

**CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE
TRABALHADORES DE ENSINO SUPERIOR**

JAQUELINE RODRIGUES DOS SANTOS

ORIENTADORA PROF. ME. TAYSA CRISTINA DOS SANTOS NEIVA

TRINDADE/GO

2020

**CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE
TRABALHADORES DE ENSINO SUPERIOR**

JAQUELINE RODRIGUES DOS SANTOS

Projeto de Pesquisa apresentado como requisito parcial para elaboração do trabalho de conclusão do curso de graduação em Educação Física, da Faculdade União de Goyazes, sob a orientação da Professora Mestra Taysa Santos.

ORIENTADORA PROF. ME. TAYSA CRISTINA DOS SANTOS NEIVA

TRINDADE/GO

2020

JAQUELINE RODRIGUES DOS SANTOS

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE
TRABALHADORES DE ENSINO SUPERIOR**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

PROF. ORIENTADORA ME. TAYSA SANTOS
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

PROF.
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

PROF.
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

TRINDADE/GO

2020

AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, a Deus, que me deu saúde e forças para superar todos os momentos difíceis com os quais me deparei ao longo da minha graduação; ao meu pai Vander Gonçalves dos Santos, e minha mãe Maria Aparecida Rodrigues dos Santos, por serem essenciais na minha vida e por me incentivarem a ser uma pessoa melhor e não desistir dos meus sonhos; à minha professora orientadora, Taysa Santos, por todo apoio, empenho, dedicação e paciência ao longo da elaboração do meu trabalho de conclusão, durante este período tão importante da minha formação acadêmica.

SUMÁRIO

RESUMO.....	05
ABSTRACT.....	05
1 INTRODUÇÃO	06
2 MÉTODO.....	07
3 RESULTADO	07
3.1 Sedentarismo.....	08
3.2 Nível de atividade física de docentes de instituição de ensino superior ...	08
4 DISCUSSÃO	10
5 CONCLUSÃO	14
6 REFERÊNCIAS.....	14

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE TRABALHADORES DE ENSINO SUPERIOR

Jaqueline Rodrigues dos Santos
Orientadora Prof. Me. Taysa Santos

RESUMO

O presente trabalho tem como tema o nível de atividade física praticada por trabalhadores do ensino superior. Onde o objetivo é abordar a relação direta entre a rotina profissional desses trabalhadores e o sedentarismo, que interfere na qualidade de vida desses profissionais e pode acarretar diversas doenças congênitas relacionadas à falta de exercícios físicos. O estudo é realizado através de pesquisa bibliográfica e comparação de resultados, que apontam que os trabalhadores de ensino superior dedicam boa parte de suas vidas ao trabalho, em razão da rotina abarrotada e da dupla jornada laboral decorrente de sua profissão, e esses hábitos afetam diretamente o padrão de exercício físico praticado por esses profissionais, havendo uma diferença entre o nível de atividade física praticado por homens e mulheres. Esse estudo importa a evidenciar a relação entre o estilo de vida e o sedentarismo para essa classe profissional.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Professores. Trabalhadores. Ensino Superior.

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION WORKERS

ABSTRACT

The present study has as its theme the level of physical activity practiced by higher education workers. The objective is to address the direct relationship between the professional routine of these workers and physical inactivity, which interferes with the quality of life of these professionals and can cause several congenital diseases related to the lack of physical exercise. The study is carried out through bibliographic research and comparison of results, which show that higher education workers dedicate a good part of their lives to work, due to the crowded routine and the double work hours resulting from their profession, and these habits directly affect the pattern of physical exercise practiced by these professionals, with a difference between the level of physical activity practiced by men and women. This study is important to highlight the relationship between lifestyle and sedentary lifestyle for this professional class.

KEYWORDS: Physical activity. Teachers. Workers. Higher education.

