

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DA CIDADE DE MARINGÁ

Eliane Cristina de Andrade Gonçalves*

Rui Gonçalves Marques Elias**

RESUMO

A partir do momento em que o conceito de saúde superou a simples definição de ausência de doenças, o termo qualidade de vida (QV) tornou-se interesse de estudos na área da saúde. Atualmente o termo tem conceitos diversos e vários instrumentos foram criados para mensurá-la. objetivou-se neste estudo avaliar o nível de atividade física e qualidade de vida dos professores de educação física da rede municipal de ensino de Maringá. A população foi formada por professores de educação física da rede municipal de ensino de Maringá, que conta com 70 professores distribuídos em 40 escolas. A amostra foi composta por 23 os professores de Educação Física da Rede Municipal de Ensino de Maringá que concordaram em participar do estudo espontaneamente e assinaram o termo de consentimento. Destes 15 professores eram do gênero feminino. O estudo mostra que os professores avaliados classificaram sua qualidade de vida como sendo “Boa”, e ainda possuem um alto nível de atividade física. Todavia os estudos obtidos no que se referem a satisfação com a própria saúde não foram satisfatórios pois, os entrevistados referiram estar nem satisfeitos nem insatisfeitos com a própria saúde. Tais resultados são de grande importância e devem ser vistos com atenção pelas autoridades municipais, pois, problemas com a saúde dos professores pode acarretar em uma má qualidade de vida e conseqüentemente isso prejudicará a qualidade de ensino desses professores.

*Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá, UEM - PR

**Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Maringá e Professor pesquisador da Universidade Estadual do Norte do Paraná - PR

ABSTRACT

From the moment the concept of health surpassed the mere absence of disease definition, the term quality of life (QOL) has become of interest in health studies. Today the term has different concepts and several instruments were created to measure it. this study aimed to assess the level of physical activity and quality of life of physical education teachers of municipal schools of Maringa. The population was formed by physical education teachers of municipal schools of Maringa, which has distributed 70 teachers in 40 schools. The sample comprised 23 teachers of Physical Education, municipal schools of Maringa who agreed to participate voluntarily and signed a consent form. Of these 15 teachers were female. The study shows that teachers evaluated their quality of life rated as "Good", and still have a high level of physical activity. However the studies obtained in referring to satisfaction with their health were not satisfactory because the respondents reported being neither satisfied nor dissatisfied with their health. These results are of great importance and should be viewed carefully by the municipal authorities, therefore, problems with teachers' health can lead to a poor quality of life and therefore it will harm the quality of education of teachers

INTRODUÇÃO

A partir do momento em que o conceito de saúde superou a simples definição de ausência de doenças, o termo qualidade de vida (QV) tornou-se interesse de estudos na área da saúde. Atualmente o termo tem conceitos diversos e vários instrumentos foram criados para mensurá-la, OMS (1994) descreve que QV compreende a felicidade e satisfação geral do indivíduo com a sua vida, abordando os aspectos emocionais, psicológicos, funcionais e espirituais do bem-estar, ou seja, a qualidade de vida relaciona-se aos aspectos globais da saúde como: ambiente e condições de vida, ou seja, é uma noção subjetiva de satisfação com a vida e não apenas algo biológico.

O conceito descrito pela OMS (1994) originou também o instrumento WHOQOL 100 e WHOQOL-bref, amplamente utilizado por possuir uma dimensão transcultural e aspectos como subjetividade, multidimensionalidade e presença de dimensões positivas e negativas.

Desta forma vários fatores podem influenciar a percepção do indivíduo sobre qualidade de vida. Conte e Lopes (2005), descrevem que o estilo de vida; atividade física, dieta, comportamento preventivo, percepção de saúde e bem-estar, condições físicas e ambientais.

Assim o termo qualidade de vida é pesquisado especialmente em populações com doenças crônicas. Contudo, tem sido pouco pesquisada em populações como professores. Nogueira (2005) destaca que este tema é amplamente comentado entre os professores de educação física e pouco investigada pelos pesquisadores da área, mesmo sendo este profissional um dos agentes que podem atuar na melhoria da qualidade de vida da população. Devido a este fato, objetivou-se neste estudo avaliar o nível de atividade física e qualidade de vida dos professores de educação física da rede municipal de ensino de Maringá.

METODOLOGIA

População e Amostra

A população foi formada por professores de educação física da rede municipal de ensino de Maringá, que conta com 70 professores distribuídos em 40 escolas.

