

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JOSÉ MARIO DE SOUZA BERNI

**ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E
ESTRESSE DE DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR DO
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UTFPR
CAMPUS CURITIBA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2017

JOSÉ MARIO DE SOUZA BERNI

**ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E
ESTRESSE DE DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR DO
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UTFPR
CAMPUS CURITIBA**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à disciplina Trabalho de conclusão de curso 2 – TCC II, do Curso de Bacharelado em Educação Física, do Departamento Acadêmico de Educação Física – DAEFI, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Ms. Josiette Barchik Lunkmoss Dall'Acqua

CURITIBA

2017



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal
do Paraná
Campus Curitiba

Gerência de Ensino e Pesquisa
Departamento de Educação Física
Curso Bacharelado em Educação
Física



TERMO DE APROVAÇÃO

ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE DE DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR DO DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UTFPR CAMPUS CURITIBA

Por

JOSÉ MARIO DE SOUZA BERNI

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 10 de novembro de 2017 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Prof.^a Ms. Josiette Barchik Lunkmoss Dall'Acqua
Orientadora

Prof.^a Dra. Adriana Maria Wan Stadnik
Membro titular

Prof. Dr. Gumercindo Vieira dos Santos
Membro titular

* O Termo de Aprovação assinado encontra-se na coordenação do curso.

RESUMO

BERNI, José M. S. **Associação Entre Atividade Física, Qualidade de Vida e Estresse de Docentes do Ensino Superior do Departamento Acadêmico de Educação Física da UTFPR Campus Curitiba**. 2017. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Bacharelado em Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2017.

O presente estudo foi realizado com uma amostra de 12 professores, destes 8 eram homens e 4 eram mulheres, de uma população total de 24 indivíduos, do Departamento Acadêmico de Educação Física – DAEFI, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, que se enquadraram nos critérios de inclusão e aceitaram participar da pesquisa. Esta pesquisa teve como objetivo mensurar os níveis de atividade física, qualidade de vida e estresse dos professores, e a possível relação entre essas variáveis e entre as variáveis estado civil e IMC, identificando se há diferenças estatisticamente significativas entre os sexos. Foi feito um levantamento através de 3 questionários: IPAQ de lazer, retirado do IPAQ – Versão Curta que mensura atividade física no lazer; WHOQOL – 8 que mensura qualidade de vida e PSS – 10 que mensura nível de estresse, sendo estes unidos em um só para facilitar a aplicação, também foram elaboradas questões para o estado civil, altura e peso. Após a coleta dos dados utilizou-se o software SPSS para a análise estatística dos dados. Foi realizado o teste de normalidade *shapiro-wilk*, foram calculadas média e desvio padrão. Para identificar a diferença de médias entre os sexos foi utilizado o teste t de *student*. Para testar as relações entre as variáveis foi utilizada a correlação de *Pearson*. Adotou-se p-valor de <0.05 . Os resultados encontrados indicam que os professores participantes do estudo encontram-se, em sua maioria, ativos e muito ativos (66,7%), com reduzidos níveis de estresse e níveis moderados de qualidade de vida. Já em relação ao IMC constatou-se que 50% dos participantes do estudo estão classificados com sobrepeso. Em relação ao sexo não foram demonstradas diferenças estatisticamente significativas para as variáveis atividade física, qualidade de vida e estresse. Já para as variáveis altura, peso e IMC houve diferença estatisticamente significativa entre os sexos. Não ocorreu relação entre as variáveis nível de atividade física e IMC. Em relação as principais variáveis do estudo, não houve associação do nível de atividade física com os níveis de qualidade de vida e estresse, porém houve correlação significativa entre as variáveis estresse e qualidade de vida, sendo elas inversamente proporcionais. Conclui-se que entre os professores participantes do estudo, a maior parte estão ativos e muito ativos, com reduzidos níveis de estresse e níveis adequados de qualidade de vida, e que de acordo com o IMC metade dos participantes do estudo estão classificados com sobrepeso.

Palavras-chave: Professores Universitários. Qualidade de Vida. Atividade Física. Estresse. IMC.

ABSTRACT

BERNI, José M. de S. **Association Between Physical Activity, Quality of Life and Stress**. 2017. 44 f. Course Conclusion Monograph (Graduation) – Bachelor of Physical Education. Federal Technological University of Paraná. Curitiba, 2017.

The present study was carried out with a sample of 12 teachers, of whom 8 were men and 4 were women, from a total population of 24 individuals, of the Physical Education Academic Department - DAEFI, of the Federal Technological University of Paraná - UTFPR, who fit inclusion criteria and accepted to participate in the research. The objective of this research was to measure the levels of physical activity, quality of life and stress of teachers, and the possible relationship between these variables and between the variables marital status and BMI, identifying if there are statistically significant differences between the sexes. A survey was made through 3 questionnaires: leisure IPAQ, taken from IPAQ - Short Version that measures physical activity in leisure; WHOQOL - 8 that measures quality of life and PSS - 10 that measures stress level, these being united in one to facilitate the application, also were elaborated questions for the marital status, height and weight. After the data collection, the SPSS software was used for the statistical analysis of the data. The shapiro-wilk normality test was performed, average and standard deviation were calculated. To identify the difference of averages between the sexes, the student's t-test was used. Pearson's correlation was used to test the relationships between the variables. A p-value of <0.05 was used. The results indicate that the teachers participating in the study are mostly active and very active (66.7%), with reduced levels of stress and moderate levels of quality of life. Regarding the BMI, 50% of the study participants were classified as overweight. Regarding sex, no statistically significant differences were found for the variables physical activity, quality of life and stress. For the variables height, weight and BMI, there was a statistically significant difference between the sexes. There was no relationship between the variables physical activity level and BMI. Regarding the main variables of the study, there was no association between the level of physical activity and levels of quality of life and stress, but there was a significant correlation between the variables stress and quality of life, being inversely proportional. It is concluded that among the teachers participating in the study, the majority are active and very active, with reduced levels of stress and appropriate levels of quality of life, and according to BMI half of the study participants are classified as overweight.

Keywords: University Teachers. Quality of life. Physical activity. Stress. BMI.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 JUSTIFICATIVA	11
1.2 PROBLEMA DE PESQUISA	12
1.3 OBJETIVOS	12
1.3.1 Geral	12
1.3.2 Específicos	12
2 REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1 ATIVIDADE FÍSICA	13
2.2 QUALIDADE DE VIDA	15
2.3 ESTRESSE	20
2.4 ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE	22
3 METODOLOGIA DE PESQUISA	23
3.1 TIPO DE ESTUDO	23
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	23
3.2.1 Critérios de Inclusão	23
3.2.2 Critérios de Exclusão	24
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	24
3.3.1 Instrumentos	24
3.3.2 Procedimentos	24
3.4 RISCOS E BENEFÍCIOS	25
3.5 ANÁLISE DOS DADOS	25
4 RESULTADOS	27
5 DISCUSSÃO	30
6 CONCLUSÃO	32
REFERÊNCIAS	34
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	40
ANEXO A – QUESTIONÁRIO ADAPTADO DO IPAQ VERSÃO LONGA, WHOQOL-8 E PSS-10	43

1 INTRODUÇÃO

O objeto deste estudo refere-se as práticas e saberes que estimulam novas intervenções da Educação Física associadas à Promoção de Saúde – PS e Qualidade de Vida – QV, especialmente no controle e profilaxia do estresse ocupacional.

Estudos apontam que 90% da população mundial já foi acometida em algum grau pelo estresse (BATISTA; BIANCHI, 2006 e MENDES; FERREIRA; MARTINO, 2011). E no Brasil aproximadamente 30% da população economicamente ativa já foi acometida por estresse em consequência de pressão excessiva (SILVEIRA, 2010). Ainda segundo Silveira (2010), em relação a acometimentos da população por perturbações orgânicas e psíquicas (estresse) o Brasil fica atrás somente do Japão (70%) e ultrapassa os Estados Unidos (20%), sendo esta doença não transmissível uma das que mais afeta a população mundial.

Caruso, Nunomura e Teixeira (2004) o definem o estresse como a principal patologia da nossa era, sendo resultado da soma de fatores internos e externos ao sujeito e que, se não forem controlados desde o começo, podem levar a uma sucessão de problemas de saúde.

Os dados citados acima remetem a relação entre condições de QV e saúde como fatores relacionados ao estresse. Segundo Santos (2015), no que tange ao estresse ocupacional, pode-se apontar fatores como o modelo de gestão e a relação do empregado com a organização. Esta concepção de Qualidade de Vida no Trabalho – QVT vai além das medidas de prevenção e profilaxia de doenças.