1 INTRODUÇÃO

Quando nos referimos à saúde do trabalhador, baixos índices de aptidão física podem predispor a distúrbios ocupacionais, tais como lesão por esforço repetitivo e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho, os quais são caracterizados por sensação de cansaço, tensão muscular e dor postural, entre outros sintomas (SILVA et al., 2008). Nesse cenário, a prática regular de atividade física, por parte dos trabalhadores, precisa tornar-se uma constante, visto que os benefícios advindos dessa prática se refletem sobre as atividades laborais (BATTISTI, et al. 2005) e, por outro lado, usar parte do tempo destinado ao trabalho para engajar-se em um programa de atividade física resulta numa melhoria da qualidade de vida, por influenciar diretamente a saúde mental, criando um bem-estar psicológico.

O sedentarismo vem crescendo de forma alarmante no mundo inteiro, deixando de ser uma preocupação meramente estética para se transformar num problema grave de saúde pública e numa epidemia global. (MAGALHÃES, 2018).

Uma das principais consequências do sedentarismo é o desuso das funções do sistema locomotor o que acaba desencadeando outras doenças, algumas mais graves que podem levar, ao longo do tempo, a incapacidade laborativa.

As pessoas atualmente gastam, boa parte de suas vidas no trabalho, sendo que a pressão do tempo, as exigências do ambiente e o tipo de trabalho exercido podem afetar seus hábitos alimentares e os padrões de atividade física, levando ao sobrepeso. O excesso de peso é atualmente um assunto de interesse mundial, constituindo um importante fator de risco modificável para diversas doenças crônicas, como as doenças cardiovasculares.

Um dos grupos onde o sedentarismo é bastante evidenciado, é aquele constituído por professores que lecionam nas instituições de ensino superior. A grande carga horária e dupla jornada laboral enfrentadas por esses profissionais acabam inibindo que esses trabalhadores pratiquem atividades físicas.

O estilo de vida desses profissionais, como será posteriormente abordado, além de despertar o sedentarismo, pode levar a doenças crônicas mais graves, bem

como afetar a saúde e qualidade de vida dos mesmos.

Portanto, a relação entre o estilo de vida e o sedentarismo é um ponto importante para essa classe profissional, o que motiva esse projeto a tratar este tema.

O objetivo deste trabalho é verificar a relação do sedentarismo com a qualidade de vida dos professores que lecionam nas instituições de ensino superior.

2 MÉTODO

Esse trabalho será elaborado a partir de uma revisão da literatura nas bases de dados “*Medline*”, “*scielo*”, Google acadêmico, biblioteca digital e livros físicos da Faculdade União de Goyazes, no período de quinze anos, entre 2005 e 2020. As palavras-chave utilizadas foram “sedentarismo” “atividade física” “professores” e “ensino superior” e suas correspondentes em inglês, “sedentary lifestyle” “physical activity” “teachers” e “higher education”. Foram critérios de exclusão: artigos publicados antes de 2005. Após a leitura dos resumos, serão selecionados os artigos que preencham os critérios inicialmente propostos e que serão lidos na íntegra. Os artigos serão lidos, selecionados criteriosamente e agrupados em duas categorias: a) sedentarismo b) nível de atividade física em trabalhadores em instituição de ensino superior.

3 RESULTADO

O objetivo deste estudo foi apresentar e discutir os achados da literatura referentes a relação entre o sedentarismo, a qualidade de vida e o nível de atividade física de trabalhadores de instituição superior. Neste contexto, os artigos foram lidos, selecionados criteriosamente e agrupados em duas categorias: a) sedentarismo b) nível de atividade física em trabalhadores em instituição de ensino superior.

3.1 Sedentarismo

Segundo MAGALHÃES, Lana (2018, p. 01), o sedentarismo é a ausência de atividades físicas, o que resulta em um gasto calórico reduzido. Para que a pessoa seja considerada sedentária, ela deve não conseguir gastar o mínimo de 2.200 calorias por semana em atividades físicas. Para ser considerado ativo, o indivíduo deve gastar no mínimo 300 calorias por dia. O sedentarismo está altamente presente na população, podendo ser considerado um problema de saúde pública. A Autora ainda afirma que 46% da população brasileira é considerada sedentária, sendo que 14% das mortes no Brasil são relacionadas ao sedentarismo.

O sedentarismo possui ligação direta com a sociedade industrializada, vez que, conforme a evolução da sociedade, o esforço físico ficou cada vez menos exigível, e, em sentido contrário, o aprimoramento intelectual foi valorizado.