A amostra foi composta por 23 os professores de Educação Física da Rede Municipal de Ensino de Maringá que concordaram em participar do estudo espontaneamente e assinaram o termo de consentimento. Destes 15 professores eram do gênero feminino.

Coleta de Dados

Os dados foram coletados durante o intervalo da reunião. Para aplicação do questionário seguiu-se os seguintes critérios:

Para análise da qualidade de vida dos professores, foi utilizado o questionário WHOQOL em sua versão abreviada. Instrumento validado mundialmente utilizado que refere-se às duas últimas semanas do pesquisado, contém duas questões gerais sobre a qualidade de vida global e as demais 24 questões representam cada uma das 24 facetas classificadas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, como mostra o Quadro1(FLECK et. al., 2000).

Quadro 1 – Domínios e facetas do WHOQOL-bref.

Domínio 1 - Domínio físico

1. Dor e desconforto
 2. Energia e fadiga
 3. Sono e repouso
 9. Mobilidade
 10. Atividades da vida cotidiana
 11. Dependência de medicação ou de tratamentos
 12. Capacidade de trabalho
-

Domínio 2 - Domínio psicológico

4. Sentimentos positivos
 5. Pensar, aprender, memória e concentração
 6. Auto-estima
 7. Imagem corporal e aparência
 8. Sentimentos negativos
 24. Espiritualidade/religião/crenças pessoais
-

Domínio 3 - Relações sociais

13. Relações pessoais
 14. Suporte (Apoio) social
 15. Atividade sexual
-

Domínio 4 – Meio ambiente

16. Segurança física e proteção
 17. Ambiente no lar
 18. Recursos financeiros
 19. Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade
 20. Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades
 21. Participação em, e oportunidades de recreação/lazer
 22. Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)
 23. Transporte
-

O Questionário Internacional de Atividade Física (versão curta) possui quatro questões e determina o nível de atividade física dos sujeitos estudados. É um questionário auto-avaliativo e auto-explicativo. Refere-se à última semana do entrevistado, contendo perguntas com relação à frequência e duração de atividades físicas (MATSUDO et al, 2002).

Para verificar o nível de atividade física foram considerados os critérios de frequência e duração, que segue a seguinte classificação (MATSUDO et al., 2002):

Tabela 2 – Classificação nível atividade física

<p>1. Muito ativo: aquele que cumpriu as recomendações de:</p> <p>a) Vigorosa: ≥ 5 dias/sem. e ≥ 30 minutos por sessão e/ou</p> <p>b) Vigorosa: ≥ 3 dias/sem. e ≥ 20 minutos por sessão + moderada e/ou caminhada: ≥ 5 dias/sem. e ≥ 30 minutos por sessão</p>
<p>2. Ativo: aquele que cumpriu as recomendações de:</p> <p>a) Vigorosa: ≥ 3 dias/sem. e ≥ 20 minutos por sessão; e/ou</p> <p>c) Moderada ou caminhada: ≥ 5 dias/sem. e ≥ 30 minutos por sessão; e/ou</p> <p>c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem. e ≥ 150 minutos/sem. (caminhada + moderada +vigorosa).</p>
<p>3. Irregularmente ativo: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa).</p>
<p>4. Sedentário: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.</p>

Análise dos Dados

Utilizou-se de análise descritiva para a elaboração de tabelas de distribuição da amostra, com distribuições percentuais para as variáveis qualitativas e com o cálculo de medidas de tendência central como médias e desvios-padrão para as variáveis quantitativas.

Comitê de ética

O trabalho foi aprovado pelo Comitê Permanente de Ética envolvendo seres humanos (COPEP), da Faculdade Ingá – Uningá (protocolo aprovado no CEP número 0210/08, fr 273383). Todos os participantes da pesquisa foram esclarecidos sobre o objetivo do estudo, e assinaram termo de consentimento livre e esclarecido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pode-se observar, na tabela 01, 2 professores, que correspondem a 5,41% dos professores de Educação Física, que participaram da pesquisa, são sedentários; 12 se encontram na categoria de irregulares ativos, com um percentual de 32,43%, isso significa que praticam atividade física, mas, não cumprem as recomendações de frequência e/ou duração propostas pelo IPAQ; em relação à classificação ativa, 18 dos pesquisados se consideram pertencentes a esse nível, representando 48,65% do total; 5 professores, o que equivale a 13,51% da totalidade questionada, foram classificados como muito ativos, segundo a classificação proposta pelo instrumento.

