impedem as pessoas de realizar a devida prática de atividade física.

O questionário *Barreiras para a prática de atividade física* auxiliou na obtenção de dados para a construção deste elaborado, sendo esse o ponto chave para todas as questões citadas abaixo. A primeira pergunta constituinte foi se a falta de conhecimento ou de orientação sobre atividade física seria um empecilho para que houvesse uma prática frequente de atividades. Com essa pesquisa, 97,6% dos docentes pesquisados disseram não para esse questionamento, já 2,4% desse público disse que há uma falta de conhecimento ou orientação sobre esse assunto.

Reis (2013) fez um levantamento de dados sobre Barreiras para a prática de atividade física e saúde em mulheres na atenção primária, um estudo com 40 mulheres. A autora salienta que 17,5% das mulheres que frequentavam a atenção básica retratam que a falta de conhecimento pode atrapalhar no quesito atividade física. Ao comparar este estudo, nota-se que o percentual da pesquisa de Reis é maior. As mulheres pesquisadas encontram maiores dificuldades tanto no conhecimento quanto na orientação para a prática de atividade física, o que para os grupos de docentes estudados não dificulta com tanta propriedade.

Outro apontamento discutido foi a jornada de trabalho, que em alguns casos acaba sendo densa, ou seja, as horas submetidas para a profissão substituem momentos familiares, de lazer, entre outros. Nesse sentido, os resultados obtidos na pesquisa foram que 56,1% dos docentes responderam "sim" para a jornada de trabalho, sendo ela um obstáculo para a realização da atividade física; 41,5% desse

público não acha que o trabalho seja um impedimento para tal prática. Reis (2013) relata que 35% das mulheres pesquisadas pensam que o trabalho dificulta a realização das atividades físicas. Em comparativo, as pesquisas evidenciam que a jornada de trabalho é uma barreira presente em grande percentual.

A disponibilidade de tempo, assim como outros fatores sociais, exerce grande influência na vida das pessoas, podendo inviabilizar a realização de atividade física (MARTINS; PETROSKI, 2000).

Os compromissos familiares são uma questão apontada como outra possível barreira no questionário, e para tal, descobriu-se que 48,8% entende que esse assunto impede que se pratique atividade física. Entretanto, mais da metade desse público, perfazendo um total de 51,2%, acha que os compromissos familiares não atrapalham a devida prática. Em seu estudo, Reis (2013) relata que 50% da população estudada nota que os compromissos familiares tornam-se uma barreira na realização de atividades físicas. Jesus e Jesus (2012), em seu estudo que tratou do Nível de atividade física e barreira para a prática de atividades físicas entre policiais militares (pesquisa realizada com 316 policiais militares de Feira de Santana- BA), relataram que 39,2% destes pensam que realmente se torna um empecilho; 60,8% respondeu negativo para essa afirmativa.

Diante do exposto, fica claro que os compromissos familiares podem ser um impedimento para prática de atividade física, tanto para a população deste estudo, quanto das demais pesquisas citadas acima.

Os espaços disponíveis para a prática de atividade física são relevantes. Dentre esses espaços, podem-se encontrar os privados, como academias de musculação,

lutas, pilates, clubes de natação, dança, entre outros; e os públicos, à maneira de praças de caminhada e a Academia da Saúde. Ao perguntar se há falta de espaço disponível, 87,8% da população respondeu negativo nessa alternativa, não sendo obstáculo para a prática de atividade; 12,2% diz que a falta de espaço para a prática se torna um empecilho. Reis (2013) teve como resultado nesse questionamento 100% da população para a resposta não. Deste modo, a falta de espaço não se caracteriza como um impedimento para possíveis práticas.

A barreira “Falta de equipamento disponível para a prática de atividade física” teve não como resposta em 85,4% dos docentes; 14,6 % encontrou nesse quesito uma limitação para a realização da atividade física. Na pesquisa de Reis (2013), os resultados se aproximaram: 83,3% respondeu não, e 16,7% pensa nesse quesito como uma barreira.

As tarefas domésticas são atribuições que em sua maioria fazem parte do cotidiano das pessoas, que além de se ocupar com trabalhos fora de sua residência, ainda tendem a organizar seus afazeres do lar. Diante disso, as respostas encontradas foram que 29,3% da população total tem esse momento como um impedimento; 70,7% do público sinalizou negativamente essa alternativa. Jesus e Jesus (2012) salientam que 79,4% desse público não determina esse apontamento como uma barreira; 20,6% sinaliza positivamente a alternativa.

