

# **ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO RELACIONADOS À ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DO MUNICÍPIO DE BOM JARDIM DA SERRA - SC**

Anieli Fabiani Dias; Ana Maria Volpato

## **Resumo**

O presente artigo teve por finalidade investigar o nível de atividade física de professores da rede pública de ensino de Bom Jardim da Serra, Santa Catarina, com base na teoria dos Estágios de Mudança de Comportamento para o Exercício Físico (EMC). Colaboraram na pesquisa 48 professores de um total de 63, tendo estes um tempo de atuação em média de oito anos de magistério, onde o tempo máximo em exercício se estabelece em trinta anos. A idade média destes professores está entre vinte e cinquenta e cinco anos, sendo que a análise do nível de atividades físicas neste grupo foi obtida por meio de uma pesquisa, que seu deu por intermédio de um questionário que veio avaliar os inúmeros posicionamentos comportamentais em relação aos diversos estágios e mudanças dos mesmos relativos a prática de exercícios físicos. Os dados obtidos nesta pesquisa foram tidos de forma estática, com questões descritivas e de variáveis determinantes a análise. Observou-se que os professores em sua maioria não se diferenciam no que se refere a prática de atividades, mesmo tendo estes sido classificados em níveis a prática das mesmas. Em comparativa pode se perceber que a maioria dos professores encontra-se em estado sedentário, tendo alguns, vontade de mudar este, e vir a exercer atividades. Outros já as praticam, mas de forma irregular; fazendo ser perceptível que os grupos pouco se diferem no que se trata a prática de exercícios físicos em uma maneira ativa.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Mudança de Comportamento. Professores.

## **Abstract**

This article aims to investigate the level of physical activity of teachers in the public schools of Bom Jardim da Serra, Santa Catarina, on the theory of behavior Stages of Change for Exercise (EMC). Collaborated in the research 48 teachers from a total of 63, with these an operating time by an average of eight years of teaching, where the maximum time in office is established in thirty years. The average age of these teachers is twenty to fifty-five years, and the analysis of the level of physical activity in this group was obtained through a survey, that their yield through a questionnaire that came assess the numerous behavioral positions relative the various stages and changes thereof for the practice of physical exercises. The data obtained in this study were taken statically, with descriptive questions and variables determining the analysis. It was observed that teachers mostly do not differ as regards the practice activities, even though these solids levels classified into practice thereof. In comparative it can be seen that most teachers lies in sedentary state, and some will to change this, and able to perform activities. Others already practice, but erratically; making be noticeable that some groups differ when it comes to physical exercise in an active way.

**Keywords:** Exercise. Behavior change. Teachers.

## Introdução

A qualidade de vida (QV) tem sido preocupação constante do ser humano, desde o início da sua existência (SANTOS et al., 2002). A QV é considerada por Saupe (2002) como um termo polissêmico, com tendência a valorizar a apreciação pessoal que as pessoas fazem de sua vida e seu bem-estar, e assim é muito influenciada pela história familiar, pelas expectativas pessoais e também pela mídia. O conceito de QV é bastante utilizado no âmbito acadêmico, estando relacionado às variáveis pessoal, social e econômica. Para a Organização Mundial de saúde – OMS (WHOQOL GROUP, 1994 apud FLECK, 2008), a QV é a percepção do indivíduo, de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive em relação às suas metas, expectativas, padrões e interesses.

De forma similar a QV é definida por Goulart e Sampaio (2004, p. 31 apud FEITOSA; RODRIGUES, 2010, p. 2) como a maneira pela qual o indivíduo interage (com sua individualidade e subjetividade) com o mundo externo: portanto a maneira como o indivíduo é influenciado e as influências que recebe. Considerando esse raciocínio, pode-se dizer que a qualidade de vida é alcançada quando este consegue conscientizar e alcançar o equilíbrio entre as forças internas e externas.

A QV quando restrita ao ambiente de trabalho (QVT) consiste num modo de pensar sobre as pessoas, trabalho e organização. É apontado como a grande esperança das organizações para atingirem altos níveis de produtividade, pensando em atender as questões de motivação e satisfação do indivíduo (VASCONCELOS, 2001). Ou seja, a QVT é como um programa que visa facilitar e satisfazer as necessidades do profissional durante o desenvolvimento de suas atividades laborais, tendo como ideia básica o fato de que as pessoas são mais produtivas quanto mais estiverem satisfeitas e envolvidas com o próprio trabalho (KUROJI, 2008).

