

COMPORTAMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA GUANAMBIENSE

Maria Cláudia Gonçalves da Silva, Noédina Lisboa de Andrade, Patrícia Silva Pires, Claudio Bispo de Almeida, Ricardo Franklin de Freitas Mussi

RESUMO

É notória a importância social do trabalho docente, atuação esta influenciada pela elevada carga de trabalho e consequentemente inúmeros problemas de saúde associados. A atividade física é vista como atenuante de problemas físicos e psicológicos através de sua prática regular. Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar os comportamentos relacionados a prática de atividades físicas entre professores da educação básica. Para a coleta das informações foram aplicados o Questionário de Atividades Físicas Habituais e o Questionário de Barreiras para a Prática de Atividades Físicas. A amostra constituiu-se de 23 docentes, de ambos os sexos, da rede pública do município de Guanambi/BA. Como resultados constatou-se que 69,5%(16) da amostra apresentou níveis insuficientes de atividades físicas, além da autoindicação das seguintes barreiras como principais fatores impeditivos para o seu desenvolvimento: Falta de Tempo, Falta de Interesse e Cansaço Físico, indicadas por respectivamente 91,3%(21), 69,6%(16) e 56,5%(13) dos integrantes do grupo. Assim, pode-se considerar que a amostra apresenta baixos níveis de atividades físicas, possivelmente devido a forte presença das barreiras para o seu desenvolvimento. Além disso, esse quadro negativo pode ser reflexo das condições de trabalho a que esta categoria profissional costumeiramente é submetida.

Palavras-chave: Trabalho docente, qualidade de vida no trabalho, atividade física.

BEHAVIOR OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE GUANAMBIENSE ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS

ABSTRACT

It's notorious the social importance of teaching. This activity has been influenced by the high workload and consequently many health problems associated. Physical activity is seen as mitigating of physical and psychological problems through regular practice. Thus, the aim of this study was to evaluate the behaviours related to the practice of physical activity among school teachers. For the collection of information it was applied Physical Activity Customary Questionnaire and Barriers Questionnaire to the practice of Physical Activity. The sample consisted of 23 both sexes teachers, from the public net in the town of Guanambi / BA. As results it was revealed that 69.5% (16) of the individuals had insufficient levels of physical activity, and self-indication of the following barriers as main factors of impediment to its development: lack of time, by 91.3% (21) of the interviewed; Interest, 69.6% (16) of teachers; and with the physical strain in 56.5%(13) of the interviewed. The negative table of physical activity habits can be considered as a reflection of working conditions to which this profession is customarily placed.

Keywords: Teaching, quality of work life, physical activity.

INTRODUÇÃO

Em decorrência das modificações econômicas e sociais vividas contemporaneamente as pessoas são tomadas por exaustivas horas de trabalho devido às exigências profissionais. Partindo desta premissa, nota-se um grande aumento populacional com pouca ou nenhuma prática de atividades físicas, atingindo todas as classes e faixas etárias e por consequência disso um grande aumento do descontrole físico e psicológico da população referente às questões de saúde. Nunes e Barros (2004 p.1) ressaltam que:

[...] há predominância atual de esforço físico de muito leve intensidade na maioria das atividades humanas, o que demanda um gasto energético inferior a 500 kcal por dia, valor este 15 vezes menor se comparado ao de nossos ancestrais que viveram há 100 mil anos, que por serem nômades, andarilhos, caçadores e coletores de alimentos, necessitaram gastar em torno de oito mil kcal diárias com atividades de sobrevivência.

A humanidade, após tornar-se fixada ao espaço geográfico, encarregou-se de desenvolver divisões de tarefas, constituindo dessa maneira as profissões. Dentre as inúmeras ocupações laborais existentes, destaca-se a docente, uma vez que esta, segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), toma para si a responsabilidade pela preparação do cidadão, que deverá atuar conscientemente durante sua vida (GASPARINI *et al*, 2005).

Os mesmos autores complementam que, no entanto, suas condições de trabalho, parecem não favorecer o pleno exercício funcional, apresentado recorrentemente os seguintes aspectos negativos: espaços inadequados, trabalho repetitivo, exposição a agentes agressores, ambiente laboral estressante, ritmo acelerado de trabalho, falta de recursos materiais e equipamentos adequados, posição de trabalho incômoda, ainda acrescidos de cansaço mental, dor em membros superiores e costas, incômodos nas pernas, dor na garganta e rouquidão.