Os dados a seguir retratam a falta de companhia como uma barreira, tendo como resultado 17,1% da população que respondeu que a falta de companhia acaba tornando a realização da atividade mais difícil; 80,5% pensam que isso não se torna um obstáculo para praticar atividade física. Jesus e Jesus (2012) salientam que 25,6% da

população pensa que ter alguém para acompanhar nas atividades traria um incentivo maior; 74,4% dos policiais acham que isso não atrapalha de nenhuma maneira.

A falta de incentivo da família ou amigos nesse assunto é algo primordial, pois nem sempre as pessoas têm estímulo para determinada prática. Neste questionamento, 12,2% do público respondeu positivo, que é sim uma barreira; 82,9% crê que esse apontamento seja algo irrelevante para fazer uso da prática de atividade física. Jesus e Jesus (2012) em sua pesquisa relatam que 17,7% dos policiais militares responderam “sim”, pois a falta do incentivo da família e amigos prejudica a prática da atividade física; 82,3% deste público não pensa nesse quesito como sendo de fato uma barreira.

A falta de recursos financeiros também é um dos elementos do questionário barreiras, o que para algumas pessoas pode se tornar uma dificuldade imensa para a realização de atividade física. Dos docentes pesquisados, 4,9 % responderam que a falta de recursos é uma barreira; 92,7% não vê isso como uma limitação para realização de atividade física. Jesus e Jesus (2012) ressaltam que 20,3% dos policiais pensam que sim, os recursos financeiros podem ser uma dificuldade para a realização da atividade física e 79,7% não classifica isso como uma barreira.

O estado de humor pode influenciar nas ações cotidianas do indivíduo, podendo ser um obstáculo para realização de algum tipo de atividade, e 4,9% dos professores da presente pesquisa responderam que o mau humor é uma barreira para que se pratique atividade física. Jesus e Jesus (2012) constataram que 5,4% dos policiais tinham o mau humor como barreira para a prática de atividade física. Entretanto, a atividade física

pode ser um aliado para combater o mau humor.

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) de Ribeirão Preto – SP (2015) pontua que a prática de atividade física libera endorfina (neurotransmissor usado pelos neurônios na comunicação do sistema nervoso, também conhecido como hormônio do prazer) o que diminui a probabilidade de apresentar sintomas de depressão, mau humor, tensão, raiva, fadiga e confusão mental, que vão refletir nas tarefas diárias, tanto no trabalho, quanto nas relações pessoais.

Quanto à limitação física, 2,4% apontaram que essa seria uma barreira e 4,9% optaram pela resposta “não sei”. Reis (2013), em seu estudo, verificou que 17,5% das mulheres não praticavam atividades físicas por causa de limitações físicas.

Um estudo realizado por Cassou *et al.* (2008), sobre Barreiras para a atividade física em idosos, identificou que a limitação física foi uma das respostas mais frequentes, juntamente com isolamento social, custo e falta de suporte social.

Outra barreira identificada por 7,3% dos professores dessa pesquisa foi a presença de dores leves ou mal-estar. Em Jesus e Jesus (2012), o índice foi de 6,3% e já no estudo de Reis (2013), a barreira causada por dores leves ou mal-estar foi de 32,5%.

Isso pode ser explicado pelo que Zaragoza (1999) denominou de mal-estar na profissão docente, que acontece devido à complexidade da profissão docente aliada às novas exigências profissionais, a partir de um contexto social em acelerada mudança.

Em relação ao Cansaço físico, 29,3% dos docentes responderam que é uma barreira para a prática de atividade física. Lobo e Amaral (2013), em uma pesquisa sobre o Nível de estresse e barreiras para

prática da atividade física de 26 professores da UNEB campus XII – Guanambi – BA, tiveram 42,3% de respostas “sim” para esse quesito.

Nilo (2015, s.p.) salienta que: “Com a correria do dia a dia muitos atribuem essa sensação de cansaço extremo a noites mal dormidas e a estresse, situações de desânimo que geram um impacto profundo nas atividades sociais e na produtividade profissional”. Os distúrbios do sono podem causar rebaixamento do funcionamento diário, doenças psiquiátricas, estilo de vida estressante e doenças físicas acompanhadas ou não de dor (MULLER; GUIMARÃES, 2007).

Outros fatores que podem ser determinantes na adoção da prática de atividade física são as condições de segurança em determinado ambiente, bairro, cidade, podendo causar o receio de sair de casa. Na presente pesquisa, 4,9% dos docentes apontaram o Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade) como uma barreira para que praticasse atividade física.