Uma condicionante que tem sido destaque antagônico à QVT é o estresse profissional. Resumidamente, o estresse profissional pode ser entendido como um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico, que está em geral associado às expectativas de trabalho. Manifestações de estresse profissional podem incluir: depressão, angústia,

síndrome de burnout, sensação de fadiga, entre outros (LIPP, 1996). Tais sintomas são evidenciados como fatores geradores de danos a saúde geral do indivíduo (SILVA, 2000).

A saúde é um direito fundamental do homem, reconhecido como o maior e o melhor recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal, como também é uma das mais importantes dimensões da QVT (BUSS, 2003). Sabe-se que o estado saudável é altamente influenciável pelo nível de atividade física. Nesse sentido, a prática de atividade física frequente, de forma contínua ou acumulada, favorece transformações nos níveis de capacidades físicas, e, conseqüentemente, contribui para a diminuição do risco de inúmeras enfermidades (NAHAS, 2001). A atividade física feita de forma regular é tida como uma das principais responsáveis por ter influência na prevenção de muitas doenças. As pessoas que praticam exercícios físicos regulares possuem QV superior em comparação aos indivíduos sedentários (SILVA, 2010).

Segundo Nahas (2001), a realização diária de exercícios físicos proporciona melhorias nas partes: fisiológica (melhoria da capacidade física ligado à saúde, como a capacidade cardiorrespiratória); psicológica (diminuição da depressão, estresse e ansiedade); e social (segurança e melhoria na integração cultural e social e cultural); além de contribuir para a melhoria da força e do tônus muscular e a diminuição ou prevenção de patologias como osteoporose.

Os efeitos do exercício físico sobre o estado de humor são explicados em parte pela estimulação da liberação de endorfinas durante a prática. A hipótese das endorfinas sugere que, esses neurotransmissores sejam os responsáveis pelo aumento da sensação de prazer desencadeada pela prática de exercícios. Tal fato contribui para redução de sintomas de ansiedade e depressão em indivíduos ativos (SILVA, 2010).

A melhoria das condições de vida e da saúde tem sido um tema de crescente importância, já que impacta direta ou indiretamente na produtividade dos profissionais, e nos resultados obtidos pelas organizações (OLIVEIRA; LIMONGI-FRANÇA, 2005). Portanto, considerando os efeitos conhecidos da atividade física sobre a saúde e, conseqüentemente sobre a QV, o presente trabalho tem como objetivo geral investigar o nível de atividade física de

professoras da rede pública de ensino de Bom Jardim da Serra, Santa Catarina, com base na teoria dos Estágios de Mudança de Comportamento para o Exercício Físico (EMC).

## **Metodologia**

A amostra do presente estudo foi composta por 48 professores da rede estadual e municipal de ensino em Bom Jardim da Serra – SC, sendo duas escolas na cidade e uma situada na zona rural do município. A amostra foi voluntária, ou seja, participaram da pesquisa das três escolas selecionadas apenas aqueles indivíduos que tiveram interesse na participação da pesquisa. Nesta amostra foram aplicados questionários para a avaliação de campo. Segundo Siena (2007), a pesquisa de campo é aquela que investiga um determinado grupo de pessoas para assim levantar as informações para responder a problemática do início desse estudo.

O primeiro questionário teve como objetivo identificar algumas características específicas de cada indivíduo através do instrumento de Andrade (2001). O mesmo é formado por perguntas de fácil e rápido preenchimento, trazendo informações que contribuem para o conhecimento a respeito da saúde dos indivíduos. As respostas foram mantidas em sigilo.

Com o objetivo de obter dados qualitativos sobre a prática de esportes e exercícios físicos dos participantes, também foi verificado o Estágio para Mudança de Comportamento para Exercício Físico desenvolvido por Dumith, Domingues e Gigante (2008), o qual busca padronizar a forma de verificação do estágio de mudança no Brasil. O instrumento é composto por quatro questões com respostas dicotômicas (sim/não) referentes à pretensão, execução e permanência na prática de exercícios físicos regulares (figura 1). Ainda, o questionário classifica os participantes em cinco estágios: Pré-contemplação - não existe a intenção de praticar um exercício físico; Contemplação – existe a intenção de praticar algum exercício físico, mas ainda não há a ação e pode permanecer um longo período de tempo neste estágio; Preparação - existe a intenção de praticar algum exercício físico e o indivíduo pretende começar a praticá-lo em um futuro próximo; Ação – a mudança de comportamento existe, mas o tempo de prática de exercícios físicos é inferior a

seis meses; Manutenção – o comportamento foi adquirido e mantido, praticando exercícios físicos a mais de 6 meses (DUMITH, DOMINGUES e GIGANTE, 2008).