O sedentarismo é epidêmico em sociedades industrializadas porque o comportamento do ser humano tem propiciado e perpetuado este estilo de vida há dois séculos, e assim, pode-se entender a inatividade física como um problema social, mais do que uma questão de escolha individual.

(...)

Contudo, mudanças profundas de comportamento (tais como modificações do estilo de vida) exigem antes de tudo compreensão da situação externa (o que ocorre onde o sujeito está inserido), e depois um movimento interno – e, normalmente, lento – em direção às modificações de hábitos. (SIMÕES, Kátia Letícia; et al. p.210).

Nesse sentido de que quanto mais o mercado de trabalho valoriza o aprimoramento intelectual e desvaloriza os serviços que demandam esforço físico, as pessoas vem cada vez mais buscando empregos que não demandem esforço físico, e isso faz com que, além de não praticarem nenhum exercício físico, as mesmas ainda se privem do exercício de atividades físicas (PETROSKI, Edio Luiz; OLIVEIRA, Marcelle M. de, p.02).

O sedentarismo é resultado do comportamento sedentário, que consiste em não movimentarmos o corpo, ou realizar movimentos que não despendam determinado nível de energia, fazendo com que a inércia nos prejudique fisicamente.

Comportamento sedentário é o termo direcionado para as atividades que são realizadas na posição deitada ou sentada e que não aumentam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso (Ainsworth et al., 2000; R. R. Pate et al., 2008). São exemplos de atividades sedentárias as que estão relacionadas com uma exigência energética baixa, como ver

televisão, o uso do computador, assistir às aulas, trabalhar ou estudar numa mesa e a prática de jogos eletrônicos na posição sentada (Amorim & Faria, 2012; Owen et al., 2010).

A simples posição em pé, mesmo sem a realização de alguma atividade, não é considerada como comportamento sedentário, podendo ser diferenciada das atividades sentadas, já que exige contração isométrica da musculatura para se opor à gravidade (Hamilton et al., 2007, 2008). (Meneguci, Joilson. et. al., 2014)

Dentre os empregos que demandam grande aprimoramento intelectual e nenhum esforço físico, estão os de professores universitários. E, esses profissionais além de desempenharem a carga horária normal de sua profissão, ainda despendem mais tempo para exercer as atividades secundárias de sua profissão, como corrigir provas, por exemplo. Toda essa rotina enxuta faz com que os mesmos não pratiquem atividades físicas, aplicando seu tempo livre e de lazer em outras atividades que consideram prazerosas.

(...) o estresse do professor representa um conjunto de sintomas decorrentes de uma série de sobrecargas específicas como: dificuldades para reverter situações ansiógenas, fadiga física e psicológica, sensação de esgotamento, aumento de responsabilidades sem a correspondente percepção de retorno do investimento, e dificuldades em evitar e controlar situações de conflito, dentre outros (PETROSKI, Elio Carlos, p.60).

(...) trabalhos de natureza pouco ativa podem estar relacionados à inatividade física, tanto por implicar baixo consumo energético acima do gasto energético de repouso) como por propiciar uma atitude pouco ativa em grande parte do dia (PETROSKI, Edio Luiz; OLIVEIRA, Marcelle M. de, p.02)

É importante que se faça um estudo sobre os professores que lecionam em instituições de ensino superior, pois este fator (instrução, escolaridade e atividade física) pode influenciar o comportamento relacionado ao sedentarismo.

E essa relação entre estilo de vida, sedentarismo e atividade física é um fator determinante sobre a possibilidade do aparecimento de doenças crônicas, pela inatividade física, ao longo da vida, como será evidenciado adiante.

3.2 Nível de atividade física de docentes de instituição de ensino superior

Por meio da revisão da literatura, foram selecionados sete artigos e agrupados sobre nível de atividade física de trabalhadores em instituição de ensino superior (Quadro 01).

Quadro 01 – Características dos estudos incluídos nessa revisão.