No estudo de Jesus e Jesus (2012), 26,9% consideraram a falta de segurança como uma barreira. Hermes (2014) diz em relação à criminalidade nacional e falta de segurança que a repetição de eventos criminosos causa o medo nas pessoas de sofrer algum tipo de dano, que voltam apressadamente para o lar que é sua ilha de segurança.

No que se refere à preocupação com a aparência durante a prática, 9,8% dos docentes responderam que é sim uma barreira para que pratiquem atividade física. Reis (2013) detectou que 10% da população pesquisada tem a mesma preocupação.

A imagem que o indivíduo tem de si mesmo está intimamente ligada a algumas normas da sociedade, pois os seres humanos

são frutos de uma imagem social e seguem os padrões sociais de forma e aparência (FLORIANI; MARCANTE; BRAGGIO, 2010).

A falta de interesse em praticar atividades físicas teve percentual de 39,0%, que é um índice consideravelmente alto. Bem como na pesquisa de Reis (2013) em que o índice foi de 35,0%.

De acordo com Both *et al.* (2010), a realização das atividades docentes pode gerar sentimentos agradáveis e/ou desagradáveis, que possivelmente vão influenciar no estilo de vida, inclusive no interesse em praticar atividades físicas e em adotar outros comportamentos preventivos de saúde.

**Tabela 3** – Valores descritivos do Estilo de Vida dos Docentes Universitários

Média	17,12
Mediana	17,00
Desvio padrão	2,326
Mínima	12
Máxima	22

**Fonte:** Dados da pesquisa (2017)

Segundo a Escala de validação “Perfil do Estilo de Vida Individual” do autor Jorge Both, ao responder o questionário a pessoa conseguirá atingir no máximo 45 pontos (são 05 categorias com 03 perguntas cada, cada pergunta varia de 0 a 03 pontos, a soma total é igual a 45). Para o Estilo de Vida ser considerado positivo é necessário que a soma das respostas alcance 23 pontos, ou seja, mais de 50%. Nessa pesquisa, a menor pontuação foi 12 e a maior foi 22 pontos. Um dado preocupante, pois nem o docente que teve maior pontuação conseguiu chegar à média necessária para que se classifique em um Estilo de Vida positivo. Em um estudo de Coutinho *et al.* (2012), sobre o perfil de estilo de vida relacionado à saúde dos professores de escolas públicas municipais em

Uruguaiana – RS, observou-se que dentre os 111 professores pesquisados, apenas 18 professores (16%) apresentaram um Estilo de Vida considerado positivo, sendo a maior pontuação 36 e a menor 5 pontos.

Diante do exposto, é possível perceber que os professores de ambas as pesquisas citadas apresentam Estilo de Vida negativo, fato que evidencia a necessidade de pesquisas relacionadas aos fatores que influenciam na vida dos docentes.

**Tabela 4** – Valores descritivos das barreiras para a prática de Atividade Física de Docentes Universitários

Média	3,97
Mediana	4,00
Desvio padrão	2,299
Mínima	0
Máxima	9

**Fonte:** Dados da pesquisa (2017)

O retorno adquirido com esta análise é que cada profissional tem, pelo menos, três barreiras que o impedem de praticar uma atividade física, sendo que as barreiras mais citadas na pesquisa foram “Jornada de trabalho extensa”, “compromissos familiares” e “falta de interesse em praticar”. Os docentes apontaram no máximo 09 barreiras dentre as 20 presentes no questionário. A falta de conhecimento em relação à importância da prática de atividade física não foi identificada como uma barreira significativa; portanto pode-se considerar que existe o reconhecimento da atividade física e o uso dela como atributo diário para uma melhoria nos elementos que constituem o estilo de vida saudável. No entanto, devido a outros fatores, o estilo de vida dos docentes não foi considerado positivo.

## Considerações finais

O estilo de vida adotado pela humanidade corresponde a alguns aspectos relevantes da sociedade. Neste estudo, destaca-se a influência da atividade física como um contribuinte afirmativo no que diz respeito à saúde, sendo pesquisado de fato, quais as barreiras que o público alvo enfrenta, ou não, para serem mais ativos em seu cotidiano.

Durante a coleta de dados, um fator limitante foi a dificuldade em encontrar docentes no campus, pois, muitos estavam de licença ou afastados. O número da amostra restrita se deve ao fato de que parte dos docentes procurados não se disponibilizou para responder a pesquisa, justificando-se na falta de tempo para responder aos questionários.