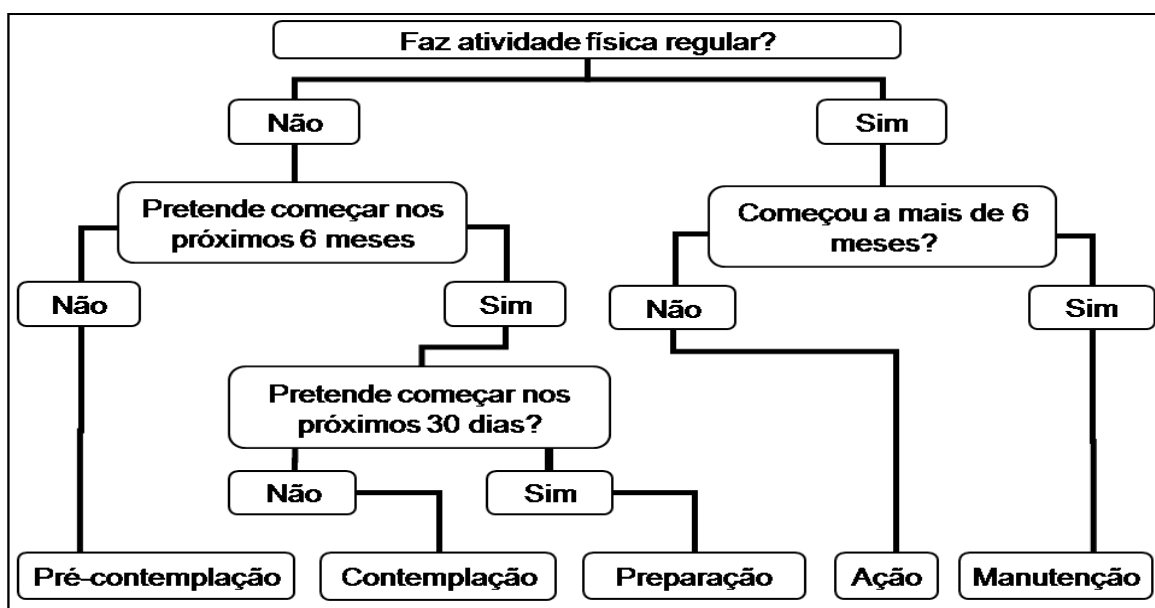


Figura 1: Fluxograma de apresentação dos estágios de mudança de comportamento  
 Fonte: Dumith, Domingues e Gigante (2008).

Os dados foram tratados com estatística descritiva e inferencial, observando se a prevalência dos resultados através de frequência absoluta e percentual, em função da natureza qualitativa das variáveis.

Trata-se de uma pesquisa descritiva que tem por objetivo descrever as características de uma determinada população levantando dados por meio de um questionário e/ou observação sistemática (SIENA, 2007). Além disso, o caráter analítico de pesquisa também está presente, considerando que a pesquisa analítica serve para estudar detalhadamente o material pesquisado, fazendo um levantamento entre o material já publicado com o material pesquisado (GIL, 2007).

A abordagem utilizada foi a qualitativa, que segundo Siena (2007, p. 53) tem como método a “[...] interpretação dinâmica, pois considera que os fatos podem ser considerados fora de um contexto social, político, econômico, etc”. Enquanto a abordagem quantitativa quantifica os dados, a qualitativa qualifica os dados pesquisados

## Resultados

Foram entrevistados 48 professores da rede pública de ensino em Bom Jardim da Serra – SC, estes participaram de forma voluntária, ou seja, somente os indivíduos que tiveram interesse de participar da pesquisa de campo nas três escolas escolhidas, duas estão localizadas na cidade e uma está localizada na zona rural do município, pois o total de professores atuantes nestas redes é de 63 profissionais. Dos entrevistados, ficou organizado por professores com as seguintes características: 10% do sexo masculino, desses 60% por homens ativos e 40% sedentários; enquanto 90% do sexo feminino, desse total de mulheres separadas por 79% de mulheres sedentárias e 21% por mulheres ativas, onde demais variáveis sócio-econômicas e demográficas da amostra estão dispostas na Tabela 1 a seguir.

