



FORMULÁRIO PARA RELATÓRIO FINAL

1. Identificação do Projeto

Título do Projeto PIBIC/PAIC

Qualidade de vida em professores da rede municipal de Coari no Amazonas

Orientador

Anne Grace Andrade da Cunha

Aluno

Carlos Eduardo Bezerra Monteiro

2. Informações de Acesso ao Documento

2.1 Este documento é confidencial?

SIM

NÃO

2.2 Este trabalho ocasionará registro de patente?

SIM

NÃO

2.3 Este trabalho pode ser liberado para reprodução?

SIM

NÃO

**2.4 Em caso de liberação parcial, quais dados podem ser liberados?
Especifique.**

3. Introdução

É notório ouvirmos as pessoas mencionando as profissões que querem seguir no futuro. Para tal requisito, é necessário estudar e ter o conhecimento daquilo que se pretende exercer. Porém, para obter esse conhecimento precisa-se de alguém para instruí-lo ou ensiná-lo, é a partir de então, que surge uma figura bastante conhecida na população, o professor. Sendo ele o responsável pelo conhecimento que o aluno adquire em sala de aula.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS

RELATÓRIO FINAL PIBIC/PAIC 2015-2016



UFAM

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB 9.394/96), artigo 35, inciso III, o professor deve auxiliar no aprimoramento do educando como pessoa humana, incluindo a formação ética e o desenvolvimento da autonomia intelectual e do pensamento crítico¹.

O professor, portanto, deve ser capacitado a cuidar de si e agir em grupo na defesa da promoção de qualidade de vida, devendo perceber a escola como espaço de humanização e promoção de saúde, onde as práticas educativas não devam se limitar as tradicionais ações pedagógicas, e, sim, a possibilitar também as transformações individuais e sociais². Uma vez que, o professor representa um profissional de significativa importância na vida de muitas pessoas, pois cabe a ele a tarefa de educar, ouvir, acolher e aconselhar.

Sabe-se que o trabalho docente é cansativo e exige deles, além das horas cumpridas nas escolas, que terminem suas tarefas em casa, como correção de provas e planejamento de aulas. O estado físico ou emocional adoecidos são fatores que levam os professores a se desestimularem e a não proporcionarem aos alunos o aprendizado necessário³.

Tanto na imprensa falada e escrita, como nos meios acadêmicos e políticos, um tema tem merecido muita atenção e tem sido alvo de inúmeras discussões e controvérsias. Trata-se das transformações pelas quais a humanidade vem passando e o seu impacto na qualidade de vida dos seres humanos, em curto e em longo prazo.

Quando se fala em qualidade de vida, acredita-se que, geralmente, refere-se a algo bom, digno e positivo⁴. Trata-se de um termo que designa uma construção social importante e varia de pessoa para pessoa, grupo para grupo, cultura para cultura.

A expressão Qualidade de Vida tem sido usada com muito mais frequência nas últimas décadas⁵. Podendo ser encontrado em pesquisa científica, em diferentes campos do saber como a economia, sociologia, medicina, enfermagem, psicologia e demais especialidades da saúde⁶.

Na área da saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS) apresenta uma definição ampla, na qual define como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”⁶.

Dois aspectos são relevantes dentro do conceito de qualidade de vida: a multidimensionalidade, que se refere ao reconhecimento de que o construto é composto



UFAM

por diferentes dimensões; e a subjetividade, que considera a percepção da pessoa sobre o seu estado de saúde e sobre os aspectos não médicos do seu contexto de vida⁷.

Considerando que a docência é uma atividade profissional que aumenta a suscetibilidade para aquisição de doenças relacionadas às condições do ambiente de trabalho, torna-se importante investigar a qualidade de vida do trabalhador docente⁸.

Entre as várias atividades ocupacionais existentes, a docência apresenta uma série de conteúdos cognitivos, efetivos e instrumentais que interferem na qualidade de vida dos professores. Os quais, geralmente, subestimam as suas necessidades de saúde e se conformam com o quadro desanimador em que se encontram, o que chama a atenção para a necessidade do desenvolvimento de ações de promoção de saúde para este grupo de trabalhadores. Tendo em vista que, a qualidade de vida dos professores pode influenciar nas condições de trabalho.

Dessa forma, o estudo tem como objetivo identificar os fatores associados à qualidade de vida em professores do ensino fundamental da rede municipal de Coari, Amazonas. Além disso, avaliar a qualidade de vida dessa classe trabalhista e descrever as características sociodemográficas e ocupacionais.