CONCEITOS FUNDAMENTAIS

- Qualidade de vida (QV)

O conceito de QV sofre interferências multifatoriais (saúde física e mental, hábitos alimentares, culturais e atividades físicas), sendo necessário melhor entendimento do seu relacionamento com comportamentos de risco à saúde, e disseminação desses pelos grupos populacionais.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS apud SEIDL e ZANNON, 2004 p. 1405) QV “é a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto e na cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Sendo expressa pelas possibilidades e limitações tanto do indivíduo como do grupo (ZIMMERMANN, 2001). Dessa maneira, “representa o processo de satisfação de suas necessidades primitivas e culturais, de sobrevivência e transcendência, como ter comida, conhecimento, ter abrigo e trabalho digno” (PATRÍCIO, 1995, p.54).

Nahas (2006) ainda elucida que o conceito de QV atinge fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Sendo assim, pode-se definir QV ainda como: “a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que se vive o ser humano” (NAHAS, 2006, p.14). Portanto, a QV apresenta-se variável em cada pessoa, sendo modificável no transcorrer da passagem do tempo, caracterizando-se como representação tanto individual ou social.

Ao se discutir questões de saúde, as questões referentes às relações de trabalho (jornadas extensas, gestos repetitivos e intensos, competitividade e monotonia), o crescimento desordenado das cidades e a degradação do ambiente devem emergir como fatores que afetam na redução drástica da qualidade de vida do indivíduo (MATIELLO JÚNIOR e GONÇALVES, 1997).

Nesta perspectiva, ao se falar sobre QV pode-se e deve-se incluir o desenvolvimento das ações e as condições laborais. Logo, nos estudos da QV, além da análise da realidade da vida social e familiar (incluído o lazer), é possível a verificação da realidade do trabalho (NAHAS, 2006), interferindo diretamente na realidade das pessoas. Assim, França (1997) ressalta que a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) está inclusa em “uma visão integrada, holística do ser humano, em oposição à abordagem cartesiana que divide o ser humano em partes”. E a autora contribui afirmando que:

[...] no contexto do trabalho esta abordagem pode ser associada à ética da condição humana. Esta ética busca desde a identificação, eliminação, neutralização ou controle de riscos ocupacionais observáveis no ambiente físico, padrões de relações de trabalho, carga física e mental requerida para cada atividade, implicações políticas e ideológicas, dinâmica da liderança empresarial e do poder formal até o significado do trabalho em si, relacionamento e satisfação no trabalho. (FRANÇA *apud* VASCONCELOS, 2001 p. 80)

Complementando o debate, Sucesso *apud* Vasconcelos (2001), aponta que a QVT deve envolver: renda capaz de satisfazer às expectativas pessoais e sociais; orgulho pela atividade realizada; vida emocional satisfatória; autoestima; imagem da empresa/instituição junto à opinião pública; equilíbrio entre trabalho e lazer; horários e condições de trabalho sensato; oportunidades e perspectivas de carreira; possibilidade de uso do potencial; respeito aos direitos; e justiça nas recompensas.

- Atividade física (AF) relacionada à saúde

Nas sociedades industrializadas, a AF tem sido um fator importante de auxílio na melhoria da qualidade de vida da população, tanto em análises generalistas, quanto voltadas ao desenvolvimento de questões da saúde. Esta premissa individualmente está relacionada a uma maior capacidade de trabalho físico e mental, quer dizer, mais ânimo para vida e boa sensação de bem-estar (NAHAS, 2006). Além de que, socialmente refere-se a estilos de vidas mais ativos acarretando em menores gastos com a saúde e menores riscos de doenças crônico-degenerativas.

Pode-se definir atividade física “como qualquer movimento corporal da musculatura esquelética – portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso” (CASPERSEM *et al apud* NAHAS, 2006, p. 40). Pitanga (1998, p. 15) ainda acrescenta que esta “enquanto aptidão física seria uma série de atributos adquiridos em função da prática regular”.

Dentre os benefícios associados a sua prática regular Santos et al. (2005) apontam: melhoria da qualidade de vida, ligada a adoção de estilo de vida ativo, atuando positivamente no desenvolvimento patológico crônico-degenerativo e/ou prevenindo seu aparecimento. Assim, percebe-se sua atuação nos fatores primário e secundário da promoção de saúde.