A tabela 01 demonstra o **Nível de Atividade Física (NAF)**, a **Frequência** das respostas (**F**) bem como a **porcentagem (%)**.

Tabela 01 - Nível de atividade física dos professores de Educação Física do município de Maringá-PR

NAF	F	%
Sedentário	2	5,41
Irregular ativo	12	32,43
Ativo	18	48,65
Muito ativo	5	13,51

Ao analisar os resultados, em razão da proximidade da descrição dos níveis de atividade física, percebe-se a possibilidade de considerar duas categorias: uma com indivíduos sedentários – os que não realizaram nenhum tipo de atividade física e irregularmente ativos – os que realizaram algum tipo de atividade física, porém, não suficiente para se enquadrar na categoria ativo, e podem ser nomeados como indivíduos inativos fisicamente. Outra categoria com indivíduos suficientemente ativos ou ativos, simplesmente, - aqueles que cumprem as recomendações e os muito ativos – que são os que excedem o mínimo exigido para a prática de atividade física, que poderá se denominar categoria dos indivíduos fisicamente ativos.

Dessa forma, ao categorizar os indivíduos em inativos fisicamente e fisicamente ativos, pode-se perceber um percentual de 37,84% inativos fisicamente, restando a porcentagem maior para os fisicamente ativos, que é de 62,16%.

Inatividade física, segundo Baretta; Baretta; Peres (2007), parece associada positivamente aos indivíduos que não trabalham e/ou não são aposentados, a indivíduos com renda superior a mil reais mensais. E ainda os indivíduos inativos estão associados entre aqueles com Índice de Massa Corporal - IMC maior ou menor do que a faixa $18,5\text{kg/m}^2$ e $29,9\text{kg/m}^2$, aqueles que autoavaliaram sentirem pouca ou muita dificuldade de locomoção, indivíduos que não sentiam energia para seu dia a dia e aqueles que referiram não se sentirem bem em relação à sua saúde.

Os dados revelaram semelhança nas variáveis muito ativos e irregular ativos, e se diferenciam nas variáveis ativo e sedentário, como também os demonstrou o trabalho de Guedes e

Gonçalves (2007), realizado em sujeitos de ambos os sexos que procuraram os programas de exercícios físicos oferecidos pela CEN – Clínica de Endocrinologia e Nutrição. A amostra do presente estudo parece estar mais associada dentre as características de indivíduos ativos fisicamente.

Em relação à primeira pergunta o questionário de Qualidade de Vida versão abreviada (WHOQOL-BREF), onde o professor respondeu como ele avalia a sua qualidade de vida, foi verificado que 4,55% avaliaram a sua qualidade de vida como “muito boa”. As variáveis “boa” e “nem ruim nem boa” (NR/NB) obtiveram um percentual de 45,45% e 36,36% respectivamente, e 13,64% dos professores avaliaram sua qualidade de vida como “ruim”.

Esses resultados são semelhantes aos resultados encontrados por Nuñez *et al.* (2007), em estudo realizado em professores de Educação Física onde o autor encontrou nesta mesma pergunta uma alta pontuação para a variável “boa”.

Estudos realizado por Pentead e Bicudo-Pereira (2007), com 128 professores da rede pública de Rio Claro – SP constatou que 65,6% classificaram sua qualidade de vida como “boa”.

Na Tabela 01, abaixo, ainda discutindo a primeira pergunta do questionário, foi separado os professores entre os gêneros masculino e feminino. Lembrando que dois professores não responderam o campo que classificou o gênero e foram automaticamente excluídos desta classificação.

Tabela 01- Frequência e Percentual da Qualidade de Vida dos professores de Educação Física da Rede Municipal de ensino de Maringá-Pr.

Whoqol 01	Feminino		Masculino	
	F	%	F	%
Muito Boa	00	00,00	00	00,00
Boa	08	53,34	02	40,00
NR/NB	05	33,33	02	40,00
Ruim	02	13,33	01	20,00
Total Geral	15	100	5	100

Pode-se verificar na tabela acima uma distribuição quase que igual entre os gêneros, visto que nenhum dos entrevistados relatou ter uma qualidade de vida “Muito Boa”. Na alternativa “Boa” notou-se uma pequena diferença para o gênero feminino com 53,3% e 40% do masculino. Nas alternativas seguintes essa pequena diferença se inverteu para o gênero masculino com 40% para “NR/NB” e 20% para “Ruim”. Contra 33,33% para “NR/NB” e 13,33% para “Ruim” do gênero feminino.