4. Justificativa

Conforme pesquisa de Limongi-França⁹, a profissão de professor é uma das que mais sofrem com o estresse e outras síndromes decorrentes de sua atividade laboral e que influenciam na qualidade de vida no trabalho. Diante dessa realidade, existem inúmeros fatores que contribuem para a baixa qualidade de vida no trabalho docente, como o excesso de trabalho cada vez mais burocrático que se impõe ao professor e que poderia ser desenvolvida perfeitamente pela equipe técnico-administrativa, o salário baixo, a pressão da direção sobre o cumprimento de toda ordem de obrigações que chegam em múltiplas instâncias, violência, demandas de pais de alunos, bombardeios de informações, desgaste físico e, principalmente, a falta de reconhecimento de seu trabalho na esfera social.

Todo esse dinamismo tem afetado diretamente a vida particular e individual dos professores. Sem contar a necessidade constante de qualificação e a insegurança profissional associada aos demais fatores têm acarretado uma série de problemas na saúde física, mental e social desses profissionais. Conforme pesquisa realizada por Gasparini, Barreto e Assunção¹⁰, cujo objetivo foi descrever o perfil de adoecimento dos



professores, concluiu-se que os docentes têm mais risco de sofrimento psíquico de diferenciados matizes e mais prevalência de transtornos psicológicos menores entre eles, quando comparados a outros grupos como médicos, comerciantes, engenheiros, etc.

Segundo Sant'Anna, Costa e Moraes¹¹, a remuneração dos educadores é proporcional ao número de aulas do cargo. Com isso, cada vez mais, esses profissionais têm assumido grande quantidade de turmas com o objetivo de melhorarem a qualidade de vida. Esse fato tem provocado nos docentes desgastes físicos e mentais, devido ao grande volume de atividades extraclasse, como correção de provas, reuniões, preparação de aulas e materiais.

Dessa forma, os professores precisam permanecer em boas condições para ajudar na qualidade do ensino, pois somente funcionários satisfeitos, com boa qualidade de vida estarão estimulados e comprometidos com seu trabalho, e conseqüentemente ajudará os usuários que se beneficiam desse serviço. Por isso, esta pesquisa poderá contribuir como uma ferramenta de promoção à saúde dos professores da rede municipal de Coari, Amazonas.

5. Objetivos

5.1 Geral

Identificar os fatores associados à qualidade de vida em professores da rede municipal de Coari no Amazonas.

5.2 Específicos

Avaliar a qualidade de vida em professores da rede municipal de Coari no Amazonas;

Descrever as características sociodemográficas e ocupacionais em professores da rede municipal de Coari no Amazonas.



UFAM

6. Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, individuado, aninhado à pesquisa intitulada “Avaliação das condições de saúde e trabalho em professores de um município de Médio Solimões do Amazonas”. A amostra foi composta por 46 professores da rede municipal de ensino da cidade de Coari-AM, selecionados de forma aleatória, pertencentes a três escolas. Permaneceram incluídos no estudo os trabalhadores de ambos os sexos, admitidos há mais de um ano, tendo como referência o primeiro dia da entrevista na escola. Foram excluídos da pesquisa os trabalhadores afastados do trabalho quando o motivo da reclusão não se relacione com o evento estudado, a exemplo dos casos de licença maternidade e outras patologias. Estiveram excluídos, ainda, os trabalhadores oriundos de povos indígenas.

O estudo foi autorizado pelas secretarias de educação e, posteriormente, pelas direções das escolas. A aplicação dos questionários foi realizada no período de maio a julho de 2016, por nove entrevistadores previamente treinados, acadêmicos do curso de Enfermagem e Fisioterapia do Instituto de Saúde e Biotecnologia da Universidade Federal do Amazonas. Concretizou-se a aplicação do questionário aos trabalhadores selecionados durante a jornada de trabalho e em local privado.

O instrumento utilizado foi um questionário que é constituído por dez blocos (1) Informações gerais: dados sociodemográficos; (2) Informações sobre o trabalho: História ocupacional atual e pregressa e demanda física no trabalho; (3) Conteúdo do trabalho: Demanda psicológica, controle, suporte e insatisfação com o trabalho; (4) Atividades físicas; (5) Atividades domésticas; (6) Condutas de compensação: Uso de fumo; (7) Inquérito de hipertensão; (8) Níveis de qualidade de vida; (9) Sintomas musculoesqueléticos; (10) Outras informações de saúde: Fratura, Diabetes, Artrite reumatoide, Hipotireoidismo e uso de anticoncepcional.

