

Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário

Evaluate the influence of the physical activity level on the college professor's quality of life

Adélia Soares Fernandes Reis¹, Bruno Gonçalves de Oliveira¹, Eliane dos Santos Bomfim¹,
Rita Narriman Silva de Oliveira Boery¹, Eduardo Nagib Boery¹

Resumo

Introdução: Com as mudanças comportamentais ocorridas nas últimas décadas, na qual o ser humano passou a priorizar majoritariamente o trabalho, percebeu-se uma dedicação cada vez menor às práticas da atividade física no cotidiano, tendo influenciado na percepção da qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar a influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário. **Casuística e Métodos:** Estudo descritivo de corte transversal, realizado com 82 docentes da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, *campus* de Jequié/Bahia. Os instrumentos utilizados para se obter as informações foram o questionário genérico de Qualidade de Vida WHOQOL-BREF, questionário internacional de atividade física e o questionário contendo características sociodemográficas e laborais. **Resultados:** Com relação ao nível de atividade física foi evidenciado que a maioria dos docentes foram classificados como inativos fisicamente. Quanto à avaliação da qualidade de vida, notou-se que os docentes apresentaram melhor percepção no domínio psicológico e o pior no domínio meio ambiente. Constatou-se também, que os docentes classificados como inativos apresentaram pior percepção de qualidade de vida no domínio físico. **Conclusão:** O estudo comprovou que os docentes inativos apresentam pior percepção de qualidade de vida em todos os domínios. Dessa forma, nota-se que o nível de atividade física influenciou na percepção de qualidade de vida do docente.

Descritores: Qualidade de Vida; Estilo de Vida; Saúde do Trabalhador.

Abstract

Introduction: The behavioral changes that have occurred in the last decades made the human being began to prioritize predominantly the work as a way of living. We could notice an increasingly lower dedication to physical activity of daily life. This fact influenced the perception of the quality of life. **Objective:** Evaluate the influence of physical activity level on the quality of life of the college professor. **Patients and Methods:** This is a descriptive, cross-sectional study carried out with 82 college professors from the Universidade Estadual do Sul da Bahia, Jequié campus, Bahia State. Data were collected through the WHOQOL-BREF Quality of Life generic questionnaire, an international questionnaire on physical activity, and a questionnaire to collect sociodemographic and occupational characteristics. **Results:** Regarding the physical activity level, most of the college professors were classified as physically inactive. As for the evaluation of the quality of life, the college professors presented a better perception in the psychological domain and a worse perception in the environmental domain. College professors classified as inactive had a worse perception of quality of life in the physical domain. **Conclusion:** The study showed that physically inactive college professors present a worse perception of the quality of life in all domains. Thus, we concluded that the level of physical activity influenced the perception of the college professor's quality of life.

Descriptors: Quality of Life; Life Style; Occupational Health.

¹Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia(UESB)-Jequié-BA-Brasil.

Conflito de interesses: Não

Contribuição dos autores: ASFR coleta, tabulação, análise/interpretação dos dados e revisão crítica do manuscrito. BGO tabulação, análise/interpretação dos dados, redação e revisão crítica do manuscrito. ESB tabulação, redação e revisão crítica do manuscrito. RNSOB Concepção e planejamento do projeto e revisão crítica do manuscrito. ENB orientação do projeto, análise/interpretação dos dados, redação e revisão crítica do manuscrito.

Contato para correspondência: Adélia Soares Fernandes Reis

E-mail: adelia.reis@hotmail.com

Recebido: 08/09/2016; **Aprovado:** 16/12/2016

Introdução

Durante séculos, o trabalho foi ocupando uma grande parcela do tempo do ser humano. As pessoas passaram a vivenciar a maior parte de suas vidas em seus locais de trabalho, dedicando sua força, energia e esforços para o ambiente laboral. Diante disto, a promoção da qualidade de vida (QV) e a preocupação com a saúde do trabalhador no seu ambiente laboral, tornou-se cada vez mais essencial a fim de manter a motivação e a produtividade nos serviços⁽¹⁾. Nessa perspectiva, a QV pode ser definida como sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence⁽²⁾.