A Organização Mundial da Saúde (OMS / WHO, 1995) define qualidade de vida como a percepção do indivíduo no contexto dos sistemas de valores e da cultura em que ele vive e em relação a suas expectativas, objetivos, padrões e preocupações. Essa definição reforça a visão de que a qualidade de vida é subjetiva e multidimensional, onde vários fatores positivos e negativos influenciam a mesma. Os domínios que tratam esta concepção representam a multidimensionalidade que caracteriza a QV sendo eles os Domínios físico, psicológico, Nível de independência, Relações sociais e Meio-ambiente (THE WHOQOL GROUP (1998).

Segundo a USDHHS (2000), também compõem a Qualidade de Vida, o trabalho, a moradia, a escola, as amizades, os relacionamentos, a vizinhança entre outros

O WHOQOL (1998) apresenta, então, três aspectos fundamentais: subjetividade, multidimensionalidade, presença de dimensões positivas (p.ex. mobilidade) preponderantes em relação às negativas (p.ex. dor).

Aprofundando essa visão a OMS (1998) conforme citado por Santos (2015) mostra que a qualidade de vida é composta por 6 domínios e 24 facetas. No domínio físico estão as facetas: dor e desconforto; energia e fadiga; sono e repouso. No domínio psicológico estão as facetas: sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; autoestima; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos. No domínio de independência estão as facetas: mobilidade: capacidade de locomoção; atividades da vida cotidiana; dependência de medicação ou de tratamentos; capacidade de trabalho. No domínio Relações Sociais estão as facetas: relações pessoais; suporte (apoio) social; atividade sexual. No domínio Ambiente estão as facetas: segurança física e proteção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade; oportunidades de adquirir novas informações e habilidades; participação em, e oportunidades de recreação/lazer; ambiente físico: (poluição /ruído /trânsito /clima); transporte: acesso e condições adaptadas a condições, necessidades, limitações. No domínio Aspectos espirituais / Religião / Crenças Pessoais estão as facetas: espiritualidade /religião / crenças.

Quando analisada a qualidade de vida ligada à saúde, Auquier et al. (1997) citado por Minayo, Hartz e Buss (2000) a define como a funcionalidade conferida à vida, ponderada pelas deteriorações funcionais e pelas conjunções sociais que são ocasionadas devido a doença, e devido a ordenação política e econômica do processo assistencial.

No conceito utilizado por Lipp (2010) o estresse é caracterizado como uma reação psíquica e fisiológica complexa que tem origem na necessidade do organismo tentar combater algo que prejudique seu equilíbrio interno. A reação psicofisiológica denominada estresse pode se iniciar frente a elementos estressores aparentemente negativos, por exemplo: dor, fome, frio, calor etc., ou em relação a compreensão dada ao episódio desafiador (LIPP, 2010).

Segundo a definição feita pela Secretaria da Segurança Pública de Santa Catarina (2010) o estresse não é em si uma doença propriamente dita, e sim a preparação do nosso sistema para enfrentar ocorrências, ou seja, é um feedback

característico devido a um estímulo definido, com reações diversas de indivíduo para indivíduo.

Já para Molina (1996), o estresse é descrito como quaisquer situações de ansiedade momentânea ou permanente que acarreta em alterações no físico e no emocional do sujeito sendo uma resposta adaptativa de ordem psicológica e ou física que pode ter efeitos negativos ou positivos no sistema fisiológico do indivíduo.

Para Abouserie (1996) estresse e descontentamento no emprego são correlacionados, podendo-se concluir que agentes estressores no trabalho colaboram para o descontentamento, que conduz a elevados níveis de estresse, onde nesse sentido, a melhor alternativa segundo o autor é aperfeiçoar a conjuntura de trabalho como um todo, que é imprescindível para elevar o nível de bem-estar do funcionário com suas ocupações laborais, assim diminuindo a percepção de estresse.

Demonstrando a relação íntima do trabalho com o estresse Paschoal e Tamayo (2005) definem o estresse ocupacional dando ênfase aos aspectos do trabalho que ultrapassam a capacidade de enfrentamento do sujeito frente aos elementos estressores institucionais e nas respostas psicofisiológicas causadas por estes eventos.

Para Lipp (1996) algumas profissões são mais estressantes que outras, sendo que os professores são os que mais frequentemente sofrem com o estresse ocupacional, queixando-se do trabalho, consideram-no cansativo, frustrante e pouco recompensador.

Condições de trabalho inadequadas podem ser observadas em várias profissões. Na esfera de trabalho de professores universitários não é diferente. Em um levantamento realizado por Silva et al. (2002) sobre o tema, verificou-se que os professores universitários estão descontentes com suas condições de trabalho, com algumas políticas governamentais para os Servidores Públicos Federais, insatisfeitos em relação à condições de trabalhos adversas, competitivas e estressantes e ainda em relação à escassez de recursos financeiros para pesquisas e atividades pedagógicas. Ainda de acordo com Silva et al. (2002) estes fatores têm motivado intrigas, disputas e falsas acusações entre os professores além de tentativas de descrédito do trabalho de colegas em várias áreas do conhecimento.

Os professores além de ensinar, pesquisar e avaliar trabalhos e escrever artigos devem ainda atender/orientar alunos, planejar aulas, apresentar trabalhos em

congressos, fazer relatórios, participar de reuniões, submeter projetos a financiamentos, publicar artigos e outros (LEUNG; SIU; SPECTOR, 2000). Não é incomum faltar tempo ao professor para desempenhar suas diversas atividades e responsabilidades e, assim, em alguns casos, a atividade física, fator de saúde, controle e profilaxia de estresse é deixada de lado.

Um ambiente de trabalho com condições inadequadas ao exercício da profissão, no caso aqui tratado, uma universidade, pela continuidade e não resolução destas condições poderá levar ao acometimento de diversas moléstias de caráter físico e psíquico como o estresse, depressão, doenças cardíacas entre outras por seus funcionários (LIPP, 1999).

De acordo com Nahas (2001) a prática de atividade física vem se mostrando como parte do comportamento humano, presente nas mais variadas ações do dia-a-dia, sendo ainda responsável pela prevenção de algumas doenças crônicas e pela melhora na percepção da qualidade de vida e do bem-estar. Evidências demonstram que a prática de atividades físicas no tempo livre provoca melhora da qualidade de vida (PUCCI ET AL., 2012).

Santos (2015) afirma que a realização frequente de atividade física está relacionada à maior qualidade de vida da população. A percepção de bem-estar pessoal é fruto de um objetivo direcionado para a qualidade de vida e canalizado para a saúde, bem como para a autonomia por intermédio da atividade física (SANTOS, 2015).

Nessa concepção, a atividade física é relevante para sustentar algumas facetas da qualidade de vida componente na melhoria do bem estar dos indivíduos (FERREIRA; CHIAPETA, 2010). De acordo com Montti (2005) a atividade física é composta por um aglomerado de ações que um sujeito ou grupo de sujeitos executa, contendo gasto de energia superior aos níveis de repouso, com mudanças do organismo por intermédio de ações que requisitem movimentos corporais, ocorrendo envolvimento de uma ou mais aptidões físicas e mostrando efeitos favoráveis à saúde e à qualidade de vida.

Estudos indicam que a falta de atividade física com o passar do tempo leva ao sedentarismo, ao aumento do estresse e queda da qualidade de vida percebidos pelos indivíduos. Sua prática regular influencia na redução do nível de estresse e acarreta melhora na qualidade de vida (CARUSO; NUNOMURA; TEIXEIRA, 2004).

O exame das ideias destes autores permite ter por hipótese que é necessário buscar medidas que melhorem os níveis de atividade física como fator da qualidade de vida auxiliando na redução dos níveis de estresse. O objetivo deste estudo é associar a prática da atividade física à qualidade de vida bem como ao controle e profilaxia do estresse dos professores do ensino superior.

Pretende examinar a correlação entre estas variáveis sugerindo mudanças no modus operandi da instituição em relação ao uso da atividade física como controle e profilaxia do estresse. O estudo apresenta parâmetros para mudanças em relação a promoção da qualidade de vida e controle do estresse através da prática da atividade física combinada com outras medidas e desta forma melhorar o desempenho acadêmico dos docentes do ensino superior, a relação com a instituição e com seus alunos.

1.1 JUSTIFICATIVA

Dada à importância dos temas relativos aos efeitos e benefícios da atividade física sobre a qualidade de vida e no controle e profilaxia do estresse e à insuficiência de estudos focados no estresse ocupacional de docentes do ensino superior, são necessários estudos que visem trazer a luz maior conhecimento sobre este assunto.

Do ponto de vista científico este estudo é importante por apresentar dados e interpretações sobre a associação das variáveis relativas a atividade física, qualidade de vida e estresse ocupacional entre professores do ensino superior permitindo o planejamento de ações profiláticas. O estudo tem relevância científica devido à escassez de estudos abordando estes temas.