A qualidade de vida esteve avaliada através do instrumento Whoqol-Bref, em sua versão traduzida para o português¹². Este instrumento é de rápida aplicação, validado para a população brasileira, considera os últimos quinze dias vividos pelos respondentes, e é constituído por 26 questões. As duas primeiras questões são gerais e examinadas separadamente, onde a primeira questão revela a percepção do indivíduo sobre a sua qualidade de vida e a segunda à satisfação do indivíduo com a própria saúde. As demais 24 questões estão distribuídas em quatro domínios, tais como:



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS

RELATÓRIO FINAL PIBIC/PAIC 2015-2016



UFAM

* Domínio I – domínio físico, composto por sete questões: dor e desconforto; energia e fadiga; sono e repouso; mobilidade; atividades da vida cotidiana; dependência de medicação ou de tratamento, e capacidade para o trabalho.

* Domínio II - domínio psicológico, composto por seis questões: sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; autoestima; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos, e espiritualidade/religião/crenças pessoais.

* Domínio III – domínio relações sociais, composto por três questões: relações pessoais; suporte (apoio) social, e atividade sexual.

* Domínio IV - domínio meio ambiente, composto por oito questões: segurança física e proteção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais; oportunidades de adquirir novas informações e habilidades; oportunidades de recreação/lazer; transporte, e ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima)¹².

As respostas desse instrumento são estruturadas a partir de uma escala do tipo Likert, variando de acordo com a intensidade (nada - extremamente), capacidade (nada - completamente), frequência (nunca - sempre) e avaliação (muito insatisfeito - muito satisfeito; muito ruim - muito bom). Para a representação dos escores dos domínios do Whoqol-Bref, os escores foram transformados em uma escala de 0-100, sendo os piores valores os mais próximos de zero e os melhores próximos de 100.

Os dados sociodemográficos foram digitados no Epi Info (versão 7.0) e, posteriormente, efetivou-se a análise descritiva. Quanto à avaliação do instrumento da qualidade de vida, foram construídas ferramentas, a partir do software Microsoft Excel – um software de ampla acessibilidade –, para a realização do cálculo dos escores e estatística descritiva do instrumento Whoqol-bref, desenvolvida por Pedroso et al¹³.

Os professores estiveram esclarecidos sobre o estudo, bem como seus objetivos, procedimentos e destino dos dados. Também foram informados que a participação no estudo consiste de forma voluntária e que os resultados serão tratados com confidencialidade, sendo garantido o anonimato das informações. Os entrevistados participantes do estudo assinaram duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, que aprovou sob o número 44294515.5.0000.5020.



7. Resultados e Discussão

A amostra do presente estudo foi composta por 46 professores do ensino fundamental da rede municipal sendo 52,20% (n=24) do sexo feminino e 47,80% (n=22) do sexo masculino, com faixa etária entre 32 e 59 anos, obtendo uma média de idade de 45,56 anos. Quanto ao estado civil, 78,3% eram casados/vive junto, 15,2% solteiros e 6,5% separado/divorciado (Tabela 1).

Em relação às atividades profissionais, a maior parte trabalha os dois turnos (52,2%), prevalecendo a quantidade de duas escolas (53,3%) em que atuam. A carga horária semanal média dos professores é de 36,9 horas. Os docentes ministram aula em média para 8 turmas, sendo uma média de 35 alunos por turma. Observando ainda que 32,6% dessa classe de trabalhadores apresentam algum tipo de alteração vocal (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização dos professores da rede municipal de ensino da cidade de Coari-AM, de acordo com as variáveis sociodemográficas e ocupacionais.

Variáveis	Frequência (n=46)	Porcentagem (%)
Sexo		
Masculino	22	47,80
Feminino	24	52,20
Idade (anos)		
30-40	10	21,74
40-50	21	45,65
50 em diante	15	32,60
Estado Civil		
Casado/Vive junto	36	78,3
Solteiro	7	15,2
Separado/divorciado	3	6,5
Jornada de Trabalho		
Um Turno	11	23,9
Dois Turnos	24	52,2
Três Turnos	11	23,9
Nº de Escolas onde		



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS

RELATÓRIO FINAL PIBIC/PAIC 2015-2016



UFAM

Trabalha

1	15	33,3
2	24	53,3
3	6	13,3

Alteração Vocal

Não	31	67,4
Sim	15	32,6

Verificando-se os resultados apresentados na Tabela 2, refere-se à primeira questão do instrumento utilizado para a avaliação de indicadores da qualidade de vida (Whoqol-bref). Vale lembrar que todas as questões tomam como referência a percepção do indivíduo nas “duas últimas semanas”. A primeira pergunta do questionário é a seguinte: “Como você avaliaria sua qualidade de vida?”. Pode-se observar que 76,1% (n= 35) dos docentes percebem sua qualidade de vida como boa.