Variável	Categorias	Homens ativos		Homens sedentários		Mulheres Ativas		Mulheres sedentárias	
		n	%	n	%	N	%	N	%
Estado Civil	Solteiro(a)	2	4	3	6	2	4	10	21
	Casado(a)	4	8	1	2	5	11	20	42
	Divorciado(a)					1	2		
Nível de Escolaridade	Ensino Médio	1	2			2	4	4	8
	Ensino Fundamental			1	2				
	Ensino Superior	5	11	3	6	6	12	26	55
Pós-Graduação	Sim	3	6	2	4	6	13	19	40
	Não	3	6	2	4	2	4	11	23
Outras Atividades	Sim	3	6	3	6	4	8	12	25
	Não	3	6	1	2	4	8	18	39
Carga Horária	Até 20 horas	3	6	2	4	4	8	12	25
	Até 40 horas	3	6	2	4	4	8	18	39

Tabela 1: Distribuição dos sujeitos segundo variáveis demográficas e socioeconômicas.  
Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Em relação à pesquisa, na variável do estado civil, dos 48 professores entrevistados, 4% são homens solteiros ativos enquanto 6% são solteiros sedentários; 8% representam os casados ativos, enquanto 2% são homens casados sedentários. No sexo feminino 4% representa as mulheres solteiras ativas, enquanto as solteiras sedentárias totalizam 21%, as mulheres casadas

sedentárias representam 12% enquanto as casadas ativas totalizam 6% e apenas 2% dos entrevistados são as mulheres divorciadas ativas. (TABELA 1).

Quanto ao nível de escolaridade dos 48 participantes da pesquisa 2% representam os homens que possuem ensino médio e é ativo, 2% que possuem ensino fundamental e é sedentário, já os homens que possuem ensino superior 11% são ativos enquanto 6% são sedentários. No sexo feminino, as que possuem ensino médio totalizam 4% as ativas e 8% as sedentárias, enquanto que as mulheres que possuem ensino superior representam 12% as ativas e 55% as sedentárias. (TABELA 1).

Quanto a possuírem pós-graduação, nos homens 6% são ativos enquanto 4% sedentários, já as mulheres 13% são ativas e 40% sedentárias. Os que não possuem pós graduação, dos homens 6% são ativos e 4% sedentários; e as mulheres 4% são ativas, enquanto que 23% são sedentárias. (TABELA 1).

Em relação a variável de realização de outras atividades: os homens que realizam outra atividade representam 6% ativos e 6% sedentários; já os que não realizam outras atividades 6% são ativos e 2% sedentários. Nas mulheres que realizam outra atividade 8% são ativas e 25% sedentárias, enquanto as que não realizam outra atividade 8% são ativas e 39% sedentárias. (TABELA 1).

A carga horária de trabalho, em relação a homens que trabalham até 20 horas 6% são ativos e 4% sedentários, representados igualmente os que trabalham até 40 horas 6% são ativos e 4% são sedentários. Nas mulheres que trabalham até 20 horas, 8% são ativas e 25% sedentárias e as que trabalham até 40horas 8% são ativas e 39% sedentárias. (TABELA 1).

Com os resultados da coleta de dados, o gráfico da figura 1, mostra sobre a mudança de comportamento para a atividade física por sexo, a seguir.