Nas mais diversas carreiras, existem fatores estressantes que podem influenciar o nível de qualidade de vida dos trabalhadores. Na docência, por exemplo, os professores exercem funções que transcendem o ensino e a produção de conhecimentos, pois há também uma exigência cada vez maior para atualização constante, quanto ao uso de novas tecnologias e adaptação ao volume de trabalho burocrático extraclasses⁽³⁾. Os requisitos decorrentes do meio acadêmico podem influenciar negativamente o estilo de vida e, consequentemente, influir em diferentes aspectos da QV⁽⁴⁾. Diante do exposto, zelar pela QV do trabalhador está intrinsecamente relacionado à investigação de fatores que colaborem pela manutenção de sua integridade física e psicológica. Assim, entende-se que a adoção de um estilo de vida saudável por intermédio da realização de atividade física de forma regular, possa ser uma das alternativas a fim de proporcionar melhores condições de saúde e QV de trabalhadores⁽⁵⁾. Dessa forma, a relevância da atividade física é enaltecida e propagada há séculos, sendo citada até mesmo pelo filósofo Platão, que chegou a afirmar que a mesma seria uma forma de se obter equilíbrio entre mente e corpo⁽⁶⁾. A falta de atividade física associada a um estilo de vida sedentário proporciona o desenvolvimento ou agravamento de doenças. Nessa perspectiva, a realização de exercícios físicos tem inúmeros benefícios que proporcionam melhorias na saúde e momentos de lazer, reduzindo, assim, os efeitos nocivos da rotina estressante do labor, e consequentemente melhorando a autoestima⁽⁷⁻⁸⁾.

Compreender como a atividade física influencia a QV do trabalhador torna-se indispensável para melhorar o desempenho no trabalho e aumentar a capacidade de produção, já que as doenças ocupacionais atingem parcelas significativas da classe trabalhadora, dentre as quais são mais frequentes a lesão por esforço repetitivo (LER) e doenças osteomusculares, caracterizadas pela sensação de cansaço, tensão muscular e dor postural, entre outros sintomas⁽⁹⁾.

Surge a necessidade e o interesse de investigar e, assim, ampliar os conhecimentos sobre a influência da atividade física na QV de professores. O presente estudo torna-se relevante, pois a partir dos resultados será possível identificar as situações capazes de interferir na QV da classe docente e, a partir daí, fornecer informações que possibilitem a realização de medidas favoráveis à promoção da QV nesta categoria profissional.

Nesta perspectiva o estudo tem por objetivo avaliar a influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário.

Casuística e Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, de caráter transversal, realizado na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), *Campus* de Jequié, Bahia, Brasil, no período de novembro de 2014 a março de 2015. O quadro de professores no *campus* de Jequié, segundo a Secretaria de Recursos Humanos (RH), é composto por 221 professores efetivos dos departamentos de Saúde, Ciências Biológicas e Ciências Humanas e Letras.

O contato sempre era iniciado por meio da identificação do pesquisador, seguida da explicação sumária sobre a natureza do estudo. Após concordarem em participar do estudo, era apresentado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). A coleta dos dados foi realizada no local de trabalho dos professores e durante as reuniões de departamento.

O cálculo amostral foi realizado por meio do *software* Epi Info, versão 7.0, considerando IC95%, precisão de erro de 5%, proporção da população de 50% e ajuste para população finita. A amostra foi constituída por 86 indivíduos. O critério de inclusão foi os professores efetivos que se encontravam em atividade no período de realização do estudo e, que, depois de esclarecidos sobre os objetivos do estudo, concordaram em participar assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Algumas dificuldades ficaram evidentes durante o período da realização da coleta, como a recusa de dois professores quanto ao preenchimento dos questionários. Além disso, foram excluídos do estudo dois professores que estavam afastados ou em licença médica. Dessa forma, a amostra do estudo foi composta por 82 professores.

