

# ESTILO DE VIDA E PERFIL SOCIOECONÔMICO DE DOCENTES DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA – UFSC

## LIFESTYLE AND SOCIO-ECONOMIC PROFILE OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION COURSES OF UFSC

William das Neves Salles<sup>1</sup>, Ema Maria Egerland<sup>2</sup>, Mario Luiz Couto Barroso<sup>3</sup> e Christiano Andrada de Souza<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Graduado em bacharelado em Educação Física, pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

<sup>2</sup> Mestra em Educação Física e pesquisadora, pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

<sup>3</sup> Mestre em Ciências do Movimento Humano, pelo Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina (Cefid/Udesc).

<sup>4</sup> Graduando em bacharelado em Educação Física, pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

Data de entrada do artigo: 28/07/2012

Data de aceite do artigo: 18/09/2012

### RESUMO

O estudo teve por objetivo analisar a relação entre o estilo de vida e o perfil socioeconômico de docentes universitários dos cursos de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. Participaram da pesquisa 30 professores voluntários (21 do sexo masculino e nove do sexo feminino), que responderam a um questionário socioeconômico especificamente construído para a pesquisa e ao perfil do estilo de vida individual (Pevi). A análise dos dados, realizada com o auxílio do pacote estatístico SPSS (versão 17.0), foi feita mediante a aplicação dos testes Exato de Fisher (análise das relações entre o estilo de vida e o perfil socioeconômico dos docentes) e U de Mann-Whitney (comparação das médias dos grupos nos componentes do Pevi), sendo adotado o nível de significância  $p \leq 0,05$ . Os resultados indicaram que houve relação (embora não significativa) entre o perfil socioeconômico e o estilo de vida adotado pelos docentes universitários. Os docentes com união estável (casados) possuíam melhores hábitos de vida do que seus colegas de profissão sem união estável (solteiros, viúvos, desquitados e/ou divorciados). Complementarmente, percebeu-se que o fato de um docente ter uma renda inferior, ser mais jovem e ter menos dependentes da renda favorece a adoção de comportamentos e atitudes de vida mais saudáveis. Além da conscientização individual, faz-se necessário o desenvolvimento de estratégias e programas universitários que ressaltem a importância de estilos de vida saudáveis aos docentes da área, abordando estas dimensões de maneira contínua e integrada e fortalecendo, nestes indivíduos, a adoção de hábitos comportamentais condizentes com o seu papel de educadores e de formadores de profissionais da saúde.

**Palavras-chave:** estilo de vida; fatores socioeconômicos; docentes; educação física.

### ABSTRACT

The study aimed to analyze the relationship between lifestyle and socioeconomic profile of university teachers of physical education courses at UFSC. The participants were 30 volunteer teachers (21 males and 9 females), who answered a socioeconomic questionnaire specifically constructed for the research and the Individual Lifestyle Profile (PEVI). Data analysis, performed with the aid of the statistical package SPSS (Version 17.0), was made by applying the Fisher exact test (analysis of the relationship between lifestyle and socioeconomic profile of teachers), and Mann-Whitney U test (comparison of the groups in the components of PEVI), adopting the significance level of  $p \leq 0,05$ . The results indicated a relationship (although not significant) between the socioeconomic profile and the lifestyle adopted by the university teachers. Teachers in a stable relationship (married) had better lifestyle compared to their peers without a stable relationship (single, widowed and divorced). In addition, it was realized that the fact of having a lower income, being younger and having less dependent on income favored the adoption of healthier behaviors and attitudes of life. Besides the individual consciousness, it is necessary to develop university strategies and programs that highlight the importance of healthy life styles to teachers in the area, addressing these dimensions in a continuous and integrated way and consolidating in these individuals the adoption of behavioral habits conducive to their role as educators and trainers of health-area professionals.

**Keywords:** lifestyle; socioeconomic factors; faculty; physical education.

## 1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida, conhecido como o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas <sup>(1)</sup>, pode ser considerado saudável quando contribui para adicionar anos à vida e vida aos anos, auxiliando na redução das chances de aparição de enfermidades e incapacidades em indivíduos, grupos e comunidades <sup>(2, 3)</sup>. O conjunto de ações e comportamentos habituais dos indivíduos pode ser caracterizado, também, como um dos fatores preponderantes para a manutenção da qualidade de vida, estando intimamente associado com o bem-estar <sup>(4)</sup>.