O estudo se justifica do ponto de vista social por focar professores de um Departamento Acadêmico de Educação Física, descrevendo as condições gerais de bem estar e de saúde relacionando estes resultados aos níveis de atividade física e estresse. O estudo possibilita que a instituição adote práticas de gestão que melhorem o ambiente de trabalho e crie estratégias para estimular os professores a fazerem/aumentarem seus níveis de atividade física o que possibilitará reduzir os níveis de estresse e melhorar a qualidade de vida destes profissionais. Essas melhorias em geral, garantem aos docentes um ambiente e clima melhores para desempenhar suas funções, e acarretam, pela lógica, em melhoria do ensino.

Para a área de Educação Física, este estudo é importante pela oportunidade de compreender como a atividade física pode influenciar na qualidade de vida no trabalho reduzindo/prevenindo o estresse ocupacional. Esses resultados podem ser extrapolados para a população de professores em geral; mediante adaptações, permitindo criar estratégias para melhorar o ambiente de trabalho e estimular os professores a praticarem mais atividade física.

Por haver evidências de que há correlações entre as variáveis: atividade física, qualidade de vida e estresse (CARUSO; NUNOMURA; TEIXEIRA, 2004), e pela inexistência de estudos semelhantes tendo como população alvo os professores do Departamento Acadêmico de Educação Física – DAEFI, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, o presente estudo se justificou.

1.2 PROBLEMA DE PESQUISA

Qual a contribuição da atividade física no controle e profilaxia do estresse ocupacional e na qualidade de vida de docentes do ensino superior?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Geral

- Analisar o nível de atividade física e suas possíveis relações com a qualidade de vida no trabalho e estresse ocupacional dos professores de um Departamento Acadêmico de Educação Física de uma instituição de ensino superior.

1.3.2 Específicos

- Identificar os níveis de atividade física dos professores de um Departamento Acadêmico de Educação Física;
- Mensurar os níveis de qualidade de vida e de estresse destes professores;
- Analisar as relações entre as variáveis: atividade física, qualidade de vida, estresse, IMC e sexo dos docentes de um Departamento Acadêmico de Educação Física.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física vem se mostrando como sendo parte do comportamento humano, estando presente nas mais variadas ações do dia-a-dia das pessoas, sendo ainda responsável pela prevenção de algumas doenças crônicas e pela melhora na percepção da qualidade de vida e do bem-estar (NAHAS, 2001).

Pode-se definir a atividade física como qualquer movimento de qualquer parte do corpo realizado pelos músculos esqueléticos, com gasto energético maior do que o gasto energético em repouso podendo ser deslocamentos, atividades laborais, atividades domésticas e outras atividades que envolvam o físico nos momentos de lazer (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

Nessa linha de raciocínio está Guirao-Goris (2009) ao afirmar que a atividade física é caracterizada por qualquer movimento do corpo em decorrência da contração dos músculos esqueléticos que resulta em elevação do dispêndio energético em relação ao metabolismo de repouso e que pode ser executada em diferentes momentos: no trabalho, em deslocamentos a pé, de bicicleta, skate ou patins, nos afazeres domésticos e nos momentos de lazer.

Para Pitanga (2004) atividade física é qualquer ação corporal realizada por meio de contrações esqueléticas que elevam o gasto enérgico acima do nível basal e possui como partes principais elementos psicossociais, culturais e comportamentais.

Mazo et. al (2009) indica que movimentos corporais com gasto energético acima do basal, como os relacionados com deslocamento, atividades domésticas, trabalho e lazer também podem ser classificados como sendo atividade física.

Pereira (2007) afirma que atividades físicas realizadas nos momentos de lazer são aquelas praticadas no tempo de ócio, estimuladas por interesses e anseios particulares e executadas de livre e espontânea vontade, sem obrigações. Já atividades físicas laborais são as que estão relacionadas à execução de um trabalho laboral com duração média de 8 horas diárias (PEREIRA, 2007). As

atividades físicas praticadas como locomoção, acontecem quando são executadas como modo de transporte de um local para outro, podendo ser através de caminhada, corrida ou bicicleta (PEREIRA, 2007).

Nahas (2001) divide a atividade física em cinco domínios: atividades de trabalho, deslocamentos, atividades domésticas e atividades no tempo livre. Assim sendo a atividade física no lazer apresenta-se como parte componente da atividade física geral e se refere à atividade física realizada em momentos de tempo livre, ou seja, nos momentos livres de obrigações do trabalho e do lar e que pode livremente se dispor para a realização destas atividades onde se incluem os exercícios, os esportes e outros (GUIRAO-GORIS, 2009).

Com base na visão desses autores a atividade física de lazer é aquela onde a prática não é obrigatória e não tem dia fixo ou horário exato para ocorrer. As atividades físicas enquadradas como de lazer, por exemplo, incluem desde esportes praticados por amadores até caminhadas e corridas ao ar livre e passeios de bicicleta.

Santos (2015) afirma que a realização frequente de atividade física está relacionada à maior qualidade de vida da população. A percepção de bem-estar pessoal é fruto de um objetivo direcionado para a qualidade de vida e canalizado para a saúde e para a autonomia (SANTOS, 2015).

A prática regular de atividades físicas acarreta em melhora nos efeitos de tratamentos em oncologia e cardiologia, onde o exercício físico demonstra papel importante na prevenção e tratamento das doenças oncológicas (SANTOS, 2015). Ainda de acordo com Santos (2015) cardiologistas demonstram que mudanças no estilo de vida diminuiriam em mais de 50% os casos de câncer, redução provocada diretamente pelo aumento da prática de atividade física, pelo controle do tabagismo e melhora da alimentação.

Conclui-se que a atividade física desempenha um importante papel na prevenção de problemas de saúde e conseqüentemente ocasiona melhora no bem estar geral dos indivíduos.

2.2 QUALIDADE DE VIDA

Segundo Minayo, Hartz e Buss (2000) a qualidade de vida é composta por diversos domínios tanto físicos quanto emocionais, tais como: satisfação, felicidade, realização pessoal, relacionamentos, bem-estar, emprego, acesso a serviços públicos, comunicação, urbanização, ambiente social, liberdade, solidariedade, etc, onde são componentes básicos para qualidade de vida o atendimento às necessidades humanas primordiais como a alimentação, a moradia, o acesso a educação, trabalho, saúde e lazer

O conceito de qualidade de vida evoluiu englobando outros domínios como o desenvolvimento sócio-econômico e a percepção individual das pessoas a respeito de suas vidas, buscando valorizar a opinião individual em detrimento de conceitos coletivos (PASCHOAL, 2000).

A qualidade de vida foi definida pela OMS (THE WHOQOL GROUP, 1998) como sendo a percepção dos indivíduos sobre sua importância na vida no contexto cultural e no sistema de valores da sociedade na qual ele vive, com relação aos seus objetivos de vida, expectativas, padrões comportamentais e preocupações.

A concepção de qualidade de vida é controversa e não existe uma definição que seja unanimidade entre os pesquisadores da área, havendo, portanto divergências entre eles. Porém há domínios em comum que são normalmente citados nas definições de qualidade de vida que de acordo com Lino (2004) são: satisfação geral com a vida, sensação de bem-estar, boa saúde, felicidade, elevada autoestima, capacidade de adaptação, valor e significado atribuído à vida.

A percepção da qualidade de vida geral correlaciona-se com a qualidade de vida no trabalho (QVT), devido a prática de diminuição de horas de lazer e descanso em face da carga horária, do hábito de levar trabalho para casa e da dificuldade de se desvincular dos assuntos relativos as tarefas profissionais.

Não há atualmente consenso na literatura sobre a definição do que é Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Por ser um termo abrangente, cada autor inclui em sua definição o que considera indispensável gerando um referencial variado acerca do tema qualidade de vida no trabalho.

O termo Qualidade de Vida no Trabalho vem sendo usado para indicar alguns valores humanísticos e ambientais, deixados de lado pelas sociedades

industrializadas, em favor das tecnologias, da produtividade e do crescimento econômico (PETROSKI, 2005).

A QVT busca conciliar posições aparentemente antagônicas; de um lado o trabalhador buscando condições de trabalho mais dignas e a satisfação de suas necessidades pessoais, de outro o empregador visando aumento da produtividade (QUIRINO; XAVIER, 1987).

Já para Fernandes (1996, p. 45-46), a QVT é definida como “a gestão dinâmica e contingencial de fatores físicos, tecnológicos e sócio-psicológicos que afetam a cultura e renovam o clima organizacional, refletindo-se no bem-estar do trabalhador e na produtividade das empresas.”