Para coletar os dados, foram utilizados instrumentos padronizados, autoaplicáveis, constituídos de três blocos temáticos, sendo o inquérito sociodemográfico, o inquérito sobre a QV e o inquérito sobre nível de atividade física.

O bloco sociodemográfico era composto pelas seguintes variáveis: sexo, idade, situação conjugal, graduação, qualificação profissional, cor/raça, outra atividade remunerada, tempo de trabalho como professor, regime de trabalho e renda mensal.

O segundo bloco avaliado, foi o Inquérito de Qualidade de Vida sendo utilizado o instrumento WHOQOL-bref, específico para avaliação da QV. O instrumento consta de 26 questões, sendo 2 gerais, as outras 24 estão divididas nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente⁽¹⁰⁾, utilizado tanto para populações saudáveis quanto para populações acometidas por agravos e doenças crônicas.

O terceiro bloco buscou investigar o Nível de Atividade Física, avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua forma curta. Este instrumento foi validado no Brasil e contém perguntas sobre a frequência semanal, a duração e a intensidade da atividade física nos seguintes contextos: trabalho, meio de transporte, atividades domésticas e lazer⁽¹¹⁾. O nível de atividade física foi classificado como ativo naqueles que realizavam atividades físicas com intensidade moderada ou vigorosa por mais de 150 minutos/semana e inativos os que não atendiam à classificação.

Os dados coletados foram organizados em planilhas do Microsoft Office Excel 2013®, e processados pelo *software* Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 21.0. Realizou-

-se análise descritiva (frequência relativa e absoluta) para as variáveis categóricas e média, desvio-padrão, mínimo e máximo para as variáveis quantitativas. O teste *t* de *Student* foi usado para verificar as diferenças entre as médias dos domínios de qualidade de vida, segundo o nível de atividade física.

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (CAAE: 16513213.3.0000.0055).

Resultados

Quanto às características sociodemográficas, observou-se que 62,2% (n = 51) dos participantes do estudo eram do sexo feminino, com 51,2% (n=42) dos professores na faixa etária acima ou igual a 40 anos. Com relação à raça ou cor 56,1% (n=46) se autodeclararam não brancos e 70,7% (n=58) afirmavam que tinham companheiro(a). Quanto ao nível de qualificação, 40,2% (n = 33) dos docentes possuíam mestrado (Tabela 1).

Em relação às características do trabalho, 71,9% (n = 59) dos entrevistados relataram possuir um vínculo empregatício, e a média de tempo de carreira na docência foi de 13,3 anos ($\pm 8,2$). Quanto ao regime de trabalho, 70,7% (n = 58) relataram ter dedicação exclusiva (DE), e 39,0% (n = 32) dos docentes afirmaram que ganhavam acima de 10 salários mínimos. Quanto ao nível de atividade física, ficou comprovado que 75,6% (n=62) dos docentes são classificados como inativos fisicamente.

Tabela 1. Características sociodemográficas dos professores universitários (N=82). Jequié/BA, 2015

Variáveis	Categorias	N	%
Sexo	Masculino	31	37,8
	Feminino	51	62,2
Faixa Etária	< 40 anos	40	48,8
	≥ 40 anos	42	51,2
Raça/Cor	Branços	36	43,9
	Não-brancos	46	56,1
Situação marital	Com companheiro (a)	58	70,7
	Sem companheiro (a)	24	29,3
Nível de Graduação	Pós-doutorado	09	11,0
	Doutorado	25	30,5
	Mestrado	33	40,2
	Especialista	15	18,3
Outro vínculo	Sim	23	28,1
	Não	59	71,9
Regime de trabalho	Dedicação exclusiva	58	70,7
	40 horas	22	26,8
	20 horas	02	2,5
Renda mensal	2 a 4 salários mínimos	08	9,8
	5 a 7 salários mínimos	17	20,7
	8 a 10 salários mínimos	25	30,5
	Acima de 10	32	39,0
Nível de Atividade Física	Suficiente	20	24,4
	Insuficiente	62	75,6

Conforme observado na Tabela 2, foram avaliados os domínios de qualidade de vida em relação às médias, desvio-padrão, valor máximo e mínimo. Desta forma, foi possível demonstrar que o domínio psicológico apresentou a média mais elevada, constatando melhor percepção de QV no respectivo domínio. No entanto, observou-se que o domínio Meio Ambiente apresentou a menor média dentre os domínios da qualidade de vida.