Nas últimas décadas, a melhoria das condições gerais de saúde e saneamento básico bem como o controle da maior parte das doenças infecto-contagiosas e a redução da taxa de natalidade despontam como fatores que contribuíram substancialmente para o aumento da expectativa de vida das populações <sup>(1)</sup>. Por outro lado, o papel da mídia, a influência do modelo esportivo de alto rendimento, o advento da tecnologia e suas consequentes implicações (tais como a popularização dos alimentos do tipo *fast-food*, a automatização dos meios de transporte e comunicação, o excesso de tarefas e atribuições na vida das cidades, a superficialidade nos relacionamentos e a falta de tempo para atividades de lazer, dentre outras) favoreceram o surgimento e a ampliação das chamadas doenças crônico-degenerativas – ou simplesmente “doenças da modernidade” –, caracterizando assim uma transição epidemiológica <sup>(1, 5, 6)</sup> e concedendo ao estilo de vida papel ainda mais importante na saúde coletiva.

Estudos têm revelado que as condições socioeconômicas são capazes de influenciar os hábitos de vida tanto na população em geral <sup>(7)</sup> quanto em grupos específicos, como os policiais militares <sup>(8)</sup>, os funcionários públicos <sup>(9)</sup> e os docentes universitários <sup>(10)</sup>. Dentre os docentes, estudos têm apontado que as barreiras principais à adoção de um estilo de vida saudável são o excesso de atividades que invadem os períodos que deveriam ser de sono e lazer, a necessidade de manter-se atualizado em vista dos avanços do conhecimento <sup>(11)</sup>, a baixa remuneração <sup>(12)</sup>, os compromissos com cônjuge e/ou filhos, as tarefas domésticas e a falta de companhia <sup>(10)</sup>. De fato, a investigação da relação entre a condição socioeconômica e o estilo de vida desta população pode suscitar hipóteses que conduzam a novas investigações, as quais ajudem a esclarecer os fatores que levam a diferenças no tipo e no grau de envolvimento dos indivíduos com hábitos saudáveis <sup>(13)</sup>.

A prática de um estilo de vida considerado saudável não pode ser negligenciada pelos profissionais da área da saúde, em especial pelos da Educação Física. Estes indivíduos precisam ser promotores de um estilo de vida ativo, mediante o incentivo de comportamentos positivos que favoreçam a boa qualidade de vida <sup>(1, 4)</sup>. Complementarmente, é necessário que adotem hábitos saudáveis para beneficiar sua saúde, mas, principalmente, para dispor de maior credibilidade em suas recomendações aos alunos e clientes <sup>(2)</sup>.

Diante do exposto, a presente investigação se propôs a verificar a relação entre o perfil socioeconômico e o estilo de vida adotado pelos professores dos cursos de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

## 2. CASUÍSTICA E MÉTODOS

Esta pesquisa, de abordagem temporal transversal, caracterizou-se por ser de natureza descritiva, pois visou a descrever as características, práticas e opiniões de determinada população, experiência ou fenômeno, estabelecendo relações entre as variáveis <sup>(14)</sup>.

A população-alvo do estudo foi composta pelos 54 professores universitários vinculados ao Departamento de Educação Física (DEF) do Centro de Desportos (CDS) da UFSC. Deste universo, 30 docentes aceitaram participar, mediante a concordância com um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Na coleta de dados, foram utilizados dois instrumentos: um questionário socioeconômico especificamente construído para a pesquisa e o perfil do estilo de vida individual (Pevi) <sup>(15)</sup>. Este último instrumento contempla cinco componentes (atividade física, nutrição, controle do estresse, relacionamento social e comportamento preventivo) relacionados ao bem-estar e à qualidade de vida individual. No total, é composto por 15 afirmações, sendo três relacionadas a cada componente supracitado. O respondente deveria, em uma escala ordinal composta pelos números zero (“absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida”), um (“às vezes corresponde ao seu comportamento”), dois (“quase sempre verdadeiro no seu comportamento”) e três (“a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida”), assinalar em que medida cada uma das afirmações se fazem presente seu estilo de vida. A pontuação máxima que pode ser obtida é de 45 pontos; a mínima, por sua vez, é de zero ponto. Como ponto de corte para o estilo de vida, adotou-se, *a posteriori*, a pontuação de 30 pontos, sendo considerados **estilos**

**de vida inadequados** todos aqueles que apresentassem valor menor ou igual ao supracitado. Por outro lado, consideraram-se **estilos de vida recomendáveis** os valores superiores ao ponto de corte estabelecido.