Tabela 2 – Percepção da qualidade de vida dos professores da rede municipal de ensino da cidade de Coari-AM.

Escore	Frequência (n=46)	Porcentagem (%)
Ruim	1	2,2
Nem ruim nem boa	1	2,2
Boa	35	76,1
Muito Boa	9	19,6
Total	46	100%

As respostas referentes à segunda questão do Whoqol-bref, “Quão satisfeito(a) você está com sua saúde?”, são apresentadas na Tabela 3. Do total da amostra, 78,3% (n= 36) denotam uma percepção muito positiva da saúde, entre satisfeitos e muito satisfeitos.

Tabela 3 – Satisfação com a saúde dos professores da rede municipal de ensino da cidade de Coari-AM.

Satisfação	Frequência (n=46)	Porcentagem (%)
------------	-------------------	-----------------

Muito satisfeito	5	10,9
Satisfeito	31	67,4
Nem satisfeito nem insatisfeito	6	13,00
Insatisfeito	4	8,7
Total	46	100%

De acordo com o Gráfico 1, a média final da avaliação da qualidade de vida geral foi de 72,99 pontos e as médias dos escores dos domínios foram: domínio físico (75,47 pontos); domínio psicológico (79,98 pontos); domínio relações sociais (79,53 pontos) e domínio meio ambiente (62,84 pontos).

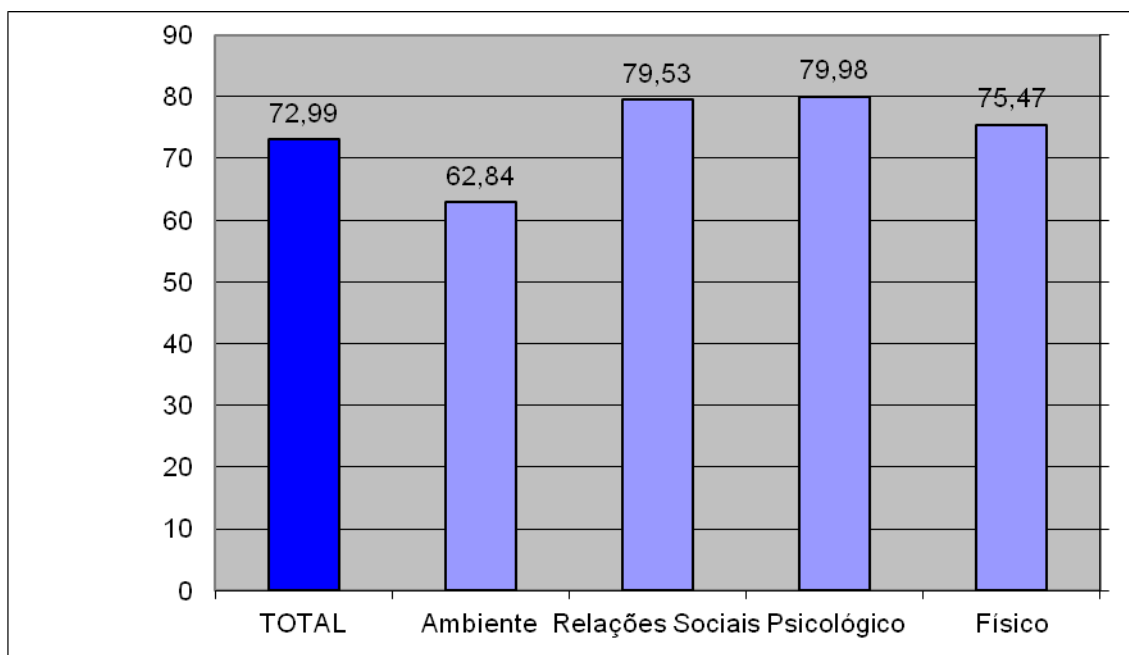


Gráfico 1. Percentual de distribuição de qualidade de vida de acordo com os domínios analisados.