O instrumento WHOQOL-BREF possui ainda uma segunda questão sobre o quão satisfeito o indivíduo está com sua saúde. Ao analisar os dados aplicados nos professores de Educação Física da rede municipal de ensino de Maringá, verifica-se que quase a metade dos professores não está satisfeito nem insatisfeito (NS/NIns) com a sua saúde (45,45%). O Percentual de professores que estão satisfeitos com a sua saúde é de 31,82%.E as alternativas mais extremas que classificam a satisfação com a saúde como “Muito Satisfeito” e “Insatisfeito” obtiveram 13,64% e 9,09% respectivamente.

Estes resultados são parecidos com resultados encontrados por Kluthcovsky *et.al.* (2007), onde os agentes comunitários de saúde avaliaram sua saúde como muito satisfeito 19,5%, satisfeito a grande maioria 60,9%, NS/NIns apenas 15,4%, e na última categoria o autor juntou as variáveis insatisfeito e muito insatisfeito alcançando 3,6% dos agentes comunitários de saúde.

Na Tabela 02, abaixo, foi separado os professores entre o gênero masculino e feminino. Lembrando que dois professores não responderam o campo que classificou o gênero e foram automaticamente excluídos desta classificação. O Gênero feminino apresentou maior variação em relação à satisfação com a própria saúde, com 20% para “Muito Satisfeito”, 26,67% para “Satisfeito”, 46,67% para “NS/NIns e 6,66% para insatisfeito.

Tabela 02- Frequência e Percentual de satisfação com a própria Saúde dos professores de Educação Física da Rede Municipal de ensino de Maringá-Pr.

Whoqol 02	Feminino		Masculino	
	F	%	F	%
M satisfeito	03	20,00	00	00,00
Satisfeito	04	26,67	03	60,00
NS/NIns	07	46,67	02	40,00
Insatisfeito	01	06,66	00	00,00
Total geral	15	100,00	05	100,00

Observa-se na tabela 02 a satisfação com a própria saúde dos professores entrevistados, onde 20% do gênero feminino estão “muito satisfeito” nesta variável não houve entrevistados do gênero masculino. Na classificação “Satisfeito”, 26,67% eram do gênero feminino e 60% gênero masculino. Dos entrevistados que estão “NS/NIns” 46,67 eram do gênero feminino e 40% masculino. Dos que estão “Insatisfeito” 6,66% representante do gênero feminino já que o masculino não se identificou nesta variável.

Na tabela abaixo a avaliação dos quatro domínios, o domínio 1 (Físico) 27,27% dos entrevistados responderam “Muito Boa”; 18,18% responderam “Boa”; 22,73% responderam “Regular”; 31,82% dos entrevistados responderam “Ruim”.

No domínio 2 (Psicológico) 27,27% dos entrevistados responderam “Muito Boa”; 00% relatam “Boa”; 45,45% responderam “Regular”; 27,27% responderam “Ruim”.

No domínio 3 (Social) 27,27% responderam “Muito Boa”; 22,73% responderam “Boa”; 22,73% responderam “Regular”; 27,27% responderam “Ruim”.

No domínio 4 (Ambiente) 22,73% responderam “Muito Boa”; 13,64% responderam “Boa”; 36,36% responderam “Regular”; 27,27% dos entrevistados responderam “Ruim”; somando um total de 100% dos entrevistados.

Tabela 03- Frequência e Percentual entre os domínios da qualidade de vida dos professores de Educação Física da Rede Municipal de ensino de Maringá-Pr.

Domínios	Muito Boa		Boa		Regular		Ruim	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Físico	06	27,27	04	18,18	05	22,73	07	31,82
Psicológico	06	27,27	00	00,00	10	45,45	06	27,27
Social	06	27,27	05	22,73	05	22,73	06	27,27
Ambiente	05	22,73	03	13,64	08	36,36	06	27,27

Pode-se observar na tabela 03 que na avaliação dos quatro domínios para a qualidade de vida dos professores de educação física da rede municipal de Maringá, apresentaram uma equivalência entre os domínios físico, psicológico e social (27,27%) na variável “Muito Boa”.