As informações obtidas a partir da resposta dos instrumentos de pesquisa foram inseridas em planilha do programa *Microsoft Excel for Windows* (versão 2010) e analisadas com auxílio do pacote estatístico SPSS (versão 17.0). Para a análise dos dados, empregaram-se os recursos da estatística descritiva (frequência simples, percentual, média e desvio padrão) e inferencial (análise das médias, distribuição de frequências e comparação da soma dos postos entre os grupos analisados), com a aplicação dos testes U de Mann-Whitney e Exato de Fisher. O nível de significância adotado para ambos os testes foi  $p \leq 0,05$ .

### 3. RESULTADOS

A partir das respostas dos docentes, buscou-se comparar os resultados obtidos nos componentes do Pevi entre o grupo que apresentou estilo de vida considerado inadequado (EV inadequado) e o grupo que tomou atitudes e dedicou-se a cultivar comportamentos positivos à saúde (EV adequado), destacando-se as características positivas e negativas presentes em ambos os grupos (Tabela 1). Complementarmente, procurou-se analisar a relação entre o

estilo de vida adotado pelos professores universitários e determinados indicadores socioeconômicos (Tabela 2).

Conforme apresentado na Tabela 1, o comportamento mais positivo adotado pelos docentes universitários do presente estudo relacionou-se à adoção de hábitos preventivos ( $7,47 \pm 1,71$  pontos), tais como o controle da pressão arterial e dos níveis de colesterol, a ingestão moderada de álcool e o respeito às normas de trânsito. Por outro lado, o componente referenciado mais negativamente foi o controle do estresse ( $6,00 \pm 1,69$ ), indicando que boa parte dos docentes não consegue relaxar ou manter o controle diante de situações de tensão.

Na comparação dos grupos, observou-se diferença estatisticamente significativa nos componentes de nutrição ( $p < 0,001$ ), comportamento preventivo ( $p = 0,002$ ), atividade física ( $p = 0,005$ ), estresse ( $p < 0,001$ ), relacionamentos sociais ( $p = 0,002$ ) e avaliação global do estilo de vida ( $p < 0,001$ ), sendo que o grupo EV recomendável apresentou índices superiores em todos estes componentes do Pevi.

A maior parte dos professores participantes do estudo (63,3%) foi classificada dentro do grupo EV adequado. Entretanto, não houve associação significativa entre o estilo de vida adotado e as condições socioeconômicas dos docentes (Tabela 2).

**Tabela 1.** Comparação das médias dos grupos EV inadequado e EV recomendável nos componentes do Pevi

Componentes do estilo de vida	Grupos			p-valor*
	EV inadequado (média ± DP)	EV recomendável (média ± DP)	Geral (média ± DP)	
Nutrição	4,54 ± 1,44	7,00 ± 1,37	6,10 ± 1,80	< 0,001**
Comportamento preventivo	6,45 ± 1,57	8,05 ± 1,58	7,47 ± 1,71	0,002**
Atividade física	5,36 ± 1,29	6,95 ± 1,71	6,37 ± 1,70	0,005**
Estresse	4,54 ± 1,04	6,84 ± 1,46	6,00 ± 1,69	< 0,001**
Relacionamentos	5,27 ± 1,79	7,37 ± 1,53	6,60 ± 1,87	0,002**
<b>Avaliação global</b>	26,18 ± 3,03	36,21 ± 3,85	32,53 ± 5,94	< 0,001**

(\*) Teste U de Mann-Whitney.

(\*\*) Diferenças estatisticamente significativas.