Verificando-se os resultados apresentados no Gráfico 1, dentre os domínios relacionados à qualidade de vida, “psicológico” foi o que se aproximou mais do escore 100, sugerindo, assim, uma percepção mais positiva; o domínio “meio ambiente”, entretanto, obteve escore mais baixo, indicando percepção mais negativa.

Considerando-se as questões dentre os seus domínios, de acordo com a percepção mais positiva no domínio “psicológico”, obteve-se a espiritualidade, religião, e



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS

RELATÓRIO FINAL PIBIC/PAIC 2015-2016



UFAM

crenças pessoais e o menor ficou com sentimentos positivos. Quanto ao domínio de menor percepção, “meio ambiente”, alcançou-se maior percepção em ambiente no lar, no que tange menor percepção apresentaram cuidados de saúde e sociais.

A idade média dos professores, 45,56 anos, de forma geral é similar a outros estudos com professores brasileiros¹⁴. Além disso, semelhante à maioria dos estudos com professores, a maior parte da amostra foi formada por mulheres, confirmando que a escola é um espaço de trabalho ainda predominantemente feminino, diferentemente da maioria das profissões¹⁵. Levando em conta esse gênero, as mulheres estão expostas a uma dupla rotina de trabalho, no trabalho formal e em casa com a família¹⁶.

Vale ressaltar a importância da alteração vocal, que 32,6% dos professores apresentaram. Apesar de ser a minoria, esse fator pode está diretamente ligado ao tempo de atuação em sala de aula. Tendo em vista que, a voz é relevante para o professor encontrar realização pessoal e profissional nas relações sociais¹⁷.

Um fator muito relevante que essa classe trabalhista apresenta é o vínculo empregatício nas duas esferas, tanto municipal, quanto estadual. O que aumenta a quantidade de horas no âmbito escolar devido ao cumprimento de maior carga horária, e o que justifica a predominância de dois turnos e mais de uma escola de atuação.

O estudo de Penteado e Pereira¹⁸ foi o primeiro estudo publicado no Brasil que utilizou o Whoqol-bref nesta população, essa pesquisa foi desenvolvida com professores de ensino médio de escolas estaduais de Rio Claro – SP. O escore de qualidade de vida geral dos professores da cidade de Coari no Amazonas foi semelhante aos encontrados em Rio Claro, havendo uma semelhança na percepção do menor domínio, meio ambiente.

O domínio ambiental apresenta percepção fraca, negativa e significativa em comparação aos demais, o que pode está relacionada com a excessiva carga horária semanal, a necessidade de a maioria trabalhar os dois turnos e em duas escolas. É importante salientar também a quantidade de alunos por turma, uma vez que, se torna desgastante para um só professor ministrar aula para a demanda que existe. Os escores de qualidade de vida foram identificados a partir de fatores inerentes ao cotidiano como segurança, sobre o ambiente em relação à poluição, ao barulho entre outros, à quantidade de dinheiro e ao tempo para lazer.

Ainda, tratando-se do domínio meio ambiente que contempla várias dimensões, como já visto anteriormente, trás informações que convergem com outros estudos, principalmente em relação à questão financeira. A literatura aponta que a desvalorização



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS

RELATÓRIO FINAL PIBIC/PAIC 2015-2016



UFAM

salarial dos professores está associada à diminuição da qualidade de vida e saúde, ao abandono da escola pública e mesmo da profissão docente¹⁹. Neste contexto, poderia se discutir a necessidade de maiores benefícios e cuidados com este grupo, ao contrário do que acontece nas instituições nas quais as gratificações são maiores para os cargos de direção.

Estudos mostram que quanto maior a carga horária menor o índice de qualidade de vida²⁰. Ou seja, quanto mais os docentes se dedicam ao trabalho menor é seu tempo para o lazer, as preocupações em chegar a tempo nos lugares se tornam maior, findam tendo a sensação de não fazer parte do ambiente, dificultando suas realizações pessoais, pois sobra pouco tempo para as atividades diárias.

O domínio que teve uma percepção mais positiva encontra-se o psicológico, onde foram avaliados os sentimentos positivos, pensar, aprender, memória, concentração, auto-estima, imagem corporal e aparência, dentre outros fatores. Diante dessa realidade, chega-se a uma justificativa em que trata-se de educadores, destacando o aprendizado, memória e concentração.

No geral, a realidade dos professores de Coari quanto ao domínio de menor percepção, encontra-se identificado em outros estudos com professores^{18,21}. É possível que essa questão esteja relacionada às condições de trabalho desses profissionais.