Cabendo ressaltar significância nesta última afirmativa nos campos da saúde coletiva e controle epidemiológico de patologias hipocinéticas e metabólicas, tais como: hipertensão, diabetes, obesidade, cardiopatias, coronariopatias, câncer entre outras.

No entanto, ao se falar de atividade física, não se deve perder de vista a sua relação com a aptidão física, ambas relacionadas à sensação de bem-estar, saúde e a qualidade de vida (NAHAS, 2006), porém todos detentores de conceitos claramente distintos. Assim,

[...] aptidão física é a capacidade de sobreviver, suportar, resistir ao estresse e perseverar sob circunstâncias difíceis nas quais um indivíduo não-treinado desistiria. A aptidão física é o oposto de ficar cansado em razão de esforços ordinários, de sentir falta de energia ao realizar com ânimo as atividades cotidianas e de se sentir exausto em decorrência de um esforço físico maior e inesperado. (HARRISON CLARKE *apud* NIEMAN, 1999, p. 08)

Já quanto a aptidão física relacionada à melhoria da saúde ela apresenta-se permitindo ao indivíduo não apenas a realização das tarefas, mas também, das atividades de lazer e de emergência com o menor índice de fadiga possível. (ARAÚJO e ARAÚJO, 2000)

Diante desses conceitos convém destacar alguns benefícios que a prática regular de atividade física propicia à saúde referente principalmente aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Tendo como alguns dos principais indicativos positivos o aumento do volume sistólico, da potência aeróbica e da ventilação pulmonar, a melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina, a diminuição da pressão arterial e da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo, além da redução da gordura corporal, do incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade. (MATSUDO e MATSUDO, 2000 *apud* ASSUMPÇÃO et al. 2002)

No entanto, é necessário o reconhecimento de fatores positivos que estimulem mudanças de atitudes e comportamentos para a obtenção de uma melhor condição geral de bem-estar e saúde. Tendo dentre os diversos fatores predisponentes ou impeditivos para essa modificação comportamental os seguintes: o conhecimento, a atitude, as experiências anteriores, o apoio de familiares e amigos, a disponibilidade de espaços e instalações, as barreiras percebidas pelas pessoas e normas sociais. (NAHAS, 2006).

Assim, vencendo essas barreiras e optando pelo desenvolvimento de comportamento mais ativo, tanto laboral quanto no tempo livre, poder-se-á reduzir significativamente as taxas de incidência e

prevalência de doenças cardiovasculares e crônico-degenerativas. (CAMÕES e LOPES, 2008; OEHLSCHLAEGER, 2004 *apud* ULBRICHT *et al*, 2009)

O estudo do estilo de vida, seus determinantes e conseqüências cresce devido a observação que doenças ocorridas no mundo atual estão associadas com o modo de vida das pessoas. Muito se ouve falar da importância de um estilo de vida saudável, mas ainda assim, muitos indivíduos parecem desinformados, desinteressados ou incapazes de vencer as barreiras para a prática de atividades físicas regulares e outros comportamentos relacionados à saúde. (NAHAS *et al*, 2005)

E como grande número de pessoas permanece por significativa quantidade de horas de suas vidas nos estabelecimentos de trabalho, parece importante idealizar e aplicar programas de orientação e desenvolvimento de atividades físicas (ginástica laboral, centro de práticas corporais, constituição de grupos de danças, caminhada, ciclismo, entre outros) e avaliação contínua das suas condições corporais, psicológicas, emocionais, cognitivas e de trabalho. Pensando sempre no bem-estar físico, mental e social do trabalhador, reconhecendo que a promoção e manutenção da saúde é multidimensional e possibilitara melhor integração socialmente e funcional desses indivíduos.

- Barreiras para prática de atividade física

Ainda quanto à dificuldade de modificação de comportamentos e hábitos de risco para a promoção da saúde, é reconhecida a interferência de fatores sócio-demográficos, biológicos, psicológicos e ambientais para a aderência da prática de atividades físicas. Assumindo muitas das vezes papel facilitador do comportamento ativo, em contra partida diversas vezes é percebido como barreira para o seu desenvolvimento. (MARTINS, 2000)

Sallis e Owen *apud* Martins (2000) descrevem “barreiras” como sendo motivos, razões ou desculpas declaradas pelo indivíduo que representam um fator negativo em seu processo de tomada de decisão (a prática de atividades físicas), e devido à sua natureza onipresente – pois a todo tempo e lugar é possível encontrar fatores que podem ser percebidos e utilizados como motivos de resistência/desistência – é importante estudá-los.