**Tabela 2.** Análise do estilo de vida dos professores do CDS/UFSC, considerando-se os indicadores socioeconômicos

Indicadores	Estilo de vida		Total	p-valor*
	Inadequado	Recomendável		
<b>Sexo</b>				
Masculino	7 (63,6%)	14 (73,7%)	21 (70,0%)	0,64
Feminino	4 (36,4%)	5 (26,3%)	9 (30,0%)	
Total	11 (100,0%)	19 (100,0%)	30 (100,0%)	
<b>Estado civil</b>				
Solteiros	6 (54,5%)	6 (31,6%)	12 (40,0%)	0,26
Casados	5 (45,5%)	13 (68,4%)	18 (60,0%)	
Total	11 (100,0%)	19 (100,0%)	30 (100,0%)	
<b>Idade</b>				
Até 50 anos	3 (27,3%)	10 (52,6%)	13 (43,3%)	0,24
Mais de 50 anos	8 (72,7%)	9 (47,4%)	17 (56,7%)	
Total	11 (100,0%)	19 (100,0%)	30 (100,0%)	
<b>Tempo de profissão</b>				
Até 15 anos	5 (45,5%)	9 (47,4%)	14 (46,7%)	0,79
Mais de 15 anos	6 (54,5%)	10 (52,6%)	16 (53,3%)	
Total	11 (100,0%)	19 (100,0%)	30 (100,0%)	
<b>Renda mensal</b>				
Até 15 s.m.	6 (54,5%)	15 (78,9%)	21 (70,0%)	0,22
Mais de 15 s.m.	5 (45,5%)	4 (21,1%)	9 (30,0%)	
Total	11 (100,0%)	19 (100,0%)	30 (100,0%)	
<b>Dependentes da renda</b>				
Até 2	5 (45,5%)	12 (63,2%)	17 (56,7%)	0,44
Mais de 2	6 (54,5%)	7 (36,8%)	13 (43,3%)	
Total	11 (100,0%)	19 (100,0%)	30 (100,0%)	

(\*) Teste Exato de Fisher.

No que se refere ao estado civil dos professores, 60,0% deles revelaram estar casados no momento da coleta de dados. Destes professores casados, verificou-se que a maioria deles (13 indivíduos, ou 72,2%) apresentou estilo de vida adequado. Neste sentido, pareceu haver relação entre o fato de ser casado e possuir estilos de vida mais saudáveis quando em comparação com quem não apresentou união estável.

Embora a idade não tenha apresentado relação estatisticamente significativa com o estilo de vida, verificou-se que houve tendência de adoção de comportamentos inadequados à saúde à proporção que se fica mais velho. Isto é comprovado pela análise dos professores mais jovens (com menos de 50 anos de idade), constatando-se que apenas 23,1% revelaram adotar estilo de vida inadequado. Esta proporção cresceu consideravelmente no grupo mais velho (professores com idades acima de 50 anos), atingindo 47,1% dos docentes.

A renda mensal apresentou relação curiosa com o estilo de vida dos professores: à medida

que se tem rendimentos superiores, há tendência em se adotar comportamentos de vida inadequados. A maior parte dos docentes (70,0%) tinha, no momento da coleta de dados, rendimentos mensais de até 15 salários mínimos, enquanto que os demais professores (30,0%) possuíam renda superior ao referido valor. Destes professores que recebiam mais de 15 salários, 55,6% apresentaram estilo de vida inadequado – proporção esta que decresceu para apenas 28,6% no grupo que recebia mensalmente quantias inferiores a este patamar.

Por fim, a presença de maior número de dependentes da renda pareceu influenciar negativamente a adoção de estilos de vida saudáveis. Esta afirmação pode ser comprovada no diagnóstico de que 70,6% dos professores cujos dependentes da renda não ultrapassavam duas pessoas evidenciaram adotar estilos de vida considerados adequados. Esta porcentagem reduziu-se para 53,8% no grupo de professores que revelaram possuir três ou mais pessoas dependentes de sua fonte de renda para sobreviver.

#### 4. DISCUSSÃO

O maior contingente de docentes com estilo de vida considerado saudável encontrado no presente estudo já era esperado, pois, supostamente, os professores da área da saúde (especialmente os da Educação Física) enfatizam em sua prática pedagógica os benefícios da adoção de um estilo de vida ativo e equilibrado para a saúde e o bem-estar, além de participarem diretamente do processo de formação de futuros profissionais da saúde <sup>(2)</sup>.