Separando os domínios em dois quartis e ficando no primeiro quartil as variáveis “Muito Boa” e “Boa”; e no segundo quartil as variáveis “Regular” e “Ruim”, pode-se observar que a qualidade de vida dos professores de Educação Física da rede municipal de ensino de Maringá, se destaca nos domínios físicos (45,45%) e social (50%). O domínio psicológico apresentou a menor pontuação no primeiro quartil (27,27%), seguido do domínio ambiente (36,37%). Percebendo que a qualidade de vida dos professores da rede municipal de ensino de Maringá obteve a menor percepção nos domínios Ambiente e Psicológico.

Em estudo realizado por Penteadó e Bicudo-Pereira (2007), em quatro escolas estaduais de Rio Claro-Sp com professores do Ensino Médio, evidenciou que o domínio “meio ambiente” configurou-se como o mais prejudicado em relação ao domínio “físico”, “psicológico” e “relações sociais”. Talvez este problema seja ressaltado pois a exposição ao sol, poeira, umidade dos professores de educação física são frequentes o que pode também prejudicar a voz deste professor.

A baixa pontuação no domínio psicológico, pode estar associada aos fatores de estresse que o professor apresenta, além disso o professor de Educação Física costuma assumir uma elevada carga horária de trabalho para obtenção de uma vida digna para si e seus familiares. E por si pressionarem desta forma, prejudicam sua Qualidade de Vida no domínio psicológico.

Visto a qualidade de vida geral, serão apresentados os dados dos quatro domínios separados pelo gênero; masculino e feminino.

Tabela 04 - Frequência e Percentual do domínio físico da qualidade de vida dos professores de Educação Física da Rede Municipal de ensino de Maringá-Pr.

Físico	Feminino		Masculino	
	F	%	F	%
Muito Boa	06	40,00	00	00,00
Boa	02	13,33	01	20,00
Regular	02	13,33	02	40,00
Ruim	05	33,34	02	40,00
Total Geral	15	100	05	100

Na avaliação do Domínio Físico pode-se perceber que as mulheres possuem uma melhor percepção de qualidade de vida neste domínio, pois 40% do gênero feminino avaliaram o seu domínio físico como sendo “Muito Bom” e nenhum professor do gênero masculino classificou seu físico nesta alternativa. A variável “Boa” e percebeu-se que 13,33% dos professores de Educação Física do gênero feminino e 20% do gênero masculino se classificaram nesta variável. A partir das variáveis que classificam a qualidade de vida no domínio físico como “Regular” e “Ruim”, nota-se que 80% dos homens se classificaram nestas variáveis, distribuídos igualmente com 40%, ao contrário do gênero feminino em que as alternativas como “Regular” e “Ruim” somou 46,67%, sendo 33,34% para esta e 13,33% para aquela. Evidenciando um destaque para a qualidade de vida no domínio físico principalmente para o gênero feminino.

Tabela 05 - Frequência e Percentual do domínio Psicológico da qualidade de vida dos professores de Educação Física da Rede Municipal de ensino de Maringá-Pr.

Psicológico	Feminino		Masculino	
	F	%	F	%
Muito Boa	05	33,33	01	20,00
Boa	00	00,00	00	00,00
Regular	07	46,67	02	40,00
Ruim	03	20,00	02	40,00
Total	15	100	05	100

Pode-se observar na tabela acima que o maior índice tanto no gênero feminino quanto no gênero masculino foi no quartil “Ruim” que refere-se a soma da alternativa “Regular” e “Ruim”. Em relação ao percentual do domínio psicológico 33,33% dos entrevistados do gênero feminino e 20% do gênero masculino respondeu “Muito Boa”, na variável “Boa” nenhum professor tanto do gênero feminino quanto masculino classificaram seu estado Psicológico nesta alternativa. Na variável “Regular” 46,47% eram do gênero feminino e 40% do gênero masculino e 20% do gênero feminino e 40% do gênero masculino optaram pela alternativa que classificava o estado psicológico como “Ruim”. Evidenciando

mais uma vez que o domínio psicológico não obteve uma boa percepção de qualidade de vida, principalmente para o gênero masculino (80%) no último quartil (variável “regular” e “ruim”).