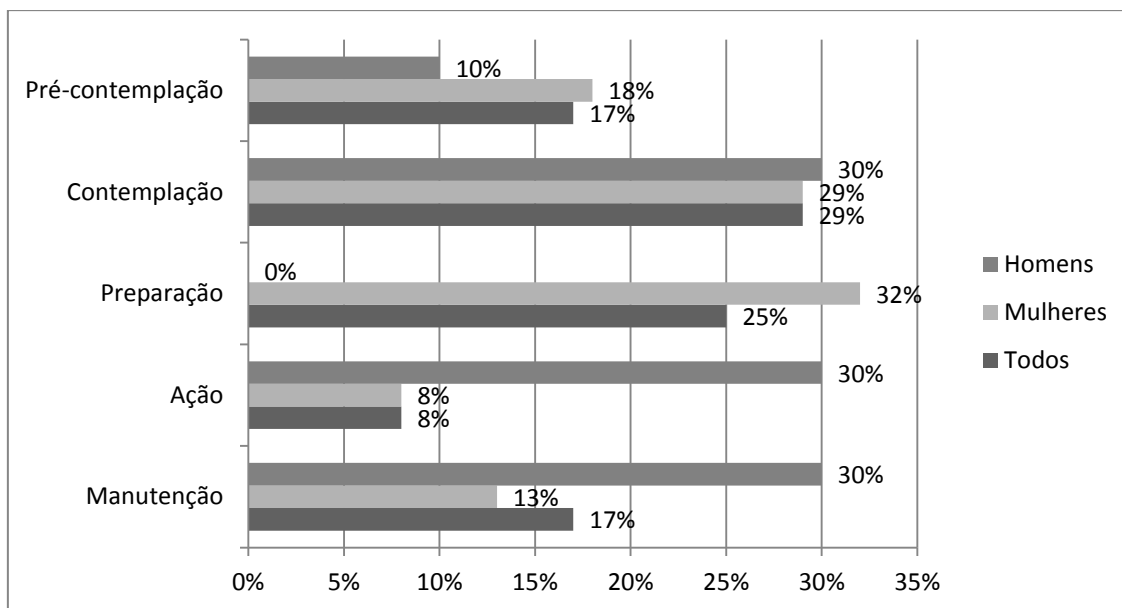


Figura 2: Distribuição relativa por estágios de mudança de comportamento para atividade física por sexo.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Conforme o gráfico, relacionado à mudança de comportamento para a atividade física, 17% do total dos entrevistados, relataram ser fisicamente ativos a mais de seis meses; sendo que os homens se sobressaem com 30% enquanto as mulheres apenas 13% delas estão na fase da ação. No estágio da ação o índice ficou semelhante dos total em relação as muleres, 8% do total referiram ser fisicamente ativos há menos de seis meses, nas mulheres esse índice ficou também em 8% , já os homens 30% deles estão nesse estágio de prática de atividade física.

Do total de participantes que está se preparando para iniciar um tipo de atividade física, ou seja, os que se encontram na preparação totalizam 25% dos entrevistados; esse total é representado por 32% das mulheres que estão nesse estágio, já que não há nenhum homens se preparando para o início de atividade física. Considerando os participantes que querem iniciar uma atividade, mas ainda não sabem quando, esses representam 29% dos entrevistados, com relativamente igual percentual analisando isoladamente homens e mulheres. Ainda, os participantes que não tem interesse de iniciar a prática de atividade física totalizam 17%, sendo representado por 18% do total de mulheres e 10% do total de homens.

Com esses índices vê-se que a maioria de professores que praticam atividade física são do sexo masculino (60%) enquanto o total de mulheres que

são fisicamente ativas totalizam 21%. Já nos entrevistados que não tem interesse pela prática esportiva sobressaem-se as mulheres que totalizam 18% delas enquanto que os homens, apenas 10% deles não manifestam interesse em iniciar qualquer tipo de atividade física. (Figura 1).

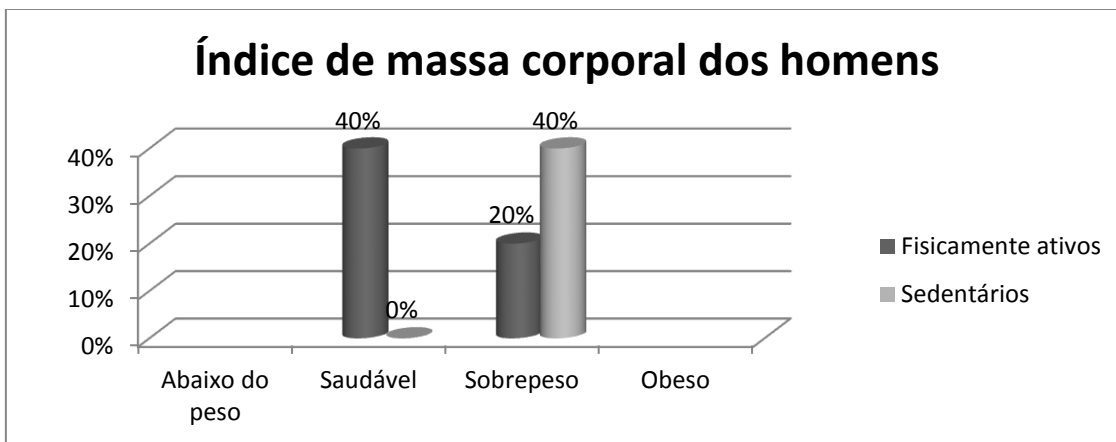


Figura 3: Realização da faixa de massa corporal nos homens  
 Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