Dentre os componentes do estilo de vida individual, observou-se que o estresse apresentou o mais baixo valor entre os demais, ou seja, no presente estudo, os docentes universitários demonstraram necessidade de maior controle sobre situações estressantes. Estes resultados são semelhantes aos achados de pesquisas realizadas com professores de Educação Física do Estado do Paraná <sup>(12)</sup>, de Santa Catarina <sup>(16)</sup> e aposentados da região do Vale do Itajaí, em Santa Catarina <sup>(17)</sup>. O estresse não é uma exclusividade dos docentes universitários do curso de Educação Física, atingindo também professores dos cursos de Fonoaudiologia <sup>(11)</sup> e Fisioterapia <sup>(18)</sup>. De fato, a profissão docente é permeada de situações geradoras de estresse, tais como a necessidade de constante atualização e a dificuldade nos relacionamentos interpessoais com os colegas <sup>(11)</sup>, além dos compromissos com atividades extraclasses, como o planejamento de atividades e a correção de provas e trabalhos, por exemplo <sup>(19)</sup>.

Por outro lado, os comportamentos preventivos dos docentes revelaram-se como o principal componente positivo do Pevi, obtendo os mais elevados escores. Esta característica também foi observada em investigações realizadas com professores aposentados do Vale do Itajaí, em território catarinense <sup>(17)</sup>, com docentes do Estado do Paraná <sup>(12)</sup> e de Santa Catarina <sup>(16)</sup>, sugerindo que a prevenção ainda é compreendida por estes profissionais como importante aliada à conquista da saúde.

O maior contingente masculino difere do perfil encontrado em outros estudos da área, onde se constatou predominância feminina nas atividades de docência <sup>(3, 20, 21)</sup>. Complementarmente, o presente estudo não encontrou diferença significativa no Pevi entre os gêneros, contrariando os achados de algumas pesquisas, nas quais se verificou que os homens apresentam melhor estilo de vida que as mulheres, especialmente em decorrência da prática de atividades físicas regulares <sup>(2, 17)</sup>.

A maior proporção de professores casados com estilos de vida saudável, encontrada nesta

pesquisa, corrobora o perfil do estado civil desta população, que também foi verificado em outros trabalhos <sup>(20, 22)</sup>, os quais evidenciam que a grande maioria dos professores universitários tem uma união estável (casamento) e mais chances de adotar um estilo de vida saudável, em comparação com seus colegas de trabalho que não têm união estável <sup>(20)</sup>. Professores casados e, supostamente, com rotina familiar já estabelecida podem adotar comportamentos mais saudáveis (condizentes com a realidade familiar de casado ou mesmo de pai/mãe) do que os docentes não casados, visto que estes últimos não precisam se preocupar em demasia em satisfazer desejos, expectativas e anseios de um companheiro formal e/ou de seu(s) dependente(s). Consequentemente, sua vida pode não ser tão regrada, sendo os excessos (tais como a alimentação inadequada e o consumo exagerado de álcool) cometidos com maior frequência.

A idade pareceu influenciar negativamente a adoção de estilos de vida saudáveis, corroborando os resultados de um estudo com professores de Educação Física de Santa Catarina <sup>(21)</sup>, mas diferindo de outro que analisou professores do Paraná <sup>(12)</sup>. Provavelmente, alguns efeitos do envelhecimento, como o declínio da capacidade funcional e a redução do desempenho em atividades físicas <sup>(23, 24)</sup>, possam ter contribuído para que os docentes mais velhos deixassem de adotar hábitos ativos e saudáveis em seu estilo de vida. Além disso, há que se considerar a influência do desenvolvimento da carreira docente, visto que, com a proximidade da aposentadoria, o docente tende a considerar as atividades que realiza monótonas e repetitivas, o que pode acarretar a pior percepção de qualidade de vida, além de crescentes níveis de estresse e insatisfação profissional e pessoal <sup>(3, 21)</sup>.