Tabela 2. Média, desvio-padrão (DP) e valores mínimos e máximos dos domínios da qualidade de vida de Professores Universitários (N=82). Jequié/BA, 2015

Whoqol-bref	Média	DP	Min	Max
Físico	68,4	15,6	28,5	100,0
Psicológico	71,1	13,6	37,5	100,0
Social	67,3	17,1	-	100,0
Meio Ambiente	59,5	14,3	12,5	96,8
Índice de Avaliação de QV	67,3	17,6	25,0	100,0

Em relação à comparação entre os domínios sobre QV com o nível de atividade física, constatou-se que os docentes com nível de atividade física ativo, apresentaram melhor percepção de QV no domínio físico, alcançando níveis de significância estatística para o domínio físico ($p < 0,05$) (Tabela 2).

Tabela 3. Comparação dos domínios de Qualidade de Vida com o nível de atividade física de professores universitários (N=82). Jequié/BA, 2015

Domínios do Whoqol-bref	Nível de Atividade Física	Média $\pm$ DP	p-valor ^a
Físico	Ativo	80,3 $\pm$ 9,8	0,027*
	Inativo	66,1 $\pm$ 16,6	
Psicológico	Ativo	75,4 $\pm$ 10,2	0,065
	Inativo	70,3 $\pm$ 14,1	
Relações Sociais	Ativo	73,3 $\pm$ 9,4	0,139
	Inativo	66,1 $\pm$ 18,1	
Meio ambiente	Ativo	62,5 $\pm$ 16,0	0,056
	Inativo	58,9 $\pm$ 14,1	
Índice de Avaliação de QV	Ativo	72,5 $\pm$ 15,3	0,100
	Inativo	66,3 $\pm$ 17,9	

^ateste *t* de *Student*; * Diferença estatisticamente significativa (p -valor $\leq 0,05$).

Discussão

A relação entre a QV e o nível de atividade física de professores universitários, ainda é pouco discutida na literatura nacional e internacional, o que, de certa forma, justifica a comparação com outras classes de professores com o mesmo regime de trabalho. A partir dos resultados obtidos, foi possível observar as carac-

terísticas sociodemográficas do estudo com a predominância de docentes do sexo feminino, constatando a sua preponderância na área do ensino⁽¹²⁾. Vale ressaltar que, as mulheres geralmente possuem uma dupla jornada de trabalho, uma vez que além de firmar carreira, carregam atribuições domésticas⁽¹³⁻¹⁴⁾, assim, a sobrecarga de responsabilidades e atribuições dentro e fora do ambiente laboral podem influenciar direta ou indiretamente no nível de atividade física desse grupo, pois o tempo necessário para a dedicação da realização de atividades físicas muitas vezes se torna escasso.

Em relação à faixa etária, notou-se o predomínio de uma população com idade igual ou acima de 40 anos, em que a maioria convivia com um companheiro(a), ratificando que o casamento e a união estável são uma forte tendência no cotidiano dos professores universitários, uma vez que influencia também na qualidade de vida⁽¹⁵⁾.

Esses resultados corroboram o estudo observado com docentes da universidade do Vale da Paraíba⁽¹⁶⁾, haja vista que uma grande parte dos professores universitários, encontra-se numa determinada idade, em que a estabilidade financeira já foi alcançada⁽¹⁵⁾. Com relação ao nível de qualificação dos docentes, verificou-se que a maioria possui titulação mínima de Mestrado. Tal resultado corrobora com o estudo realizado com docentes de uma instituição privada de ensino superior, no qual se observou a qualificação dos docentes⁽¹⁷⁾. Esse fato se deve ao ingresso, especialmente na posição de DE, que exige titulação mínima de Mestrado. Além disso, a universidade possui uma política institucional de qualificação dos professores, incentivando-os profissionalmente e colaborando para a evolução de suas respectivas carreiras.