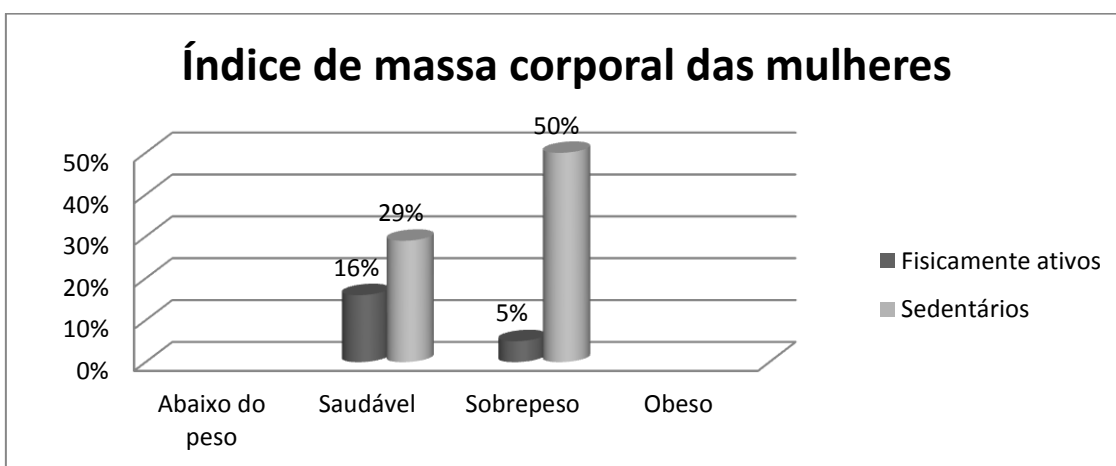


Figura 4: Realização da faixa de massa corporal nas mulheres  
 Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

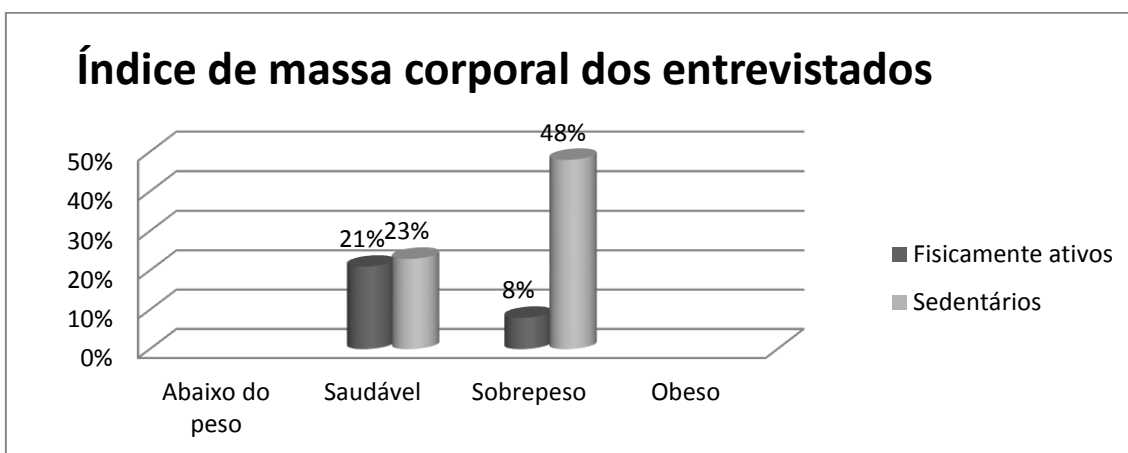


Figura 5: Realização da faixa de massa corporal de todos os entrevistados  
Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

## **Discussão**

O objetivo da presente pesquisa foi investigar o nível de atividade física de professores da rede pública de ensino de Bom Jardim da Serra, Santa Catarina, com base na teoria dos Estágios de Mudança de Comportamento para o Exercício Físico (EMC).

Em relação aos estágios de mudança de comportamento para atividade física, que é uma classificação onde oportuniza identificar se os indivíduos estão preparados a realizarem mudanças, neste caso, de atividades físicas no seu comportamento, assim como os que não estão a fim de modificar sua vida (SILVA et al., 2010), na pesquisa, o resultado com maior relevância para o sexo feminino com 32% do público para o estágio de preparação (irá realizar atividade física futuramente, dentro de um mês) e 18% no estágio de pré-contemplação (não tem intenção de realizar atividades físicas num período de até seis meses). Foi constatado também a relativa igualdade para o público masculino, feminino e todos no estágio de contemplação em torno de 30% (pensa seriamente em realizar atividades físicas no período de seis meses).

Ainda para Silva et al., (2010), esta classificação era utilizada para inúmeras mudanças de comportamento como drogas, álcool, etc., somente a partir de 1990 é que começou a ser utilizado para a realização de atividades físicas, pois estudiosos e investigadores começam a levantar hipóteses que os exercícios físicos fazem bem a saúde dos seres humanos e também transformam o estilo de vida destes, onde saem da rotina e do sedentarismo. Esta classificação é utilizada para que investigadores/pesquisadores possam fazer um planejamento de intervenção na melhoria de problemas encontrados na vida dos indivíduos.