Na variável do domínio 3, Relações Sociais, observa-se que na alternativa “Muito Boa” 26,67% dos entrevistados eram do gênero feminino e 40% do gênero masculino. Na variável “Boa” 20% dos entrevistados eram do gênero feminino e nenhum professor do gênero masculino classificou suas relações sociais nesta alternativa. Na opção “Regular” 33,33% eram do gênero feminino, já do gênero masculino não houve classificação. Na alternativa “Ruim”, 20% dos entrevistados eram do gênero feminino e 60% do gênero masculino. Verificando um destaque positivo para este domínio e uma equivalência entre os gêneros, como mostra a tabela abaixo.

Tabela 06 - Frequência e Percentual do domínio Relações Sociais da qualidade de vida dos professores de Educação Física da Rede Municipal de ensino de Maringá-Pr.

Social	Feminino		Masculino	
	F	%	F	%
Muito Boa	04	26,67	02	40,00
Boa	03	20,00	00	00,00
Regular	05	33,33	00	00,00
Ruim	03	20,00	03	60,00
Total Geral	15	100	05	100

Na tabela 07 abaixo, que se refere ao domínio 4, Meio Ambiente, na classificação “Muito Boa” 20% eram do gênero feminino e 40% do gênero masculino. Na “Boa” 13,33% gênero feminino e 20% gênero masculino. A variável “Regular” classificaram 40% dos entrevistados do gênero feminino, o gênero masculino não se identificou nesta classificação.

A última variável e que teve maior identificação por parte dos entrevistados foi a alternativa “Ruim” onde 26,67% eram do gênero feminino e 40% do gênero masculino. Podemos perceber assim que neste domínio o gênero masculino obteve uma melhor percepção de qualidade de vida.

Tabela 07 – Frequência e Percentual do domínio Meio Ambiente da qualidade de vida dos professores de Educação Física da Rede Municipal de ensino de Maringá-Pr.

Meio Ambiente	Feminino		Masculino	
	F	%	F	%
Muito Boa	03	20,00	02	40,00
Boa	02	13,33	01	20,00
Regular	06	40,00	00	00,00
Ruim	04	26,67	02	40,00
Total Geral	15	100	05	100

CONCLUSÃO

O estudo mostra que os professores avaliados classificaram sua qualidade de vida como sendo “Boa”, e ainda possuem um alto nível de atividade física. Todavia os estudos obtidos no que se referem a satisfação com a própria saúde não foram satisfatórios pois, os entrevistados referiram estar nem satisfeitos nem insatisfeitos com a própria saúde. Tais resultados são de grande importância e devem ser vistos com atenção pelas autoridades municipais, pois, problemas com a saúde dos professores pode acarretar em uma má qualidade de vida e conseqüentemente isso prejudicará a qualidade de ensino desses professores.

REFERÊNCIAS

- BARETTA, ELISABETH; BARETTA, MARLY; PERES, KAREN GLAZER. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 23(7):1595-1602, jul, 2007
- CONTE, E.M.T; LOPES, A.S. Qualidade de vida e atividade física em mulheres idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, 61-75- jan./jun. 2005
- FLECK MPA, LOUZADA S, XAVIER M, CHACHAMOVICH E, VIEIRA G, SANTOS L, et al. Aplicação da versão em português do instrumento WHOQOL-Bref. *Rev Saúde Pública*. 2000;34:178-83.
- GUEDES, DARTAGNAN PINTO & GONÇALVES, LENDRO A.V. VERDE. Impacto da Prática Habitual de Atividade Física no Perfil Lipídico de Adultos. Universidade Estadual de Londrina, PR. *Arquivo Brasileiro de Endocrinologia Metabólica* 2007;51/1.
- MATSUDO, S. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, v. 10, n. 4, outubro, 2002
- MINAYO MCS, HARTZ ZMA, BUSS PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2000;5:7-18.
- 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*, v.1, n. 1, p.75-86, 2005.
- PENTEADO, R.Z; BICUDO-PEREIRA, I.M.T. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. *Revista de Saúde Pública*, v.41, n.2, p.236-243, 2007. Professor. Campinas: Papirus, 2002.
- WHOQOL Group. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: Orley J, Kuyren W, editors. *Quality of life assessment: international perspectives*. Heidelberg: Springer Verlag; 1994. p. 41-60.
- NUNES, M.M.A.; FIGUEIROA, J.N.; ALVES, J.G.B. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). *Revista Associação Médica Brasileira*, v.53, n.2, p. 130-134, 2007.