Como se pode perceber os diversos autores que tratam do assunto, apesar de focarem alguns aspectos distintos, tem uma abordagem principal em comum para a definição de QVT que é convergir as necessidades dos funcionários e das organizações, podendo-se compreender que a QVT busca a satisfação pessoal dos trabalhadores em todos os sentidos e a produtividade/lucro da empresa.

Embora as organizações/empresas vejam a QVT como indispensável, é raro encontrar-se práticas gerenciais e administrativas que englobem melhorias reais das condições de trabalho e que resguardem a integridade física e psicológica do funcionário (FRANÇA, 1997). Tendo constatado esse fato se faz necessário algumas mudanças no modus operandi dessas organizações para que possam propiciar de fato a QVT a seus colaboradores.

A Qualidade de Vida no Trabalho pode ser influenciada em maior grau pela percepção dos funcionários em relação ao ambiente (ALBRECHT, 1998). Dentre os vários fatores que influenciam a QVT, cada um deles contribui em algum grau na percepção do indivíduo de como é trabalhar naquela empresa/instituição, e os mais importantes são: um trabalho que ofereça perspectivas de crescimento com base em mérito, segurança no trabalho, remuneração e benefícios justos, estabilidade profissional, higiene no ambiente de trabalho e um clima positivo onde os funcionários se percebam como verdadeiros colaboradores e se ajudem mutuamente no alcance dos objetivos.

Para Kanaane (1999), a QVT é influenciada diretamente pelo desenvolvimento organizacional direcionado aos aspectos de satisfação no desempenho de suas atividades e valorização do trabalho. O mesmo considera que os fatores influenciadores da QVT são: compensação justa e adequada, segurança,

oportunidade de crescimento, autonomia de decisão, relevância social do trabalho praticado, tempo livre para sua vida fora da organização e meta de auto-realização.

Nessa mesma linha de raciocínio Bom Sucesso (1998) salienta que a QVT envolve fatores tais como: renda adequada, orgulho pela função exercida, lado emocional equilibrado, autoestima elevada, o trabalho social da organização, equilíbrio entre o tempo dedicado ao trabalho e ao lazer, horário de trabalho adequado, perspectivas de crescimento na carreira, liberdade para utilizar suas capacidades, respeito aos direitos e recompensas justas.

A Qualidade de Vida no Trabalho não é influenciada exclusivamente por particularidades individuais (impulsos, necessidades, desejos e outros), ou situacionais/organizacionais (tecnologia, sistema de recompensas, carga horária de trabalho e outros), mas, principalmente pela relação entre as particularidades individuais e situacionais/organizacionais (CHIAVENATO, 2001; KANAANE, 1999).

De acordo com estudos empíricos de análise documental a qualidade de vida no trabalho possui novos componentes em sua gestão avançada, sendo eles: expansão da qualidade organizacional voltada a qualidade pessoal; gestão de pessoas visando maior participação; descontração e atividades físicas de lazer com ênfase no aprimoramento cultural; riscos e desafios no trabalho como fatores motivacionais para a realização pessoal; aspectos humanos e sociais valorizados pela educação voltada a cidadania; saúde como reflexo das camadas biopsicológica, social e organizacional (LIMONGI-FRANÇA, 2004).

Nesse contexto a qualidade de vida geral e a qualidade de vida no trabalho são fortemente influenciadas pela relação do homem e o trabalho, onde este vem sendo o meio pelo qual o homem aprimora suas habilidades, desenvolve relacionamentos interpessoais, se expressa perante a sociedade, onde sua identidade é influenciada pela sua profissão e local onde trabalha. (ROCHA, 2012, p. 21).

Para Migliaccio Filho (1994) o trabalho em si é uma ação inata do homem, onde o mesmo transforma recursos da natureza com a qual vive intrínseca relação. Ainda de acordo com Migliaccio Filho (1994, p. 22) “pode-se afirmar que o homem trabalhou sempre e que não existirá momento, na terra, em que não será necessário trabalhar”.

Já para Engels (1876, p. 4) o trabalho: “é a condição básica e fundamental de toda a vida humana. E em tal grau que, até certo ponto, podemos afirmar que o trabalho criou o próprio homem”.

Em resumo o trabalho pode ser definido como o exercício da atividade humana, consciente e intencional, onde existe um objetivo a ser alcançado ou realizado, que diferencia o ser humano dos outros animais, que agem por instinto natural, onde há ausência de consciência.

Muito importante também é a motivação, tanto no trabalho como na vida pessoal, e esta está ligada diretamente a percepção de qualidade de vida pelo indivíduo. Segundo Petroski (2005) a origem da palavra motivação vem do latim “motivus”, “movere”, que significa mover e sugere um processo pelo qual um grupo de causas ou fatores justifica, incentiva ou ocasiona algum tipo de atuação ou conduta.

Já para Maximiano (2000, p. 275), a motivação “é a energia ou força que movimenta o comportamento”. A motivação seria então uma espécie de energia psicológica ou tensão que põe em movimento o organismo humano, determinando um dado comportamento consciente e voluntário.

A motivação pode então ser considerada uma força que impulsiona e que geralmente está dentro de cada pessoa (BERGAMINI, 2008). Nesse sentido infere-se então que a motivação é principalmente intrínseca. Os fatores de motivação podem ser de dois tipos: internos (intrínsecos) – provenientes das próprias pessoas; e os externos (extrínsecos) – onde a situação ou ambiente são responsáveis pela criação do fator motivacional (MAXIMIANO, 2000, p. 347).

Em resumo a motivação pode ser entendida como tudo o que leva a pessoa a agir de determinada forma ou, que estimula um comportamento específico, podendo esse estímulo ser provocado por causas externas e/ou ser gerado internamente no indivíduo (CHIAVENATO, 1999).

Assim como é intrínseca a motivação também é extrínseca ao indivíduo onde o ambiente pode tanto motivar quanto desmotivar alguém. No ambiente de trabalho, tanto em indústrias, quanto em estabelecimentos de ensino fundamental, médio e superior, particulares e públicos, existem queixas comuns de trabalhadores/professores sobre fatores desmotivantes que de acordo com Luz (2003) são: a baixa remuneração; tipo de trabalho exercido; relacionamento com gestores; condições inadequadas de trabalho; falta de perspectiva de crescimento

profissional; falta de reconhecimento e de valorização; pressão psicológica; volume de trabalho excessivo entre outros.

Diante de todas essas evidências torna-se necessário buscar manter os profissionais motivados, estimulando-os com um ambiente de trabalho sadio para que tenham melhorias em sua qualidade de vida e assim possam ser mais produtivos, eficazes e eficientes.

2.3 ESTRESSE

O termo estresse deriva-se do latim “stringere” e significa adversidade, aflição, força, pressão ou esforço, considerado também um estado de tensão que causa ruptura no equilíbrio interno do organismo (CAMELO; ANGERAMI, 2004 e FRANÇA, 2008).

Fontes internas e externas podem desencadear a situação de estresse, onde as fontes internas, as quais são mais importantes na percepção de estresse pelo indivíduo são: os sentimentos, pensamentos, sensações, já as fontes externas são derivadas do ambiente externo onde o indivíduo se encontra, tais como: frio e calor, condições insalubres, vida em sociedade e família, e sua ocupação laboral (FRANÇA; RODRIGUES, 1997).

O estresse se inicia quando o indivíduo percebe um desequilíbrio entre as demandas colocadas sobre ele e os recursos pessoais e ambientais dos quais ele dispõe para lidar com as demandas (COX; GONZÁLEZ, 2002).

Em seu livro Lipp (2010) afirma que estímulos estressores ativam o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal em várias regiões cerebrais capazes de abalar a homeostase interna do organismo e desencadeia respostas fisiológicas adaptativas as alterações físicas e ambientais. A resposta inadequada ao estresse é associada a doenças sistêmicas, neurodegenerativas e desordens afetivas devido aos circuitos neurais ativados pelo estresse, sendo crucial para o correto funcionamento fisiopsicológico que o organismo tenha a resposta adequada ao estresse (LIPP, 2010).

Quando analisado o estresse nos trabalhadores docentes do ensino superior o panorama não é diferente. Segundo Blix et al. (1994), os professores universitários tem se mostrado suscetíveis ao estresse. No seu estudo, 48% dos pesquisados relataram a ocorrência de algum problema de saúde devido ao estresse enfrentado no trabalho.

O estresse que acomete o professor universitário é decorrente de uma série de fatores específicos como: dificuldades para reverter episódios de ansiedade, fadiga física e mental, aumento de responsabilidades sem o correspondente reconhecimento entre outros (CRUZ, 2001).