Dos homens , quatro deles estão saudáveis, sendo um solteiro e três casados, dessa forma 75% dos homens saudáveis são casados. Já as mulheres a sua maioria são casadas e sedentárias e estão com sobrepeso. Nas mulheres fisicamente ativas, sua maioria é representada por mulheres casadas e saudáveis.

São apenas dois homens que não possuem ensino superior, um fisicamente ativo e o outro sedentário, sendo que estão com sobrepeso. Quanto aos que possuem o ensino superior a maioria deles são ativos, com cinco indivíduos, ou seja, metade dos homens.

Nas mulheres, foi identificado que a maioria delas, ativas e sedentárias, possuem ensino superior, o que notou-se que nesse caso, o nível de escolaridade não é relevante.

Tanto para os homens quanto para as mulheres, a relevância de terem pós-graduação ou não, não foi identificada, pois para os homens os percentuais foram iguais e para as mulheres foram proporcionalmente semelhante aos homens, sem grandes variações.

Identificou-se que 50% dos homens ativos realizam outra atividade e 50% dos ativos não realizam outras atividades, nas mulheres o resultado foi idêntico, pois 50% das mulheres ativas realizam outra atividade, enquanto que as outras 50% das ativas não realizam qualquer tipo de atividade. A maioria dos homens sedentários pratica outra atividade e a maioria das mulheres sedentárias não pratica. Nesse parâmetro observou-se que homens e mulheres ativos, metade deles, pratica outra atividade, já os sedentários, comparando entre homens e mulheres são inversamente proporcionais. Ficou claro que as mulheres sedentárias que trabalham até 40h semanais não praticam qualquer outro tipo de atividade,

Para os homens, notou-se que é irrelevante sua carga horária de trabalho em relação a prática de atividade física pelo fato de terem a mesma quantidade de indivíduos nos dados comparados. Assim como as mulheres fisicamente ativas, pois metade delas trabalham até 20h e a outra metade até 40h. Já as mulheres sedentárias é notória a relevância da carga horária, pois sua maioria é representada por mulheres que trabalha até 40h semanais.

A maioria dos participantes da pesquisa encontra-se no estágio de sobrepeso, o que vem de encontro ao total de participantes que não pratica qualquer tipo de atividade física, totalizando 71% do total dos entrevistados que estão na pré-contemplação, contemplação ou preparação.

Do total dos fisicamente ativos, apenas 29% estão com sobrepeso, enquanto que os sedentários 70% estão com sobrepeso. Esses dados concretizam as inúmeras pesquisas já realizadas que associaram a prática de

atividade física a uma vida saudável, prevenindo e até combatendo inúmeras doenças e complicações que surgem com o aumento do peso como é o caso da diabetes tipo 2, obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, reduzindo também o risco de mortalidade precoce.

Dos 6 participantes homens ativos, 4 deles são saudáveis e das 9 mulheres ativas, 6 são saudáveis. Todos os homens sedentários estão com sobrepeso, enquanto que as mulheres sedentárias 10 estão saudáveis e 19 estão com sobrepeso.

Os participantes apresentaram peculiaridades que se assemelharam nas diversas variáveis presentes, fazendo com que seja notória a redução da qualidade de vida devido ao sedentarismo, sendo que este nada mais é que a ausência ou redução gradativa das atividades físicas tendo gastos de calorias semanais inferiores aos considerados parâmetros normais de gastos por indivíduo. O sedentarismo pode causar atrofia muscular e disfunção de diversos órgãos, reduzindo de forma significativa a qualidade de vida de cada um, estando propensas as doenças que estão associadas a ele.

## **Conclusão**

Com base nos dados analisados fica evidente um estilo de vida sedentário, onde a maior faixa encaixa-se na pré-contemplação, contemplação e preparação. Estes resultados devem ser destacados na sociedade acadêmica, como um alerta no sentido de direcionar futuras intervenções para a melhoria da saúde desses indivíduos.

## **REFERÊNCIAS**

ANDRADE, D. et al. **Nível da atividade física da população do Estado de São Paulo**: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. 4.ed. São Paulo: Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2002.

BUSS, P. M. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (Orgs.). **Promoção da saúde**: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2003, p. 15-38.

DUMITH, S.C.; GIGANTE, D.P.; DOMINGUES, M.R. Stages of change for physical activity in adults from Southern Brazil: a population-based survey. **Int J Behav Nutr Phys Act**, v.4, n.25, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.org/scielo.php?script>>. Acesso em: 25 de agosto de 2015.