Nahas (2006) acrescenta que os fatores determinantes para participação em AF tipicamente são classificados nos seguintes grupos: características pessoais, variáveis psicológicas e fatores ambientais. Ainda podendo ser observadas as seguintes categorias: fatores sócio-demográficos, atributos comportamentais, fatores sócio-culturais (MARTINS e PETROSKI, 2000).

Assim, entende-se que estudar o comportamento humano é importante para a formulação de estratégias de intervenção, dando-se nesta pesquisa especial atenção ao estudo das barreiras para a prática de atividades físicas, com o intuito de evidenciar fatores negativos no processo de tomada de decisão.

METODOLOGIA

O presente estudo utiliza-se da abordagem quantitativa e qualitativa. Quantitativa por descrever dados e testar hipótese e qualitativa por identificar categorias, padrões e relações entre os dados coletados (APOLINÁRIO, 2006) relacionados aos níveis de atividades físicas dos professores e as barreiras para a prática da atividade física.

É também uma pesquisa bibliográfica, descritiva tendo como características “observar, registrar, descrever e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los, procurando descobrir com precisão a frequência em que um fenômeno ocorre e sua relação com outros fatores” (MATTOS *et al*. 2008, p. 35), e de campo onde é “utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para o qual se procura uma resposta”. (MARCONI e LAKATOS, 1991, p. 186)

O estudo foi desenvolvido em quatro escolas públicas, sendo duas da rede estadual e duas da rede municipal de ensino. As mesmas estão localizadas na região central da cidade de Guanambi – Bahia.

A população envolvida foi de 23 professores, de ambos os sexos, que estiverem presentes na instituição no momento da coleta, e que se disponibilizassem voluntariamente a responder os questionários propostos. O instrumento utilizado foram dois questionários estruturados fechados, com intuito de obter informações precisas.

A coleta aconteceu durante cinco dias, distribuídas da seguinte forma: três coletas no turno matutino e duas no turno vespertino. Inicialmente, ocorreu uma breve explicação sobre o objetivo do estudo, em seguida foi feito o convite aos professores e posteriormente a aplicação dos questionários, sendo um de Atividades físicas habituais (PATE *apud* NAHAS, 2006) e de barreiras para a prática de atividade física (MARTINS e PETROSKI, 2000), seguido do termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O Questionário de Atividades Físicas Habituais classifica os indivíduos em 4 categorias segundo a pontuação final obtida com as respostas, assim classificando os indivíduos de acordo com as pontuações obtidas, sendo: (1) Inativo, (2) Pouco ativo, (3) Moderadamente ativo e (4) Muito ativo; sendo agrupados os dois primeiros como Insuficientemente Ativos e os demais em Suficientemente Ativos.

Já em relação ao questionário de barreiras para a prática de atividade física, classifica em 13 categorias, distribuídos em 5 pontuações, assim como: (1) Sempre, (2) Quase sempre, (3) Às vezes, (4) Raramente, (5) Nunca; agrupando as três primeiras categorias como Barreira e as duas últimas como Não-Barreira.

Após a obtenção dos dados, estes foram tabulados em planilha estruturada no Microsoft Office Excel 2007, seguida da formulação das tabelas utilizando o mesmo programa.

DADOS E DISCUSSÕES

Na avaliação dos níveis de atividade físicas habituais (Quadro 1), 30,5%(7) do total apresentou bom comportamento ou apresentaram-se como suficientemente ativos. No entanto, a maioria dos professores, 69,5(16), apresentaram níveis insuficientes de atividades físicas.

Assim, a maioria da população avaliada apresenta índices preocupantes, visto que o instrumento utilizado buscou coletar a associação entre as atividades ocupacionais, de lazer e dos afazeres diários (NAHAS, 2006), o que não ocasionou inclusão de maior grupo de indivíduos entre aqueles fisicamente ativos, fator negativo para o desenvolvimento da aptidão física para a obtenção ou manutenção da saúde.