Abouserie (1996) realizou um estudo na instituição *University of Wales College of Cardiff*, onde foi solicitado aos professores que indicassem os cinco principais motivos que causam estresse no trabalho, os mais citados foram: a realização de pesquisa (40,3%), obrigações/deveres do trabalho (39,6%), os relacionamentos (26,8%), o ensino (18,6%), a administração e burocracia (18,6%) e demandas com estudantes (15,2%). Neste estudo de Abouserie (1996), a maior fonte de estresse identificada que foi a pesquisa deve-se ao fato de que o professor engajado nesta atividade experimenta diversas preocupações tais como: obtenção de financiamento para o estudo, tempo adequado para sua realização, conseguir publicar o artigo, e também, devido à crescente demanda para a realização de pesquisa, o que acabou gerando a existência de uma atmosfera altamente competitiva, entre professores do próprio departamento, como também entre departamentos.

Estudos indicam que há diferenças na percepção de estresse de acordo com o sexo do docente. Em um estudo realizado por Narayan, Menon e Spector (1999) com professores de ambos os sexos foi pedido para que eles respondessem à um questionário sobre nível de estresse, onde quem tinha algum nível de estresse foi indagado a escolher por ordem de importância entre 3 fatores estressores: falta de recompensa, conflito interpessoal e esforço perdido. Chegou-se ao resultado que para as professoras o conflito interpessoal era o fator estressor número um, selecionado por 37,1% das participantes da pesquisa, a falta de recompensa e/ou reconhecimento ficou em segundo lugar com 17,1% das respostas e o tempo e/ou esforço perdido em terceiro com 12,9% das respostas. Já para os professores a ordem foi: o tempo e/ou esforço perdido em primeiro lugar com 29,6% das respostas, o conflito interpessoal em segundo com 22,2% das respostas e a falta de recompensa e/ou reconhecimento em terceiro lugar com 11,1% das respostas (NARAYAN; MENON; SPECTOR, 1999).

Conclui-se então que pelas evidências existentes torna-se necessário que as instituições de ensino superior criem estratégias para combater e reduzir o estresse de seus professores e funcionários levando em conta todas as variáveis possíveis como tempo de docência, sexo, condições de trabalho, entre outros, visando melhorar o ambiente de trabalho e propiciando aos profissionais desempenharem suas funções com satisfação e alegria.

2.4 ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE

De acordo com Nahas (2001), há forte indicação de que pessoas de um modo geral se beneficiam psicológica e fisicamente da realização de atividades físicas. Deste modo a prática de atividades físicas tem se mostrado como uma ótima forma de combate ao estresse, com o bônus de melhorar a qualidade de vida (KOUVONEN et al., 2005).

Existem diversos meios de se manter o estresse sobre controle, Para Nieman (2003) um deles é a prática regular de atividades físicas, que podem combater as diversas patologias psicossomáticas da atualidade, elevando o bem-estar geral, melhorando a percepção de qualidade de vida e provocando uma disposição maior para enfrentar o dia-a-dia.

Alguns estudos objetivando verificar a correlação entre atividades físicas e percepções de bem-estar físico e mental na população dos Estados Unidos demonstraram que as atividades físicas foram positivamente relacionados a uma boa saúde psicológica, auto estima elevada, aumento nos níveis de qualidade de vida e diminuição dos níveis de estresse (STEPHENS, 1990).

Segundo os autores Maroulakis e Zervas (1993) o hábito de praticar regularmente atividades físicas foi relacionado com alterações benéficas em relação a capacidade do individuo reagir positivamente perante situações potencialmente estressoras.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte – SBME (1999) a pratica de atividades físicas apresenta inúmeros benefícios, entre os quais: melhora da circulação periférica, aumento da massa muscular, aumento da densidade mineral óssea, melhora da força, aumento da flexibilidade, melhor controle da glicemia, melhora do perfil lipídico, redução do peso corporal, redução da pressão arterial de repouso, melhora da função pulmonar, melhora da auto-estima, redução dos níveis de estresse e significativa melhora da qualidade de vida.

Com base nessas informações pode-se concluir que a atividade física executada de forma regular tem um efeito benéfico na forma como o indivíduo reage a situações estressoras com a diminuição do nível de estresse e melhora geral da qualidade de vida.

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

De acordo com as definições de Thomas, Nelson e Silverman (2007) este estudo é caracterizado de natureza sistemática, sendo uma pesquisa correlacional descritiva, na forma de levantamento (*survey*) e com delineamento transversal. Para Mattos, Rosseto Junior e Blecher (2004), a pesquisa descritiva busca observar, registrar, analisar, classificar e interpretar os fatos e estabelecer as relações existentes entre fenômenos (variáveis), sem que o pesquisador tenha interferência direta. Já para Thomas, Nelson e Silverman (2007) na pesquisa descritiva correlacional não há manipulação de variáveis nem aplicação de tratamentos experimentais, apenas há a coleta de dados e análise estatística entre as variáveis.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população é composta pelos professores do Departamento Acadêmico de Educação Física – DAEFI da UTFPR Campus Curitiba.

A amostra foi composta pelos professores que se enquadraram nos critérios de inclusão, onde do total de 24 professores do departamento, o N foi igual a 12 que se prontificaram em participar do estudo, sendo 8 homens e 4 mulheres.

3.2.1 Critérios de Inclusão

- Ser professor efetivo;
- Trabalhar no regime de 40h semanais e dedicação exclusiva à UTFPR;
- Assinar o TCLE.

3.2.2 Critérios de Exclusão

- Ser sido demitido;
- Ser afastado para tratamento de saúde ou por estudos;
- Não responder os questionários ou deixá-los incompletos.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.3.1 Instrumentos

Para o levantamento das informações sobre o nível de atividade física dos professores foi realizada aplicação de um questionário sobre atividades físicas no momento de lazer adaptado do original IPAQ – Versão Longa que possui cinco seções, onde para esse estudo foi selecionado apenas a seção quatro do mesmo, a qual aborda especificamente questões sobre atividades físicas nos momentos de lazer (CELAFISCS, 2003).

Para o levantamento das informações sobre a qualidade de vida dos professores foi utilizado o questionário WHOQOL-8 que contém oito questões e é derivado do WHOQOL-Bref originalmente com 26 questões, que já foi traduzido e validado por Pedroso et al (2014).

Para o levantamento das informações sobre o nível de estresse foi aplicado o questionário PSS – 10, o qual já foi devidamente traduzido e validado por Reis (2005) em sua Tese de Doutorado.

Os três questionários foram unidos em um só, o que facilitou a aplicação e entendimento dos mesmos pela população alvo conforme anexo.

3.3.2 Procedimentos de Coleta de Dados

Após a submissão e aceite do projeto pelo comitê de ética e pesquisa – CEP da UTFPR, teve início a pesquisa, onde foram entregues o termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE juntamente com o questionário sobre atividade física, qualidade de vida e estresse que foram aplicados pessoalmente e em alguns casos,

devido a dificuldade de compatibilidade de horários foram deixados nos armários dos professores.

3.4 RISCOS E BENEFÍCIOS

Este estudo encontra-se pautado pela RESOLUÇÃO Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), utilizando-se das normas e diretrizes da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP). Ainda, encontra-se devidamente autorizado pelo Comitê de Ética da UTFPR ao qual foi submetido.

Os sujeitos tiveram um mínimo risco de desconforto com algumas questões, o que foi minimizado/evitado devido a possibilidade do sujeito responder o questionário em local e momento que tenha julgado mais adequado.

O benefício direto ao participante foi conhecer como está seu nível de atividade física, qualidade de vida e estresse e os benefícios indiretos ocorrerão no médio/longo prazo, onde com as informações coletadas é realizado um diagnóstico para identificar os pontos passíveis de melhora no modo de tratamento da instituição para com seus servidores, melhorando conseqüentemente o ambiente de trabalho que levará a uma percepção positiva dos professores sobre sua atividade laborativa.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Ao término da coleta e recolhimento dos questionários foi feita a sistematização e análise dos dados coletados e utilizou-se o software SPSS (Statistical Package for Social Sciences) para execução dos testes estatísticos. A amostra foi composta pelos professores do Departamento Acadêmico de Educação Física – DAEFI da UTFPR Campus Curitiba. Dos 24 elegíveis para compor a amostra desta pesquisa, 12 aceitaram participar e responderam aos questionários, sendo 8 homens e 4 mulheres.

As variáveis foram classificadas de acordo com as indicações referenciadas nos artigos de validação dos instrumentos utilizados. A variável nível de atividade

física foi codificada de duas maneiras; de forma categórica em inativo, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo e também de forma numérica sendo acumulo de tempo, em minutos, de atividade física por semana onde os valores brutos indicados são apresentados pela soma dos minutos (dos três tipos de atividades físicas) multiplicados pela quantidade de dias em que os praticou (CELAFISCS, 2003). Optou-se por utilizar a dupla forma de codificação (categórica e numérica) para poder aplicar a análise de correlação entre as variáveis nível de atividade física, estresse e qualidade de vida.