No que concerne ao regime de trabalho, o estudo constatou que a maioria dos docentes possui DE na Universidade que lecionam. O regime de DE é concedido para que os docentes desenvolvam suas atividades de ensino, pesquisa e extensão exclusivamente na Universidade. Estudos realizados sobre docentes universitários revelam que as atividades realizadas por esses profissionais, podem levar a uma rotina exaustiva de trabalho e indisposição. Dessa forma, essa rotina implica nas condições de saúde do docente, muitas vezes associadas ao sedentarismo, estresse e problemas de saúde⁽³⁾.

Nessa perspectiva, vale ressaltar que aproximadamente um terço dos trabalhadores são afetados por fatores psicológicos associados às atividades exaustivas do trabalho⁽¹⁸⁾, o que proporciona aumento substancial na utilização dos serviços de saúde. Ademais, os longos períodos de permanência em pé ou sentado estão associados ao desenvolvimento de problemas musculoesqueléticos, impactando negativamente na QV⁽¹⁹⁾.

No que diz respeito à situação socioeconômica, os docentes participantes deste estudo situam-se nas categorias mais altas do critério de classificação econômica do IBGE⁽⁴⁾, uma vez que rendas familiares acima de 10 salários mínimos são categorizadas como classe A (Acima 20 salários mínimos) ou B (entre 10 a 20 salários mínimos). Logo, percebe-se que a questão do salário favorece uma melhor autoestima e motivação no trabalho e satisfação pessoal, o que favorece uma melhor condição de qualidade de vida⁽²⁰⁾.

No entanto, em relação ao nível de atividade física, verificou-se que a maioria dos docentes é classificada como insuficientemente ativo, pois de acordo com os resultados obtidos por meio da análise dos questionários do IPAQ, grande parte do grupo estudado não atinge as recomendações quanto à frequência, que é de no mínimo 5 dias semanais, ou duração de até 150 minutos semanais, de atividades físicas moderadas, intensas ou caminhadas⁽¹¹⁾. O mesmo também pode ser observado no estudo sobre QV e fatores de riscos de professores universitários, que relatou uma grande ocorrência de inatividade física na classe docente⁽⁴⁾. Apesar do aumento da prática de atividade física como lazer nos últimos anos, estima-se que a população em geral não a realiza de forma moderada. Nota-se que este achado poderá subsidiar a realização de atividades que estimulem a prática de atividade física pelos docentes.

No que concerne à QV dos professores universitários, percebe-se que o domínio psicológico apresentou maior escore, representando a existência de satisfação consigo mesmo e com a vida. No entanto, dentre os domínios analisados, o escore do domínio Meio Ambiente foi o menor. A faceta desse domínio avalia aspectos, como lazer, meio de transporte, e remuneração⁽²⁾. Isto pode justificar a influência do excesso de carga horária dedicada ao ambiente laboral, pois quanto mais tempo a pessoa dedica ao trabalho, menor é o tempo para praticar atividades que a realizem pessoalmente, como os afazeres domésticos, os cuidados e dedicação aos filhos, cuidados com a saúde, o lazer, entre outros⁽²¹⁾. Em um estudo realizado com professores do ensino médio de quatro escolas públicas estaduais de São Paulo⁽²²⁾, observou-se também o menor escore no domínio Meio Ambiente. Apesar de pertencerem a cenários muito diferentes, as atividades laborais realizadas no ambiente escolar e/ou acadêmico são muito influenciadas pelas condições desse labor, como a carga de trabalho extensa e a demanda burocrática⁽²³⁾. Dessa forma, justifica-se o fato de os professores não realizarem suas atividades de lazer e cuidados pessoais mesmo tendo acesso a essas informações, tendo em vista que essas ações podem impactar negativamente na QV⁽²⁴⁾.