FEITOSA, L. da S. C.; RODRIGUES, A. M. da S. **Saúde e qualidade de vida na percepção dos professores de educação física das escolas estaduais da zona sul de Teresina-PI**. Universidade Federal do Piauí, 2010. Disponível em: <[http://www.ufpi.br/subsiteFiles/ppged/arquivos/files/VI.encontro.2010/GT.16/GT\\_16\\_06\\_2010.pdf](http://www.ufpi.br/subsiteFiles/ppged/arquivos/files/VI.encontro.2010/GT.16/GT_16_06_2010.pdf)>. Acesso em: 15 de setembro de 2015.

FLECK, M. P. de A. (org.). **A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais de saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GIL, Antonio Carlos de. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6.ed. São Paulo: Atlas, 2007.

KUROJI, M. S. Qualidade de vida no trabalho e suas diversas abordagens. **Revista de Ciências Gerenciais**, v.12, n.16, p. 49-62, 2008. Disponível em: <<http://pgsskroton.com.br/seer/index.php/rcger/article/view/2642/2512>>. Acesso em: 16 de setembro de 2015.

OLIVEIRA, P. M. de; LIMONGI-FRANÇA, A. C. Avaliação da gestão de programas de qualidade de vida no trabalho. **RAE electron**. [online], v.4, n.1, 2005, Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/raeel/v4n1/v4n1a05.pdf>>. Acesso em: 15 de novembro de 2015.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil – saúde, ocupações e grupo de risco**. Campinas: Papirus, 1996.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina (PR): Midiograf, 2001.

SANTOS, S.R. dos et al. Qualidade de vida do idoso na comunidade: aplicação da Escala de Flanagan. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** [online], v.10, n.6, p.757-764, nov./dez, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v10n6/v10n6a2.pdf>>. Acesso em: 13 de setembro de 2015.

SILVA, F. P. P. da. Burnout: um desafio à saúde do trabalhador. **Revista de Psicologia Social e Institucional**, v.2, n.1, jun., 2000. Disponível em: <<http://www.uel.br/ccb/psicologia/revista/textov2n15.htm>>. Acesso em: 20 de outubro de 2015.

SILVA, O. C. da. A qualidade de vida ligada a prática regular de atividades físicas. **Revista Digital Efdeportes**, ano 15, v.150, nov., 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd150/pratica-regular-de-atividades-fisicas.htm>>. Acesso em: 20 de outubro de 2015.

SAUPE, R. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem conforme a Escala de Flanagan. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**, Maringá, v.1, n.2, p. 287-291, jul./dez., 2002. Disponível em: <<http://eduem.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/viewFile/5593/3550>>. Acesso em: 13 de setembro de 2015.

SIENA, Osmar. **Metodologia da pesquisa científica**: elementos para elaboração e apresentação de trabalhos acadêmicos. Porto Velho: s.n, 2007.

VASCONCELOS, A. F. **Qualidade de vida no trabalho**: Origem, evolução e perspectivas. Caderno de Pesquisa em administração; São Paulo, v.08 nº.1 jan./mar. 2001.

## ANEXO

### Instrumento para Caracterização Sociodemográfica

(Andrade, 2001)

Caro Professor,

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa que tem como objetivo investigar o nível de atividade física de professores da rede pública de ensino. Trata-se de um questionário de rápido e fácil preenchimento, e que pode obter informações que contribuirão na soma de conhecimentos científicos a cerca da saúde dos professores. Seus dados serão tratados com total sigilo, pois não importa quem respondeu o questionário, mas sim as suas informações.

Contamos com a sua colaboração. Obrigado!

Prof. Ana Maria Volpato

#### Dados Pessoais

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Sexo: ( ) mas. ( ) fem.

Peso (kg): \_\_\_\_\_ Estatura (cm): \_\_\_\_\_ Raça/Cor da  
Pele: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Nível de escolaridade ( ) 1º Grau ( ) 2º Grau ( ) 3º Grau

O nível de escolaridade assinalado acima é completo? \_\_\_\_\_

Possui pós-graduação? \_\_\_\_\_

( ) Especialização ( ) Mestrado ( ) Doutorado

Disciplina que leciona: \_\_\_\_\_



Qual sua carga horária semana de trabalho na escola? \_\_\_\_\_

Há quanto tempo trabalha como professor (a): \_\_\_\_\_ anos completos.

Você tem alguma outra atividade profissional além desta? ( ) sim ( ) não

Se sim, qual?

\_\_\_\_\_