AUTORES	ANO	OBJETIVO	RESULTADOS	CONCLUSÃO
FILHO, Albertino OLIVEIRA, Edna OLIVEIRA, Amauri	2012	Analisar a percepção de qualidade de vida e saúde e a incidência de fatores de risco modificáveis em professores de uma instituição pública de ensino superior do Sul do Brasil e verificar a existência de possíveis associações entre as variáveis.	A avaliação da prática de atividades físicas entre os docentes que participaram do estudo verificou que mais da metade (56,6%, n= 166) dos docentes participantes do estudo são pouco ativos ou sedentários. Os docentes do sexo masculino foram mais ativos que os do sexo feminino: 50,0% (n= 62) <i>versus</i> 38,6% (n= 65).	Em relação ao nível de prática de atividades físicas, os homens foram maioria entre os fisicamente muito ativos e ativos e a análise de suas relações com variáveis independentes demonstrou haver associação linear apenas com o nível econômico, sendo que professores que pertenciam às classes de maior poder aquisitivo demonstraram menor envolvimento em atividades físicas de maior duração e intensidades.
PETROSKI, Edio OLIVEIRA, Marcelle	2008	Estudar o padrão de comportamento de indivíduos com grau de instrução superior, pois este fator (instrução, escolaridade e acesso a informações sobre exercício) pode influenciar o comportamento relacionado à atividade física.	Verificou-se que 71% dos professores da UFSC eram inativos ou insuficientemente ativos.	O nível de atividade física habitual de professores universitários com dedicação exclusiva foi reduzido e irregular.
PETROSKI, Elio	2005	Avaliar, na percepção dos professores, a qualidade de vida no trabalho, o estresse, o nível de atividade física e o risco coronariano dos professores da UFSC.	Os resultados mostraram que 8,2% (n=30) dos professores eram sedentários, 32,3% (n=118) eram insuficientemente ativos, 45,3% (n=166) eram ativos, e 14,2% (n=52) eram muito ativos (figura 10).	Pouco mais da metade dos professores são ativos ou muito ativos fisicamente. O percentual de professores sedentários e insuficientemente ativos foi similar entre os sexos. O sexo feminino é maioria entre os ativos fisicamente, e o masculino é maioria entre os muito ativos fisicamente.
CARDOSO, Berta	2016	Analisar o estilo de vida e o nível da prática de atividade	Observou-se a falta da prática de atividade física, 71% dos pesquisa-	A docência é uma profissão importante, porém árdua e cansativa, em que o indivíduo

FERREIRA, Thaís FERREIRA, Bráulio NUNES, Claudio		física em docentes universitários.	dos foram classificados como pouco ativos ou inativos fisicamente.	se priva de ações comuns do seu cotidiano, por conta da jornada de trabalho.
REIS, Adélia OLIVEIRA, Bruno BOMFIM, Eliane BOERY, Rita BOERY, Eduardo	2017	Avaliar a influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário.	Em relação ao nível de atividade física, verificou-se que a maioria dos docentes é classificada como insuficientemente ativo. 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.	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.
FERNANDES, Marcos PORTO, Gleyton ALMEIDA, Leila ROCHA, Vera	2009	Avaliar o estilo de vida de professores universitários.	Especificamente com relação à associação com o sexo feminino, o estudo realizado com professores universitários de educação física mostrou resultado diferente, onde os homens apresentaram melhores comportamentos de estilo de vida em todos os componentes avaliados. Outra pesquisa, também desenvolvida com docentes da área da saúde, demonstrou que os indivíduos do sexo masculino também apresenta-	Com relação ao estilo de vida dos professores universitários avaliados, ficou evidente que a maior parte dos investigados apresentou um estilo de vida bom e excelente, estando o grupo com sexo feminino e estado civil do tipo união estável associado estatisticamente significativo ao resultado de estilo de vida excelente.