Referente ao domínio de maior percepção é identificado um resultado distinto, pois estudos apontam que quanto maior o número de atividades laborais menor os escores para o domínio físico, psicológico e social²². Esperava-se, ainda, que a jornada de trabalho também exercesse influência no domínio psicológico, por se tratar de um fator preditor para o esgotamento profissional²³.



UFAM

8. Referências

1. BRASIL. Lei n. 9.394/96, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. *Diário Oficial da República Federativa do Brasil*, Poder Executivo, Brasília, DF, n. 248, 23 dez. 1996a.
2. Moura, J.; Lourinho L.; Valdês M.; Frota M.; Catrib A. Perspectivas da epistemologia histórica e a escola promotora de saúde. *História, Ciências, Saúde*. Manguinhos; 2007;14:2:489-501.
3. Valente, A.; Botelho C.; Silva, A. Distúrbio de voz e fatores associados em professores da rede pública. *Revista brasileira de Saúde ocupacional*, São Paulo, 40 (132): 183-195, 2015.
4. Santin, S. Cultura corporal e qualidade de vida. *Kinesis* 2002; 27: 116-86.
5. Canavarro, M. C.; Serra, A. V.; Simões, M. R.; Rijo, D.; Pereira, M; Gameiro, S.; Quartilho, M. J.; Quintais, L.; Carona, C.; Paredes, T. Development and psychometric properties of the World Health Organization Quality of Life assessment instrument (WHOQOL-100) in Portugal. *International Society of Behavioral Medicine*, Milwaukee, v. 16, p. 116-124, 2009.
6. Martinez, K.; Vitta, A.; Lopes E. Avaliação da qualidade de vida dos professores universitários da Cidade de Bauru-SP. *Salusvita*, Bauru, v. 28, n. 3, p. 217-224, 2009.
7. Seidl, E.; Zannon, C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cad Saúde Públ.* 2004; 20(2):580-8.
8. Rocha, V.; Fernandes, M. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. *J Bras Psiquiatr.* 2008;57(1):23-27.
9. LIMONGI-FRANÇA, A. C. Práticas de recursos humanos: conceitos, ferramentas e procedimentos. São Paulo: Atlas, 2007.
10. GASPARINI, S. M.; BARRETO S. M.; ASSUNÇÃO A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educ Pesqui* 2005;31(2):189-199.



UFAM

11. SANT'ANNA, A.S.; COSTA, R.; MORAES, L.F.R. Qualidade de Vida no Trabalho: uma análise em unidades de ensino básico. In: AnaisXXIV. Encontro Nacional da Associação de Pós-Graduação em Administração. Campinas, SP: ANPAD, 2000.
12. Fleck, M. P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1: 33-38, 2000.
13. Pedroso, B. et al. Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Ponta Grossa, v. 2, n. 1, p. 31-36, jan./jun. 2010.
14. Borsoi, I. C. F. Trabalho e produtividade: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. *Cad. Psicol. Soc. Trab.* 2012; 15(1):81-100.
15. Ferreira, R. et al. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. *Trab. Educ. Saúde*, Rio de Janeiro, v. 13, supl. 1, p. 135-155, 2015.
16. Araújo, T.; Godinho, T.; Reis E.; Almeida M. Diferenciais de gênero no trabalho docente e repercussões sobre a saúde. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2006; 11:1117-29.
17. Alves, L.; Araújo, L.; Neto, J. Prevalência de queixas vocais e estudo de fatores associados em uma amostra de professores de ensino fundamental em Maceió, Alagoas, Brasil. *Revista brasileira de Saúde ocupacional*, São Paulo, 35 (121): 168-175, 2010.
18. Penteado, R.; Pereira, I. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. *Rev Saúde Pública*. 2007; 41:236-43.
19. Reis, E.; Araújo, T.; Carvalho, F.; Barbalho, L.; Silva, M. Docência e exaustão emocional. *Educ Soc*. 2006; 27:229-53.
20. Teixeira, L.; Rodrigues, A.; Silva F. et al. As possíveis alterações no estilo de vida e saúde de professores. *R. Enferm. Cent. O. Min.* 2015 mai/ago; 5(2):1669-1683.
21. Simões, C. S. M.; Samulski, D. M.; Simim, M.; Santiago, M. L. M. Análise da qualidade de vida de professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas, v. 16, n. 2 p. 107-112, 2011.