O estilo de vida apresentou relação inversa com a renda mensal dos docentes pesquisados, sendo que os indivíduos com rendimentos superiores tiveram tendência a adotar estilos de vida inadequados. Este perfil é diferente do encontrado em estudos realizados com a população do Estado de São Paulo <sup>(7)</sup>, com policiais militares de Bauru, em São Paulo <sup>(8)</sup>, bem como com professores universitários <sup>(20)</sup>, mas pode ser explicado devido às possíveis relações da renda mensal dos professores com o tempo de serviço e/ou com o acúmulo de funções adicionais às atividades de docência (pluriemprego). No serviço público federal universitário, os professores, à medida que progredem na carreira, recebem incrementos no salário, compatíveis com o tempo de serviço prestado. Porém, deve-se lembrar, como já foi mencionado, que a idade e o

desenvolvimento da carreira tendem a estar relacionados com a adoção de estilos de vida progressivamente inadequados. Por outro lado, o exercício de funções administrativas e representativas paralelas às atividades de docência na própria universidade (ou mesmo a atuação em outro emprego) implica a necessidade de maior tempo de dedicação ao trabalho, o que pode – apesar de aumentar a renda – diminuir o tempo livre para a realização de atividades não laborais e, conseqüentemente, interferir na qualidade de vida e na adoção de estilos de vida saudáveis.

A relação inversa entre o número de pessoas dependentes da renda mensal dos docentes e a adoção de estilos de vida saudáveis pode se ancorar na premissa de que, quanto mais dependentes se têm, maiores são as exigências financeiras, de tempo e de atenção para com eles <sup>(10)</sup>. Conseqüentemente, pode haver menos condições favoráveis para se conseguir praticar atividades físicas no lazer, nutrir-se com alimentos mais saudáveis e elaborados (em detrimento das *fast-foods*, de preparo rápido, mas nutricionalmente pobres), conversar e sair com amigos, reservar tempo para si mesmo ou controlar adequadamente os níveis de estresse.

## 5. CONCLUSÕES

As evidências encontradas na presente investigação permitem afirmar que os estilos de vida adotados pelos professores universitários esti-

veram relacionados (embora não significativamente associados) com o estado civil, idade, renda mensal e o número de pessoas dependentes da renda destes docentes.

Neste sentido, observou-se que os docentes com união estável (casados) possuíam melhores hábitos de vida quando comparados aos seus colegas de profissão sem união estável (solteiros, viúvos, desquitados e/ou divorciados). Complementarmente, percebeu-se que o fato de o docente ter uma renda inferior, ser mais jovem e ter menos dependentes da renda favoreceu a adoção de comportamentos e atitudes de vida mais saudáveis.

O estilo de vida, embora muito dependente das escolhas individuais <sup>(11)</sup>, é marcadamente um conceito multifatorial, sendo influenciado em grande parte pelas condições socioeconômicas e pelas particularidades contextuais às quais os indivíduos estão submetidos. Neste sentido, além da responsabilidade individual pela prática regular de atividades físicas, pela adoção de comportamentos alimentares mais positivos, pelo cultivo de bons relacionamentos, pelo controle dos níveis de estresse e pela disciplina preventiva, recomenda-se o desenvolvimento de estratégias e programas universitários que ressaltem a importância de estilos de vida saudáveis aos docentes da área, abordando estas dimensões de maneira contínua e integrada e fortalecendo, nestes indivíduos, a adoção de hábitos comportamentais condizentes com o seu papel de educadores e de formadores de profissionais da saúde.