Considerando a QV, segundo o nível de atividade física, observou-se que os professores classificados como inativos apresentaram pior percepção de QV no domínio Físico. Esse domínio da QV avalia dor, desconforto, energia, sono, dependência medicamentosa e capacidade de trabalho. Diante disso, os achados constatados no estudo demonstram que a inatividade física influencia os problemas relacionados, quanto à disposição para o trabalho e desempenho de tarefas do cotidiano⁽¹⁰⁾. Além disso, os malefícios que a inatividade física acarreta, influenciam negativamente na QV⁽²⁵⁾. Deve haver um equilíbrio entre o trabalho docente e a realização de atividade física, uma vez que pode ser realizada nos momentos de descanso e lazer.

Avaliar o nível de atividade física e a QV dos professores universitários foi um trabalho desafiador, pois houve diversas limitações durante a pesquisa, como a não localização dos professores para aplicação dos questionários e por estarem de licença médica ou afastados. Além disso, os estudos de origem transversal realizados com questionários de autorrelato sofrem influência o efeito do trabalhador sadio, uma vez que avaliam

um momento específico e atual da saúde, ou seja, avaliam apenas os trabalhadores saudáveis, excluindo aqueles que estejam afastados por acometimento de doenças ou agravos. Nessa perspectiva, espera-se que novos estudos possam ser efetuados com populações de professores universitários, no sentido de constatar as implicações que afetam o nível de atividade física e a QV.

Conclusão

Os resultados demonstram que apesar de conviverem com a produção e divulgação do conhecimento científico, grande parte dos professores não coloca em prática ações que venham a beneficiar sua saúde em longo prazo, como é o caso da prática cotidiana da atividade física.

Quanto à relação entre a atividade física com a QV, notou-se que os indivíduos inativos da população estudada, apresentaram as piores médias de qualidade de vida em todos os domínios. Além disso, observou-se que os professores inativos apresentaram pior percepção de QV no domínio Físico, o que justifica a maior preocupação com o trabalho do que as condições de saúde e lazer, tendo como consequência o sedentarismo.

Vale destacar que a QV e saúde não se caracterizam apenas como um estado de ausência de doenças nos indivíduos, mas como um estado geral de equilíbrio pessoal, nos mais diversos âmbitos que constituem o ser humano, seja o biológico, o psicológico, o social, o emocional, o mental e/ou intelectual, resultando na sensação de bem-estar. Assim, estima-se que atividades de promoção à saúde possam ser adotadas no sentido de estimular a prática de atividade física entre os docentes universitários, com o propósito de evitar doenças ocupacionais e prevenir morbidades derivadas do sedentarismo, estimulando manter e melhorar a QV desses trabalhadores.