Após a análise dos dados, foi possível concluir que o estilo de vida dos professores apresentou índice negativo em relação à nutrição, atividade física e controle de estresse. Ao analisar questões como nutrição, notou-se que os docentes que se propuseram a participar desta pesquisa, não se preocupam devidamente com a alimentação.

Nos questionamentos que dizem respeito à atividade física ainda sinalizam como negativo, os números encontrados não foram tão relevantes para que isso pudesse elencar considerações importantes nos marcadores de saúde dos docentes. Já ao se tratar do comportamento preventivo, nota-se maior satisfação nos dados, pois se torna um dos quesitos com maior nível de preocupação.

As principais barreiras identificadas entre os professores foram “Jornada de trabalho extensa”, “compromissos familiares” e “falta de interesse em praticar”.

Os dados contemplam a pesquisa na medida em que comprovam o a influência da profissão e sua carga horária excessiva nas demais atividades diárias do docente. Questões como alimentação e tempo dedicado ao lazer ficam comprometidas devido à demanda do trabalho.

A falta de interesse pela prática de atividade física não impossibilita que o indivíduo mantenha um estilo de vida saudável por meio dos cuidados com a alimentação e relações sociais, realizando exames regulares para acompanhamento de fatores como pressão arterial e níveis de colesterol.

Portanto, observou-se que quanto maior o índice negativo do estilo de vida, maior o número de barreiras para a prática de atividade física.

## Referências

- ARAÚJO, D. S. M. S. de; ARAÚJO, C. G. S. de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Ver Bras Med Esporte**. V. 6, n. 5, p.194-203, 2000.
- ASSUMPCÃO, L. O. T; MORAIS, P. P.; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade devida. Notas introdutórias. **Revista Digital Efdeportes**– Buenos Aires – ano 8, n. 52, Setembro de 2002. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude>. Acesso em: 22 ago. 2016.
- BARBOSA, J. A. S.; BANKOFF, A.D.P. Estudo do nível de participação num programa de atividade física e suas relações com as doenças crônicas não transmissíveis. **Movimento e percepção**, São Paulo, v. 9, n. 12, p. 197-220. jan./jun. 2008.
- BOTH, J.; NASCIMENTO, J. V.; BORGATTO, A. F. Estilo de Vida dos professores de Educação

Física ao longo da carreira docente no estado de Santa Catarina. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. v. 12, n. 3, p. 54-64, 2007.

BOTH, J.; NASCIMENTO, J. V.; SONOO, C. N.; LEMOS, C. A. F.; BORGATTO, A. F. Condições de vida do trabalho docente: Associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de educação física. **Motricidade**, v.6, n. 3, p. 39-51, 2010.

BRANDÃO, J. da S. **Perfil do estilo de vida dos professores de Educação Física aposentados no Vale do Itajaí - S.C.** Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2002.

CASSOU, A. C. N.; FERMINO, R. C.; SANTOS, M. S.; AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S. Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais. **R. da Educação Física/UEM**. Maringá. v. 19, n. 3, p. 353-360, 3. trim., 2008.

CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes. **Boletim Informativo nº 13**. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP. 03 de agosto de 2015. Disponível em: <https://sites.usp.br/cipafmrp/wp-content/uploads/sites/841/2020/10/13.pdf> Acesso em: 22 ago. 2016.

COSTA, I. T da.; SAMULSKI, D. M.; CUNHA, R de A. Análise do conceito de saúde e dos fatores motivacionais para a prática de atividades físicas: Estudo comparativo entre alunos, professores e funcionários do ensino superior e básico. **R. Min. Educ. Fís.**, v. 14, n. 1, p. 66-88, 2006.

COUTINHO, R. X.; SANTOS, W. M.; SOARES, M. C.; SANTOS, C. M.; FOLMER, V.; PUNTEL, R. L. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde de professores. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires. Año 17, n. 168, Maio de 2012. Disponível

em: <http://www.efdeportes.com/> Acesso em: 20 abr. 2016

DELLANI, M. P.; BOTTON, F.; COSTA, G. M. T.; MATUSCHAK, J. Estilo de vida com qualidade de vida: uma visão de complementaridade. **REI - Revista de Educação do Ideau**. v. 9, n. 19 - Janeiro – Junho, 2014, Semestral.

FLORENTINO, S.; TEIXEIRA, R. F.; REIS, M. C. dos; SANTOS, L. M. L. dos, OLIVEIRA, B. C. S. C. M. de. Qualidade de vida no trabalho e estresse ocupacional: Uma análise junto a profissionais do setor de tecnologia da informação. **Perspectivas Contemporâneas. Revista eletrônica de ciências aplicadas**. v. 10, n. 1, p. 104-125, jan./abr. 2015.