A variável qualidade de vida foi codificada em acumulo de pontos sendo uma escala likert de 1 a 5, onde quanto maior o escore (soma das respostas das questões) maior o nível de qualidade de vida (PEDROSO et al 2014). A variável estresse também foi codificada em acumulo de pontos, sendo também uma escala likert de 1 a 5, onde quanto maior o escore, maior era o nível de estresse (para a soma é necessário a inversão dos valores da escala das questões 18, 19, 21 e 22 de 0 para 4, 1 para 3, 2 não altera, 3 para 1 e 4 para 0) (REIS, 2005).

Inicialmente todas as variáveis numéricas passaram por teste de normalidade, para isso foi efetuado o teste de *shapiro-wilk* para identificação das características da distribuição dos dados, todas as variáveis que se enquadravam para essa análise apresentaram distribuição normal, sendo então utilizadas média e desvio padrão. Para identificar a diferença de médias entre os sexos foi utilizado o teste *t de student*. Para testar as relações entre as variáveis foi utilizada a correlação de Pearson. Adotou-se p-valor de <0.05.

4 RESULTADOS

A amostra foi bastante heterogênea, do total de 12 participantes da pesquisa 8 (66,7%) eram homens e 4 (33,3%) eram Mulheres. Do total de participantes 9 (75%) relataram possuir um companheiro (a), considerou-se para essa alternativa todas as situações independentemente do vínculo legal da relação.

As variáveis foram testadas quanto à diferença entre os grupos de homens e mulheres para identificação de significância estatística entre os grupos. Para isso foi utilizado o *teste t de student* para diferença de médias.

Considerando a estratificação por sexo, apenas as variáveis altura, peso e IMC identificaram diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres, para as demais variáveis não foi encontrada diferença por sexo.

Na tabela 1 são apresentados os dados descritivos dos sujeitos para as variáveis coletadas, são apresentados valores de média e desvio padrão, número total de indivíduos por categoria e porcentagem de acordo com a classificação da variável. Todas as informações apresentadas foram estratificadas por sexo.

Tabela 1. Dados descritivos estratificados por sexo, dos professores participantes do estudo: Associação entre Atividade Física, Qualidade de Vida e Estresse de Docentes do Ensino Superior do Departamento Acadêmico de Educação Física da UTFPR campus Curitiba, 2017.

Variável	Sexo		p-valor*
	Homens (n=8) Média (DP)	Mulheres (n=4) Média (DP)	
Nível de atividade física - (acumulada min/sem)	301,9 (319,7)	285 (204,2)	0,914
Qualidade de Vida - (escore)	21,2 (7,9)	22,2 (3,5)	0,767
Estresse - (escore)	14,2 (9,3)	16,5 (8,7)	0,693
Altura - (metros)	1,81 (0,06)	1,67 (0,04)	0,002 ^a
Peso - (kg)	90,2 (9,7)	65 (6,4)	<0,001 ^a
IMC	27,3 (3,2)	23,3 (2,2)	0,033 ^a
			Total
Nível de atividade física - (Categórica)	N(%)	N(%)	N(%)
Inativo	2 (66,7%)	1 (33,3)	3 (25%)
Insuficientemente ativo	1 (100%)	0	1 (8,3%)
Ativo	2 (40%)	3 (60%)	5 (41,7%)
Muito ativo	3 (100%)	0	3 (25%)
Estado civil			
Sem companheiro (a)	2 (66,7%)	1 (33,3%)	3 (25%)
Com companheiro (a)	6 (66,7%)	3 (33,3%)	9 (75%)

*p-valor respectivo ao teste de comparação entre médias por sexo, teste t para grupos independentes; ^avalor estatisticamente significativo p-valor<0,05.

Fonte: autor.

Em relação ao nível de atividade física acumulada em minutos por semana, os homens apresentaram média de 301,9 e desvio padrão de 319,7, já as mulheres apresentaram média de 285 e desvio padrão de 204,2. Não houve diferença estatisticamente significativa entre os sexos, entretanto os homens apresentaram valores mais altos de atividade física (em minutos acumulados) e, quando os valores foram categorizados, a maior quantidade de indivíduos ativos (ativos e muito ativos) era de homens. A proporção total de sujeitos de ambos os sexos que não atingiram a recomendação de atividade física para serem considerados fisicamente ativos foi de 33,3%.

Em relação ao escore da variável qualidade de vida os homens apresentaram média de 21,2 e desvio padrão de 7,9, já as mulheres apresentaram média de 22,2 e desvio padrão de 3,5. Não houve diferença estatisticamente significativa entre os sexos.

Em relação ao escore da variável estresse os homens apresentaram média de 14,2 e desvio padrão de 9,3, já as mulheres apresentaram média de 16,5 e desvio padrão de 8,7. Não houve diferença estatisticamente significativa entre os sexos.

Em relação à altura em metros, os homens apresentaram média de 1,81 e desvio padrão de 0,06, já as mulheres apresentaram média de 1,67 e desvio padrão de 0,04. Houve diferença estatisticamente significativa entre os sexos.

Em relação ao peso em kilos, os homens apresentaram média de 90,2 e desvio padrão de 9,7, já as mulheres apresentaram média de 65 e desvio padrão de 6,4. Houve diferença estatisticamente significativa entre os sexos.

Em relação ao IMC os homens apresentaram média de 27,3 e desvio padrão de 3,2, já as mulheres apresentaram média de 23,3 e desvio padrão de 2,2. Houve diferença estatisticamente significativa entre os sexos.

Em relação ao Índice de Massa Corporal – IMC, dos indivíduos participantes da pesquisa, 5 (41,7%) apresentaram peso normal, 6 (50%) apresentaram sobrepeso e 1 (8,33%) apresentou obesidade grau 1. Do total de indivíduos com peso normal 2 (40%) eram homens e 3 (60%) mulheres. Do total de indivíduos com sobrepeso 5 (83,3%) eram homens e 1 (16,7%) era mulher. Do total de indivíduos com obesidade 1 (100%) era homem. Os dados da classificação do IMC estão descritos na tabela 2.

Tabela 2. Classificação do IMC de acordo com o sexo. Curitiba, 2017.

Classificação IMC	Sexo		
	Homens	Mulheres	Total
Peso Normal	2 (40%)	3 (60%)	5 (41,7%)
Sobrepeso	5 (83,3%)	1 (16,7%)	6 (50%)
Obesidade Grau 1	1 (100%)	0	1 (8,33%)

Para entender melhor a relação entre as variáveis principais do estudo e como elas se inter-relacionam, ou seja, se uma é capaz de explicar o comportamento da outra, foi realizada uma análise de correlação, utilizando o coeficiente de correlação de *Pearson*, os resultados dessa análise são apresentados na tabela 3.

Tabela 3. Análise de correlação bivariada, entre as variáveis centrais do estudo: Nível de Atividade Física (acumulada), Estresse e Qualidade de Vida. Curitiba, 2017.

Variáveis	Nível de atividade Física	Estresse	Qualidade de Vida
	r (p-valor)	r (p-valor)	r (p-valor)
Nível de Atividade Física	-	-	-
Estresse	0,036 (0,913)	-	-
Qualidade de Vida	0,185 (0,565)	-0,688 (0,013) ^a	-

Correlação bivariada indica que as variáveis foram analisadas em pares de acordo com a distribuição dos dados; r é o valor do coeficiente de correlação de *Pearson*; ^aapresentou valor estatisticamente significativo (p-valor <0,05). Fonte: autor.

Quando analisamos as variáveis em pares, para identificar, por meio de técnicas de correlação se existe algum tipo de relação entre os comportamentos das variáveis, encontramos valores significativos apenas para a relação entre o estresse e a qualidade de vida; os resultados indicam uma relação inversamente proporcional, onde quanto maior o estresse, menor é a qualidade de vida e vice versa. Essa correlação apresentou uma força de associação moderada/forte, o que indica que uma variável pode explicar muito sobre o comportamento da outra.

O nível de atividade física não apresentou correlação estatisticamente significativa com nenhuma das outras variáveis foco do estudo. A causa provável foi a grande variabilidade dos valores acumulados de atividade física dos indivíduos.