Assim, fica reforçada a ideia de que o sedentarismo representa uma epidemia, assumindo status de problema de saúde pública, visto que a maioria das pessoas tem assumido estilo de vida que desconsideram os benefícios da atividade física. (SANTOS et al. 2005)

Em estudo com professores universitários no município de Florianópolis observou-se também a prevalência de 71% do total entre aqueles que praticavam atividades leves, ou insuficientes (MARTINS, 2000). Esta informação demonstra pouca diferença da compreensão e adoção de hábitos ativos em profissionais da docência independentemente do espaço de atuação, nível básico ou superior, e do espaço geográfico, Sul e Nordeste brasileiros.

Já em estudo com servidores técnicos na Universidade de Maringá observou-se uma prevalência de 55% de indivíduos ativos (RINALDI *et al*, 2005). Essa diferença pode ser fruto das questões laborais, visto que não houve no texto apresentação das atividades profissionais destes, podendo incluir trabalhadores do setor de serviços gerais e demais incumbências que demandam maior esforço físico na sua realização.

Com isso, pode-se perceber significativo indicativo de futuros gastos com a saúde e a presença de risco para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas entre os professores inquiridos, interferindo negativamente no seu estado emocional, na insatisfação pessoal, na QV e consequentemente na QVT.

Quadro 1. Comportamento de Atividades de Físicas Habituais.

Insuficientemente Ativos (Inativos e Pouco Ativo)	69,5% (16)
Suficientemente Ativos (moderado e muito ativo)	30,5% (7)

Tratando especificamente das barreiras associadas à prática de atividade física (Quadro 2) ficou evidenciado o maior autorreconhecimento da falta tempo, com 91,3% (21), além das questões referentes à falta de interesse, com 69,6% (16), e o cansaço físico, com 56,5(13).

Analisando estes resultados percebe-se a predominância do entendimento entre os avaliados das questões comportamentais, sociais e físicas, como fatores limitantes para o desenvolvimento da saúde e qualidade de vida. Ainda lembrando que essas características são reflexos de uma infinidade de determinantes e condicionantes, dentre eles: trabalho, renda, educação, lazer, atividade física e serviços essenciais. (PITANGA e PITANGA, 2001)

Em trabalho de Martins (2000), também com profissionais docentes (nível superior) do sul brasileiro, apresenta prevalência de barreiras de ordem pessoal, especialmente as relacionadas à falta de tempo para o seu desenvolvimento.

Em outro estudo com indivíduos economicamente ativos, apontou-se como principal fator impeditivo para o desenvolvimento de práticas corporais a questão da falta de tempo, com 52,8% total de entrevistados. (SANTOS et al. 2005)

Quadro 2. Barreiras para a prática de atividade física.

Questão	Barreira	Não-Barreira
Falta de Tempo	91,3% (21)	8,7% (2)
Disponibilidade de Ambiente	26,1% (6)	73,9% (17)
Falta de Equipamentos	43,5% (10)	56,5% (13)
Falta de Companhia	39,2% (9)	60,8% (14)
Falta de Incentivo	21,7% (5)	78,3% (18)
Pouco Recurso Financeiro	47,8% (11)	52,2% (12)
Mau Humor	8,7% (2)	91,3% (21)
Lesões (anteriores ou atuais)	26,1% (6)	73,9% (17)
Presença de Dores	30,4% (7)	69,6% (16)
Cansaço Físico	56,5% (13)	43,5% (10)
Pouca Habilidade Física	47,8% (11)	52,2% (12)
Segurança Pública	26,1% (6)	73,9% (17)
Falta de Interesse	69,6% (16)	30,4% (7)

CONCLUSÃO

A partir da observação das informações coletadas pode-se concluir que os baixos níveis de atividades físicas habituais entre os professores do ensino básico estudados, é reflexo do autorreconhecimento marcante da falta de tempo e de interesse, além do cansaço físico para realização de atividades corporais tanto laborais como atléticas e de lazer. Provavelmente fruto das condições de trabalho a que esta categoria profissional costumeiramente é submetida.