FLORIANI, F. M.; MARCANTE, M. D. S.; BRAGGIO, L. A. **Auto-estima e auto-imagem: a relação com a estética**. Universidade do Vale do Itajaí. Balneário Camboriú, p. 1-15. 2010. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Flavia%20Monique%20Floriani,%20M%C3%A1rgara%20Dayana%20da%20Silva%20Marcante.pdf> Acesso em: 20 abr. 2016.

FRANCHI, K. M. B.; MOTENEGRO JÚNIOR, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, 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, maio/ago. 2005.

HERMES, I. **Insegurança Dentro e Fora de Casa: Além dos Arrastões e Sobre o Custo Indireto da Criminalidade**. Publicado em: 14 ago. 2014. Disponível em: <http://j.mp/1m0nNZx> Acesso em: 26 jun. 2017.

JESUS, G. M. de.; JESUS, E. F. A. de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

LÔBO, M. S. L.; AMARAL, T. N. de. **Nível de estresse e barreiras para prática da atividade física pelos docentes da UNEB campus XII – Guanambi – BA**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade do Estado da Bahia. Departamento de Educação. Colegiado de Educação Física. Campus XII. Guanambi, 2013

MAGALHAIS, L. C. B.; YASSAKA, M. C. B.; SOLER, Z. A. S. G. Indicadores da qualidade de vida no trabalho entre docentes de curso de graduação em enfermagem. **Arq Ciênc Saúde**. Jul-set., v. 15, n. 3, p. 117-24, 2008.

MARTINS, M. O.; PETROSKI, E. L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v. 2, n. 1, p. 58-65, 2000.

MENDES, M. A.; ROMBALDI, A. J.; AZEVEDO, M. R.; BIELEMANN, R. M.; HALLAL, P. C. Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. n.15, n. 3, p. 163-169, 2010.

MULLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de psicologia**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 519-528, outubro-dezembro, 2007.

MUNARO, H. L. R.; MUNARO, S. A. P. Atividade física e hábitos alimentares em professores universitários: revisão bibliográfica. **Rev. Saúde.Com**, v. 11, n. 1, p. 69-77, 2015.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5ª Edição revisada e atualizada. Londrina: Midiograf, 2010.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O Pentágulo do Bem-Estar. Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Rev Bras Ativ Fís e Saúde**, v.5, n.2, p.50-53, 2000.

NILO, R. N. S. **Cansaço excessivo pode ser um sinal de doenças**. 2000. Disponível em: <https://www.cidadaonet.com.br/viva/cansaco-o-excessivo-pode-ser-um-sinal-de-doencas> Acesso em: 26 jun. 2017.

OLIVEIRA, R. J. de; POLICARPO, F.; BARROS, J. F.; BOTTARO, M. Hábitos de vida de professores universitários do Distrito Federal. **Unimontes Científica**. v. 2, n. 2, p. 1-10, Setembro de 2001.

REIS, F. M. **Barreiras para a prática de atividade física e saúde em mulheres na atenção primária**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade do Estado da Bahia. Departamento de Educação. Colegiado de Educação Física. Campus XII. Guanambi, 2013

SANTOS, G. L. A. dos.; VENÂNCIO, S. E. Perfil do Estilo de Vida de acadêmicos concluintes em Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais UNILESTE -MG. **MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física** - Ipatinga: Unileste-MG. v. 1, p. 1-18, Ago./dez. 2006.

SAÚDE E MEDICINA. **Os perigos dos alimentos gordurosos**. 2015. Disponível em: <http://www.saudemedicina.com/os-perigos-dos-alimentos-gordurosos/> Acesso em: 26 jun. 2017.

SILVEIRA, K.A.; ENUMO, S. R. F.; PAULA, K. M. P.; BATISTA, E. P. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. **Educação em Revista**. Belo Horizonte, v. 30, n. 04, p. 15-36, Outubro-Dezembro, 2014.

SOUZA, R.; BARETTA, E. **Nível de atividade física e perfil do estilo de vida de profissionais do SESI**. 2016. Disponível em: <http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2016/09/unoesc-Renan-Souza.pdf> Acesso em: 10 maio 2017.

VEDOVATO, T. G.; MONTEIRO, M. I. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. **Rev Esc Enferm USP**, v. 42, n. 2, p. 290-297, 2008.

ZARAGOZA, J. M. Esteve. **O Mal-estar Docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. Bauru: EDUSC, 1999.