5 DISCUSSÃO

Entender o comportamento relacionado à atividade física é importante, por que a inatividade física, além de apresentar prevalências muito altas no mundo inteiro (Bueno et. al., 2016), está associada com o desenvolvimento de obesidade, e é um dos fatores relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, que são responsáveis atualmente por mais de 50% das mortes em todo o mundo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

No presente estudo 33,3% dos sujeitos são inativos ou insuficientemente ativos, níveis semelhantes aos encontrados no estudo de Júnior et al. (2017) realizado com professores do ensino básico da rede pública de viçosa, que através da utilização do IPAQ, mensurou que do total 30% dos indivíduos tinham baixos níveis de atividade física e os outros 70% se enquadravam como ativos, sendo estes valores altos, assim como os encontrados no presente estudo. Porém o mesmo estudo também mensurou a atividade física por meio de pedômetro, e com este instrumento menos de 30% dos sujeitos foram caracterizados ativos. Apesar de não haver significância estatística que indicasse a concordância entre os métodos, sempre que possível é importante mensurar a atividade física por meios diretos para evitar possíveis erros.

Outro estudo, de Brito et al (2012), também mensurou o nível de atividade física em professores da rede pública de São Paulo, contou com uma amostra considerável de 1681 sujeitos e identificou a prevalência de 46,3% de inatividade física (inativos e insuficientemente ativos). No estudo de Brito et al (2012) os professores eram em grande parte sedentários, diferentemente do presente estudo, essa diferença pode ser explicada devido aos professores do presente estudo serem da área de Educação Física.

É fato que atualmente os níveis de estresse estão elevados entre a população mundial, isso não se deve somente ao ambiente de trabalho, mas vários outros fatores podem estar associados ao estresse, e este pode afetar a qualidade de vida dos indivíduos negativamente (Sadir; Bignotto; Lipp, 2010).

Nosso estudo encontrou correlação significativa entre o estresse e a qualidade de vida sendo o p-valor de 0,01, indicando que uma variável influencia o comportamento da outra. No estudo de Sadir, Bignotto e Lipp (2010) foi constatado

que 88% dos indivíduos da amostra eram caracterizados com elevados níveis de estresse e houve a incidência de valores mais baixos na avaliação de qualidade de vida, principalmente nos fatores relacionados a saúde, corroborando também com o encontrado por este estudo. Esse apontamento de relação entre variáveis precisa ser destacado, pois ele pode influenciar e ser influenciado pela profissão exercida.

6 CONCLUSÃO

A análise dos dados demonstrou que não houve associação da variável atividade física com os níveis de qualidade de vida e estresse, porém houve correlação significativa entre as variáveis estresse e qualidade de vida, sendo inversamente proporcionais, ou seja, quando uma aumenta a outra diminui e vice e versa.

Em relação ao sexo não houve diferenças estatisticamente significativas para as variáveis atividade física, qualidade de vida e estresse. Já para as variáveis altura, peso e IMC houve diferença estatisticamente significativa, o que em partes se explica pela diferença natural entre os sexos em relação ao porte físico.

Não ocorreu relação entre as variáveis nível de atividade física e IMC, provavelmente devido ao IMC não levar em consideração o peso corporal de massa magra e percentual de gordura, e também devido ao peso corporal do indivíduo ser influenciado em grande parte por parâmetros nutricionais.

Com base nos resultados encontrados conclui-se que os professores do Departamento Acadêmico de Educação Física da UTFPR participantes do estudo encontram-se, em sua maioria, ativos e muito ativos (66,7%), com reduzidos níveis de estresse e níveis moderados de qualidade de vida. Já em relação ao IMC constatou-se que 50% dos participantes do estudo estão classificados com sobrepeso, o que indica um ponto de atenção devido aos riscos aumentados de problemas de saúde.

Apesar do fator limitante tamanho de amostra, que provavelmente afetou os resultados, estudar a fundo os níveis de atividade física, qualidade de vida e estresse, principalmente em professores universitários, é de suma importância e pode indicar a necessidade de ações para melhorar esses indicadores, prezando assim pelas condições de saúde individual e coletiva dos professores.

Sugere-se que outros estudos semelhantes sejam realizados com uma amostra maior de professores para uma análise mais fidedigna. Também deve-se ressaltar a importância da prática regular de atividades físicas associadas a medidas para melhorias do ambiente e das condições para a realização das tarefas, além de maior participação dos docentes na gestão institucional e organizacional, o que afetaria sobremaneira aspectos como a motivação e a satisfação com o trabalho –

aspectos que interferem na saúde, no estresse e qualidade de vida. Instituições como a UTFPR devem promover estratégias institucionais e organizacionais buscando assim promover a melhora da qualidade de vida e saúde, e a redução dos níveis de estresse de seus funcionários, melhorando assim o ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

- ABOUSERIE, Reda. Stress, Coping Strategies and Job Satisfaction in University Academic Staff. **Educational Psychology**, v.16, n.1, p. 49-56. 1996. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0144341960160104#preview>>. Acesso em: 22 Fev. 2014.
- ALBRECHT, Karl. **Revolução nos serviços**. 5. ed. São Paulo: Pioneira, 1998.
- BATISTA, Karla M.; BIANCHI, Estela R. F. Estresse do enfermeiro em unidade de emergência. [S.l.]: **Revista Latino Americana de Enfermagem**. v. 14, n. 4, p. 534-539. Ribeirão Preto, Ago. 2006.
- BERGAMINI, Cecília W. **Motivação nas Organizações**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- BOM SUCESSO, Edina de P. **Trabalho e qualidade de vida**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 1998.
- BUENO, Denise R. et al. Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 21, n. 4, p.1001-1010, abr. 2016.
- BLIX, Arlene G. et al. Occupational stress among university teachers. **Educational Research**, v. 36, n. 2, p. 157-169, 1994. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0013188940360205?journalCode=rere20>>. Acesso em: 22 Mar. 2017
- BRITO, Wellington F. et al. Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. **Revista de Saúde Pública**, [s.l.], v. 46, n. 1, p.104-109, fev. 2012.
- CAMELO, Sílvia H. H; ANGERAMI, Emília L. S. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. **Revista Latino Americana de Enfermagem**. v. 12, n. 1, p. 14-21. Ribeirão Preto, Fev. 2004.
- CARUSO, Mara R. F.; NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis A. C. Nível de Estresse em Adultos Após 12 Meses de Prática Regular de Atividade Física. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, n. 3, v.3, pag 125-134. São Paulo, 2004. Disponível em:<http://www.mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-3-3-2004/art10_edfis3n3.pdf>. Acesso em: 22 Mar. 2017
- CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v.100, n.2, p.126-131, Mar-Abr. 1985. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3920711>>. Acesso em: 22 Mar. 2017.

CELAFISCS - Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. **Questionário internacional de atividade física (IPAQ) – versão longa**. Disponível em: <<http://www.celafiscs.org.br/index.php/contribuicoes-a-ciencia>>. Acesso em: 28 Set. 2014.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 6 ed. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

_____. **Desempenho humano nas empresas: como desenhar cargos e avaliar o desempenho**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2001.

COX, Tom; GONZÁLEZ, Eusébio R. Work-related stress: the European picture. **Working on stress - Magazine of the European Agency for Safety and Health at Work**. p. 4-6, 2002. Disponível em: <<https://osha.europa.eu/en/publications/magazine/5>>. Acesso em: 22 Fev. 2014.

CRUZ, Roberto M. De mal a pior. **Boletim APUFSC**, Florianópolis, n. 366, p. 9-13. Abr. 2001.

ENGELS, Friedrich. **Sobre o papel do trabalho na transformação do macaco em homem**. [S.l.]: Ridendo Castigat Mores, 1999. Disponível em: <<http://www.ebooksbrasil.org/adobeebook/macaco.pdf>>. Acesso em: 19 Fev. 2014.

FERNANDES, Eda C. **Qualidade de vida no trabalho - como medir para melhorar**. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

FERREIRA, Diego P.; CHIAPETA, Silvia M. S. V. Avaliação do Nível de Atividade Física dos Professores de Educação Física da Cidade de Rio Pomba MG. **Efdeportes.com**, Buenos Aires, v. 15, n. 143, abr. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd143/nivel-de-atividade-fisica-dos-professores.htm>> Acesso em: 22 Mar. 2017.

FRANÇA, Ana C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: Guia básico com abordagem psicossomática**. Ed.: Atlas. São Paulo, 1997.

FRANÇA, Ana C. L. Qualidade de vida no trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileiras. **Revista Brasileira de Medicina Psicossomática**, v. 1, n. 2, p. 79-83, Abr./Maio/Jun. 1997.

_____. **Práticas de Recursos Humanos**. São Paulo: Atlas; 2008.

GUIRAO-GORIS, Josep A. et al. Revisión estructurada de los cuestionarios y escalas que miden la actividad física en los adultos mayores y ancianos. **Gac Sanit** Barcelona, v. 23, n. 4, p. 51-67, Ago. 2009. Disponível em: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-9112009000400015&lng=es&nrm=iso>. Acesso em 11 fev. 2015.