REFERÊNCIAS

- APOLINÁRIO, F. **Metodologia da Ciência**: filosofia e prática da pesquisa. São Paulo: Cengage, 2006
- ARAÚJO, D. S. M. S. de; ARAÚJO, C. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, vol.6, n.5, p. 194-203, 2000.
- ASSUMPTÃO, L. O. T.; MORAES, P. P. de & FONTOURA, H. Relação entre Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: notas introdutórias. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Año 8, n.52, 2002.
- CAMÕES, M.; LOPES, C. Fatores Associados à Atividade Física na População Portuguesa. **Revista Saúde Pública**, vol.42, n.2, p. 208-216, 2008.
- FRANÇA, A. C. L. Qualidade de vida no trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileiras. **Revista Brasileira de Medicina Psicossomática**, vol.1, n.2, p. 79-83, 1997.
- GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, vol.31, n.2, p. 189-199, 2005.
- MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa**: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1991.
- MATIELLO JÚNIOR, E.; GONÇALVES, A. A corrida para a saúde: poluição ambiental no coração do problema. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, vol. 18, n.2, p. 111-119, 1997.
- MARTINS, M. de O. Estudo dos Fatores Determinantes da Prática de Atividades Físicas de **Professores Universitários**. Dissertação de Mestrado, UFSC: Florianópolis, 2000.
- MARTINS, M. de O.; PETROSKI, É. L. Mensurações da Percepção de Barreiras para a Prática de Atividades Físicas: uma proposta de instrumento. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. vol.2, n.1, p 58-65, 2000.
- MATTOS, M. G; ROSSETTO JÚNIOR, A. J; BLECHER, S. **Metodologia da pesquisa científica: construindo sua monografia, artigos e projetos**. 3. ed. rev. e ampl. São Paulo: Phorte, 2008.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.
- NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. de; BEM, M. F. L. De; OLIVEIRA, E. S. A. de; LOCH, M. R. **Estilo de Vida e Indicadores de Saúde dos Jovens Catarinenses**. – Florianópolis: NUPAF/UFSC, 2005.
- NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde**: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.
- NUNES, J. O. M.; BARROS, J. de F. Fatores de risco associados à prevalência de sedentarismo em trabalhadores da indústria e da Universidade de Brasília. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, Año 10, n.69, 2004.
- RINALDI, W.; FERNANDES, C. A. M.; MAGRO, B. D. G. R.; GIRALDELLI, A. T.; OLIVEIRA, A. A. B. de. Prevalência de Inatividade Física dos Servidores da Universidade Estadual de Maringá: análise de acordo com o nível socioeconômico. I Congresso Internacional de Ciências do Esporte. In **Anais ...**, Porto Alegre, 2005.
- PATRÍCIO, Z. M. **A dimensão felicidade-prazer no processo de viver saudável individual e coletivo: uma questão bioética numa abordagem holístico-ecológica**. Tese de Doutorado, Curso de Enfermagem, UFSC, Florianópolis, 1995.
- PITANGA, F. J. G. **Atividade Física, exercício físico e saúde**. Salvador-Ba, 1998.
- PITANGA, F. J. G.; PITANGA, C. P. S. Epidemiologia da Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. **Revista Baiana de Educação Física**, vol.2, n.2, p. 22-28, 2001.
- SANTOS, E. C.; RANGEL, I. S.; SCHIRMER, I. Q. Fatores que Dificultam a Prática de Atividade Física em Indivíduos Economicamente Ativos. I Congresso Internacional de Ciências do Esporte. In **Anais ...**, Porto Alegre, 2005.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública**, vol.20, nº2, p. 580-588, 2004.

ULBRICHT, L.; STADINIK, A. M. W.; MASCARENHAS, L. P. G.; SCHNEIDER, C. E. C.; PETROSKI, C. A. Aptidão física relacionada à saúde de servidores públicos. **Pesquisa Coleção em Educação física**, vol.8, nº4, p. 45-50, 2009.

VASCONCELOS, A. F. Qualidade de Vida no Trabalho: origem, evolução e perspectiva. **Cadernos de Pesquisas em Administração**, vol. 8, n. 1, p. 23-35, 2001.

ZIMMERMANN, A. C. Reflexões sobre a relação saúde e atividade física /qualidade de vida. XII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte 2001. In **Anais...**, Campinas, 2001.

Laboratório de Atividade Física e Saúde – LAFS
Linha de Estudo, Pesquisa e Extensão em Atividade Física – LEPEAF
Universidade do Estado da Bahia – PROEX/UNEB

Rua Dr Joaquim Manoel, 10
Guanambi/BA