			ram melhor estilo de vida, principalmente devido à prática ativa de atividade física.	
CABRAL, Luana DIESEL, Denis CAVAZZOTTO, Timothy FERREIRA, Sandra QUEIROGA, Marcos	2013	Verificar o comportamento para a prática de atividade física e seu impacto nos indicadores antropométricos de obesidade de professores universitários.	Para o total de docentes, 50% foram classificados como ativos e 50% como insuficientemente ativos (IA). Os dados referentes aos indicadores antropométricos, quando separados por gênero, evidenciaram que os homens apresentaram valores significativamente maiores para MC, estatura, IMC e CC quando comparados às mulheres.	Com base nos critérios adotados para selecionar os participantes, é possível sugerir que a incidência de sobrepeso/obesidade e obesidade abdominal é elevada entre os docentes universitários, da qual a amostra foi obtida. Entretanto, a classificação do comportamento para atividade física, a partir do EMC, revelou influência significativa apenas para indicadores antropométricos de obesidade entre os homens.

4 DISCUSSÃO

Em razão do sedentarismo, os professores universitários ficam mais suscetíveis a doenças fisiológicas, como explica PETROSKI (2005, p.41):

Manter a saúde, enquanto se luta para ganhar a vida, muitas vezes não é fácil. O desgaste a que os trabalhadores são submetidos tanto do ambiente, quanto nas relações com o trabalho, é um dos fatores mais significativos na determinação das doenças (FRANÇA; RODRIGUES, 1997). Trabalhar em ambientes e condições adversas, sem perspectivas profissionais e somado aos problemas pessoais está transformando os professores universitários em candidatos potenciais ao desenvolvimento de doenças tipicamente fisiológicas, como as cardiovasculares, e o seu surgimento cada vez mais freqüente vem preocupando os docentes (CRUZ, 2001).

E, o sedentarismo pode fazer com que esses profissionais cheguem à obesidade. E, no quesito obesidade, é possível encontrar diferentes resultados relacionados ao gênero, pois os homens docentes tem mais probabilidade de ter excesso de peso do que as mulheres.

(...) Quando separado por gênero, foram encontradas diferenças significativas apenas entre os homens ativos e IA, para a MC e o IMC. Foi demonstrada prevalência de comportamento IA em 69% de funcionários de um banco, onde 54% destes apresentaram valores de MC elevados. (CABRAL, et al. p.4).

REIS (2017) também evidencia a insuficiência de atividades físicas praticada por docentes universitários, o que aumenta os fatores de risco para o desenvolvimento de doenças:

Em relação ao nível de atividade física, verificou-se que a maioria dos docentes é classificada como insuficientemente ativo. 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.

Seguindo essa linha, no estudo realizado por FERNANDES (2009, p.5) foi possível auferir que as docentes que possuem união estável são as que apresentam qualidade de vida excelente.

Ademais, é clara a evidência de que a falta de tempo do dia a dia, bem como a execução de diversas atividades essenciais, impede que esses trabalhadores se exercitem, levando-os ao sedentarismo.

A partir dos resultados obtidos, foi possível observar as características sociodemográficas do estudo com a predominância de docentes do sexo feminino, constatando a sua preponderância na área do ensino. Vale ressaltar que, as mulheres geralmente possuem uma dupla jornada de trabalho, uma vez que além de firmar carreira, carregam atribuições domésticas, 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. (REIS, et.al. p. 3).

A afirmação de que os lecionados de instituições superiores são, em grande maioria, sedentários é notável. A abarrotada jornada laboral desses profissionais lhes deixa com pouco tempo disponível, e, nesse tempo, eles não praticam atividades físicas.

A relação direta do sedentarismo com o desenvolvimento de outras doenças crônicas, como, por exemplo, a obesidade, foi comprovada neste estudo (PETROSKI, Edio Luiz; OLIVEIRA, Marcelle M. de, p.02).

Em questão de gênero, conclui-se que os homens têm mais propensão ao desenvolvimento de doenças crônicas em razão do sedentarismo. Enquanto as mulheres são as que menos desenvolvem doenças, e as que mais praticam exercícios físicos (CABRAL, et al. p.4).

5 CONCLUSÃO

O nível de atividade física praticada pelos professores que lecionam nas instituições de ensino superior é diretamente ligado com a qualidade de vida dos mesmos, bem como a sedentariedade e a obesidade.