Referências

1. Ferreira CL, Pilatti LA. Jornada de trabalho e qualidade de vida do trabalhador: transformações na quantidade e qualidade do trabalho. *Rev Bras Qual Vida*. 2012;4(2):12-24. DOI: 10.3895/S2175-08582012000200002.
2. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Soc Sci Med*. 1998;46:1569-85.
3. Souza AS, Carreiro DL, Coutinho LTM, Brito JMP, Costa NS, Coutinho WLM. Fatores associados à qualidade de vida no trabalho entre professores do ensino superior. *Arq Ciênc Saúde*. 2015;22(4):46-51. DOI: <http://dx.doi.org/10.17696/2318-3691.22.4.2015.99>.
4. Oliveira Filho IO, Oliveira Neto ER, Oliveira AAB. Qualidade de vida e fatores de risco de professores universitários. *Rev Educ Fis/UEM*. 2012; 23(1):57-67. <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v23i1.10468>.
5. Brito WF, Santos CL, Marcolongo AA, Campos MD, Bocalini DS, Antonio EL, et al. Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. *Rev Saúde Pública*. 2012;46(1):104-9. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102012000100013>
6. Gualano B, Tinucci T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Rev Bras Educ Fis Esporte*. 2011;25(1):37-43.
7. Silva RN, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2010;15(1):115-20. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>.
8. Mendes Netto RSM, Silva CS, Costa D, Raposo OFF. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Rev Bras Ciênc Saúde*. 2012;10(34):1-9.
9. Lara R. Saúde do trabalhador: considerações a partir da crítica da economia política. *Rev Katál*. 2011;14(1):78-85.
10. Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chamovich E, Vieira G, Santos L, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL--Bref". *Rev Saúde Pública*. 2000;34(2):178-83. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>.
11. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira L, et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Atividade Física Saúde*. 2001;6(2):5-18.
12. Rezer CN, Donat MF, Ferreti F, Braghini CC. Condições de trabalho e saúde de professores do ensino superior no oeste catarinense. *FisiSenectus*. 2013;1(Ed Esp):85-95. <http://dx.doi.org/10.22298/2013.1756.1.0.1756>.
13. Pereira EF, Teixeira CS, Lopes AS. Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2013;18(7):1963-70. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013000700011>.
14. Brito J, Bercot R, Horellou-Lafarge C, Neves MY, Oliveira S, Rotenberg L. Saúde, gênero e reconhecimento no trabalho das professoras: convergências e diferenças no Brasil e na França. *Physis (Rio J)*. 2014;24(2):589-605. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312014000200014>.
15. Bertaci AC, Santos BB, Coelho AT, Suda EY. Síndrome de Burnout e nível geral de saúde em professores universitários. *Rev Neurobiol*. 2011;74(1):167-87.
16. Lorena ACA, Araújo CLO. Qualidade de vida e nutricional dos professores de uma faculdade privada do Vale do Paraíba. *REENVAP*. 2012;1(2):91-103.
17. Suda EY, Coelho AT, Bertaci AC, Santos BB. Relação entre nível geral de saúde, dor musculoesquelética e síndrome de burnout em professores universitários. *Fisioter Pesq*. 2011;18(3):270-4. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-29502011000300012>.
18. Bevilacqua LA, Daronco LSE, Balsan LNG. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas. *Salusvita*. 2012;31(1):55-69.
19. Ceballos AGC, Santos GB. Fatores associados à dor musculoesquelética em professores: Aspectos sociodemográficos, saúde geral e bem-estar no trabalho. *Rev Bras Epidemiol*. 2015;18(3):702-15. <http://dx.doi.org/10.1590/1980-5497201500030015>.
20. Karakaya IC, Karakaya MG, Tenç E, Kihitir M. Musculoskeletal problems and quality of life of elementary school teachers. *Int J Occup Saf Ergon*. 2015;21(3):344-50. doi: 10.1080/10803548.2015.1035921.
21. Lopes AOS, Macedo APB. Avaliação da qualidade de vida de enfermeiros da atenção básica. *InterScientia*. 2013;1(3):16-27.
22. Penteado RZ, Pereira IMTB. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. *Rev Saúde Pública*. 2007;41(2):236-43. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102007000200012>.

[dx.doi.org/10.1590/S0034-89102007000200010](https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000200010).

23. Khan MS. Teacher Burnout: causes and prevention. *Vetri Educ.* 2014;9(2):15-22.

24. Koetz L, Rempel C, Périco E. Qualidade de vida de professores de Instituições de Ensino Superior Comunitárias do Rio Grande do Sul. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2013;18(4):1019-28.

25. Martinez KASC, Vitta AD, Lopes ES. Avaliação da qualidade de vida dos professores universitários da Cidade de Bauru-SP. *Salusvita.* 2009;28(3):217-24.

Adélia Soares Fernandes Réis é enfermeira graduada pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. E-mail: adelia.reis@hotmail.com

Bruno Gonçalves de Oliveira é enfermeiro, doutorando em ciências da saúde pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). E-mail: brunoxrrmf5@gmail.com

Eliane dos Santos Bomfim é enfermeira, Mestre em ciências da saúde pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). E-mail: elianebomfim17@gmail.com

Rita Narriman Silva de Oliveira Boery é enfermeira, doutora e docente do programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). E-mail: rboery@gmail.com

Eduardo Nagib Boery é enfermeiro, doutor e docente do Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). E-mail: eduardoboery@gmail.com