## REFERÊNCIAS

- (1) Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. Londrina: Midiograf; 2010.
- (2) Madureira AS, Fonseca SA, Maia MFM. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de Educação Física. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2003; 5(1):54-62.
- (3) Lemos CAF, Nascimento JV, Borgatto AF. Parâmetros individuais e socioambientais da qualidade de vida percebida na carreira docente em educação física. *Rev Bras Educ Fís Esp.* 2007; 21(2):81-93.
- (4) Both J, Borgatto AF, Nascimento JV, Sonoo CN, Lemos CAF, Nahas MV. Validação da escala "Perfil do Estilo de Vida Individual". *Rev Bras Ativ Fís Saúde.* 2008 jan/abr; 13(1):5-14.
- (5) Prata PR. A transição epidemiológica no Brasil. *Cad Saúde Pública.* 1992 jun; 8(2):168-75.
- (6) Palma A. Atividade física, processo saúde-doença e condições socioeconômicas: uma revisão da literatura. *Rev Paul Educ Fís.* 2000 jan/jun; 14(1):97-106.
- (7) Matsudo SM, Matsudo VKR, Araújo T, Andrade D, Andrade E, Oliveira L *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. *R Bras Ci e Mov.* 2002 out/dez; 10(4):41-50.
- (8) Monteiro HL, Gonçalves A, Padovani CR, Fermino Neto JL. Fatores socioeconômicos e ocupacionais e a prática de atividade física regular: estudo a partir de policiais militares em Bauru, São Paulo. *Motriz.* 1998; 4(2):91-97.
- (9) Salles-Costa R, Werneck GL, Lopes CS, Faerstein E. Associação entre fatores sociodemográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. *Cad Saúde Pública.* 2003 jul/ago; 19(4):1.095-105.
- (10) Martins MO. Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários. Florianópolis. Dissertação [Mestrado em Educação Física] – Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina; 2000.
- (11) Servilha EAM. Estresse em professores universitários na área de Fonoaudiologia. *Rev Ciênc Méd.* 2005 jan/fev; 14(1):43-52.
- (12) Moreira HR, Nascimento JV, Sonoo CN, Both J. Qualidade de vida do trabalhador docente e os ciclos vitais de professores de Educação Física do Estado do Paraná, Brasil. *R. Bras Ci e Mov.* 2010; 18(3):12-20.
- (13) Farias Júnior JC. Associação entre a prevalência de inatividade física e indicadores de condição socioeconômica em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte.* 2008 mar/abr; 14(2):109-14.
- (14) Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas; 2010.
- (15) Nahas MV, Barros MVG, Francalacci VL. O pentáculo do bem-estar. Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Rev Bras Ativ Fís Saúde.* 2000 abr/jun; 5(2):48-59.
- (16) Both J, Nascimento JV, Borgatto AF. Estilo de vida dos professores de Educação Física ao longo da carreira docente no Estado de Santa Catarina. *Rev Bras Ativ Fís Saúde.* 2007 set/dez; 12(3):54-64.
- (17) Brandão JS, Duarte MFS. Perfil do estilo de vida dos professores de Educação Física aposentados do Vale do Itajaí/SC. In: Nascimento JV, Lopes AS, organizadores. *Investigação em Educação Física: primeiros passos, novos horizontes.* Londrina: Midiograf; 2011. p. 91-106.
- (18) Santos CJ, Chagas PM, Silva PLA, Sandoval RA. Prevalência de estresse em docentes do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás. *Lec: EFDeportes.* 2010 jul; 15(146):1-1.
- (19) Pereira HOS, Amaral MC, Scorsolini-Comin F. Avaliação de sintomas de estresse em professores universitários: qualidade de vida no fazer docente. *Educação: Teor Prát.* 2011; 21(37):71-91.
- (20) Fernandes MH, Porto GG, Almeida LGD, Rocha VM. Estilos de vida de professores universitários: uma estratégia para a promoção da saúde do trabalhador. *Rev Bras Prom Saúde.* 2009; 22(2):94-99.
- (21) Moreira HR, Nascimento JV, Sonoo CN, Both J. Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo

## REFERÊNCIAS

de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente Motriz. 2010; 16(4):900-912.

(22) Contaifer TRC, Bachion MM, Yoshida T, Souza JT. Estresse em professores universitários da área da saúde. Rev Gaúcha Enferm. 2003 ago; 24(2):215-225.

(23) Geis PP. Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática. 5. ed. Porto Alegre: Artmed; 2003.

(24) Mazo GZ, Lopes MA, Benedetti TRB. Atividade física e o idoso: concepção gerontológica. 3. ed. Porto Alegre: Sulina; 2009.

**Endereços para correspondência:**

**William das Neves Salles**

williamsbs0505@gmail.com

**Ema Maria Egerland**

emaeger@hotmail.com

**Mario Luiz Couto Barroso**

mariofloripa17@hotmail.com

**Christiano Andrada de Souza**

andradamil@hotmail.com