A grande jornada acadêmica a que se sujeitam esses profissionais, bem como a valorização do aprimoramento intelectual e desvalorização dos serviços que demandam esforço físico, faz com que esses professores se aprimorem cada vez mais profissionalmente, e deixem de praticar atividades físicas.

Outrossim, quando esses profissionais, fugindo da falta de tempo do dia a dia, e da execução de diversas atividades essenciais, optam por lazer, muitos deles não recorrem à atividade física.

Os estudos também mostram que as docentes praticam mais atividade física que os profissionais homens, e também possuem melhor qualidade de vida, sendo que esse fator também possui ligação com o fato de a mulher possuir duas jornadas laborais, uma no trabalho e outra doméstica.

Portanto, aufer-se que o estilo de vida de professores de instituições de ensino superior é predominantemente sedentário, tanto em razão da grande jornada que a profissão demanda quanto à falta de estímulo da profissão quanto à prática de atividades físicas, e, em razão disso, esses trabalhadores estão sujeitos não só ao sedentarismo, assunto mais desenvolvido nesse estudo, mas também à outras doenças fisiológicas, como foi levemente abordado.

6 REFERÊNCIAS

BATTISTI, Heloisa Helena; et al. **Atividade física e Qualidade de Vida de Operadores de Caixa de Supermercado**. 2005. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/614/626>>. Acesso em: 07 mai. 2020.

CABRAL, Luana Loss. et. al. **Estágios de mudança de comportamento para a**

prática de atividades físicas e indicadores de obesidade em professores universitários. 2013. Disponível em: <
<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/4132/3518>>. Acesso em: 13 mai. 2020.

CARDOSO, Berta Leni Costa. et.al. **Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários.** 2016. Disponível em: <
<http://ruc.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/481/354>>. Acesso em: 11 mai. 2020.

DINIZ, Rerivaldo Nunes; et. al. **Nível de sedentarismo de professores: estudo de caso em uma instituição de ensino superior.** 2017. Disponível em: <
<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/3642>>. Acesso em: 06 mai. 2020.

FERNANDES, Marcos Henrique. et. al. **Estilo de vida de professores universitários: uma estratégia para a promoção da saúde do trabalhador.** 2009. Disponível em: < file:///C:/Users/Familia/Downloads/352-6613-1-PB.pdf>. Acesso em: 13 mai. 2020.

FILHO, Albertino de Oliveira; et. al. **Qualidade de vida e fatores de risco de professores universitários.** 2012. Disponível em: <
https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832012000100006&script=sci_arttext>. Acesso em: 06 mai. 2020.

MAGALHÃES, Lana. **Sedentarismo.** 2018. Disponível em: <
<https://www.todamateria.com.br/sedentarismo/>>. Acesso em: 29 mai. 2020.

MENEGUCI, Joilson. et. al. **Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação.** 2014. Disponível em: <
http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2015000100016>. Acesso em: 29 mai. 2020.

PETROSKI, Edio Luiz; OLIVEIRA, Marcelle M. de. **Atividade física de lazer e estágios de mudança de comportamento em professores universitários.** 2008. Disponível em: <
http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1645-05232008000200002&script=sci_arttext&tlng=en> Acesso em: 07 mai. 2020.

PETROSKI, Elio Carlos. **Qualidade de vida no trabalho e suas relações com estresse, nível de atividade física e risco coronariano de professores universitários.** 2005. Disponível em: <
<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/102906>>. Acesso em: 07 mai. 2020.

REIS, Adélia Soares Fernandes. et. al. **Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário.** 2017. Disponível em: <
<http://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/537/262>>. Acesso em: 11 mai. 2020.

SAMULSKI, Dietmar Martin; NOCE, Franco. **A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e**

funcionários da UFMG. 2012. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/992>>. Acesso em: 07 mai. 2020.

SILVA, Junior Vagner Pereira da; et al. **Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de educação física.** 2008. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/3795/4980>>. Acesso em: 07 mai. 2020.

SIMÕES, Kátia Letícia; et al. **Prevalência de sedentarismo em professores de educação física: um estudo comparativo entre professores dos estados do Paraná e do Mato Grosso do Sul.** 2012. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3088>>. Acesso em: 07 mai. 2020.