JÚNIOR, Rômulo J. M. et al. Nível de Atividade Física em Professores do Ensino Básico Avaliados por Dois Instrumentos. **Journal Of Physical Education**, [s.l.], v. 28, n. 1, p.1-11, 2017.

KANAANE, Roberto. **Comportamento humano nas organizações: o homem rumo ao século XXI**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

KOUVONEN, Anne. et al. Job strain and leisure-time physical activity in female and male public sector employees. **Preventive Medicine**, v.41, n.2, p.532-539, 2005. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15917049>>. Acesso em 11 fev. 2015.

LEUNG, Tat-wing.; SIU, Oi-ling.; SPECTOR, Paul E. Faculty stressors, job satisfaction, and psychological distress among university teachers in hong kong: the role of locus of control. **International Journal of Stress Management**, v. 7, n. 2, p. 121-139. 2000. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1009584202196>>. Acesso em 11 fev. 2015.

LINO, Margarete M. Qualidade de Vida. In:_____. **Qualidade de vida e satisfação profissional de enfermeiras de unidades de terapia intensiva**. São Paulo, 2004. p.16. Tese (Doutorado em Enfermagem na Saúde do Adulto) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

LIMONGI-FRANÇA, Ana C. **Qualidade de Vida no Trabalho - QVT: Conceitos e Práticas nas Empresas da Sociedade Pós-Industrial**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004. 224 p.

LIPP, Marilda E. N. **Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress - Teoria e Aplicações Clínicas**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. 227 p.

LIPP, Marilda E. N. O que eu tenho é stress? De onde ele vem? In:_____. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, p. 9-18. 1999.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **PESQUISAS SOBRE STRESS NO BRASIL: Saúde, Ocupações e Grupos de Risco**. Campinas, Sp: Papirus, 1996. 304 p.

LUZ, Ricardo S. **Gestão do clima organizacional**. Rio de janeiro: Qualitymark, 2003.

MAROULAKIS, Emmanuel; ZERVAS, Yannis. Effects of aerobic exercise on mood os adults women. **Perceptual and Motor Skills**. University os Athens, v.76, p.795-801, 1993. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8321589>>. Acesso em 10 fev. 2015.

MATTOS, Mauro G. de; ROSSETO JUNIOR, Adriano J.; BLECHER, Shelly. **Teoria e prática da metodologia de pesquisa em educação física: Construindo sua monografia, artigo científico e projeto de ação**. São Paulo: Phorte, 2004.

MAXIMIANO, Antonio C. A. **Teoria geral da administração: da escola científica à competitividade na economia globalizada**. 2 ed. São Paulo: Atlas, 2000.

MAZO, G. Z. ; MOTA, J. A. P. S. ; CARDOSO, A. S. ; PRADO, A. P. M. ; ANTUNES, G. . **Qualidade de vida de mulheres idosas: comparação entre o nível de atividade física**. Arquivos em movimento (UFRJ. Online) , v. 5, p. 30-44, 2009.

MENDES, Sandra S.; FERREIRA, Luciane R. C.; MARTINO, Milva M. F. Identificação dos níveis de stress em equipe de atendimento pré-hospitalar móvel. [S.l.]: **Estudos de Psicologia**. v. 28, n. 2, p.199-208. Campinas, Abr./Jun. 2011.

MIGLIACCIO FILHO, Rubens. O Homem e o Trabalho. Reflexões sobre o homem e o trabalho. **Revista de Administração de Empresas**. São Paulo, v.34, n.2, p. 22, Mar./Abr. 1994.

MINAYO, Maria C. S., HARTZ, Zulmira M. A., BUSS, Paulo M. Qualidade de Vida e Saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.5, n.1, p. 7-18, 2000.

MINISTÉRIO DA SAÚDE; SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE; DEPARTAMENTO DE ANÁLISE DE SITUAÇÃO DE SAÚDE. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: 2011.

MOLINA, Omar F. **Estresse no cotidiano**. São Paulo: Pancast, 1996.

MONTTI, Marcello. **Importância da Atividade Física**. 2005. Disponível em: <<http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4772/-1/importancia-da-atividade-fisica.html>> Acesso em: 23 Mar. 2017.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Ed: Midiograf. Londrina, 2001.

NARAYAN, Lakshmi; MENON, Shanker; SPECTOR, Paul E. Stress in the workplace: a comparison of gender and occupations. **Journal of Organizational Behavior**, v.20, n.1, p. 63-73, 1999. <https://www.researchgate.net/publication/216443661_Stress_in_the_workplace_A_comparison_of_gender_and_occupations> Acesso em: 10 Mar. 2015.

NIEMAN, David C. **Exercise Testing and Prescription – A Health-Related Approach, 6th edition**; 2007. Edição Brasileira: Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios. SP: Manole, Barueri, 2011.

NOBREGA, Antonio C. L. da, et al . Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 5, n. 6, Dez. 1999 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-8692199900600002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 Fev. 2015.

PASCHOAL, Sergio M. P. Definições. In:_____. **Qualidade de vida do idoso: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião**. São Paulo, 2000. p.56-65. Dissertação (Mestrado em Medicina) - Departamento de Práticas de Saúde Pública, Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2000.

PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Alvaro. Impacto dos valores laborais e da interferência família: trabalho no estresse ocupacional. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [s.l.], v. 21, n. 2, p.173-180. FapUNIFESP, ago. 2005.

PEDROSO, Bruno et al. WHOQOL-8: uma alternativa para a avaliação da qualidade de vida em surveys. **Revista Eletrônica FAFIT/FACIC**. Faculdades Integradas de Itararé – FAFIT-FACIC, Itararé. v.05, n.02, jul./dez. 2014, p.24-30.

PEREIRA, Luciani L. **Nível de atividade física de policiais militares da Brigada Militar de Porto Alegre, RS e a sua percepção sobre a prática de atividade física referenciada à saúde**. 2007. 62 f. Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Luterana do Brasil, Canoas, 2007.

PETROSKI, Elio C. O Ser Humano e o Trabalho. In:_____. **Qualidade de Vida no Trabalho e suas Relações com Estresse, Nível de Atividade Física e Risco Coronariano de Professores Universitários**. Florianópolis, 2005. 173 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

PINHAL, Carina I. R. A percepção dos respondentes relativamente aos fatores que influenciam a sua qualidade de vida no trabalho. In:_____. **Qualidade de vida no trabalho: estudo de caso numa ONG**. 2012. p. 46-47. Dissertação (Mestrado em Gestão Estratégica de Recursos Humanos) – Escola Superior de Ciências Empresariais, Instituto Politécnico de Setúbal, Setúbal-PT, 2012.

PITANGA, Francisco J. G. **Epidemia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

PUCCI, Gabrielle C.; RECH, Cassiano R.; FERMINO, Rogério C. et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos: revisão sistemática. **Rev Saúde Pública**, v. 46, n. 1, p. 166-179, 2012.

QUIRINO, Tarcizio R.; XAVIER, Odiva S. Qualidade de vida no trabalho de organização de pesquisa. [S.I.]: **Revista de Administração**, v. 22, n. 1, p. 71-82, Jan./Mar. 1987.

REIS, Rodrigo S. In:_____. **Comportamentos de Risco à Saúde e Percepção de Estresse em Professores Universitários das IFES do Sul do Brasil**. Florianópolis, 2005. p.113. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

ROCHA, Andréia M. O homem e o trabalho nos dias atuais. In:_____. **Qualidade de Vida no Trabalho (QVT): Um Estudo na Loja Arco-Íris na Cidade de Picos – PI**. Picos-PI, 2012. p. 21.

SADIR, Maria A.; BIGNOTTO, Márcia M.; LIPP, Marilda E. N.. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia (ribeirão Preto)**, [s.l.], v. 20, n. 45, p.73-81, abr. 2010.

SANTA CATARINA. Secretaria da Segurança Pública. **Mapeamento das Fontes de Estresse em Profissionais da Segurança Pública do Estado de Santa Catarina**. Florianópolis: DIFC/SSP – SENASP/MJ, 2010. 69 p. Disponível em: <http://www.ssp.sc.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=256:relatorio-da-pesquisa-sobre-estresse&Itemid=176>. Acesso em: 22 Mar. 2017.

SANTOS, Gumercindo V. dos. **QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DA SAÚDE COMO OBJETO DA EDUCAÇÃO FÍSICA**. Curitiba: Editora CRV, 2015. 272 p.

SILVA, Maurício R. et al. A saúde dos docentes da UFSC: recuperando a enquete dos professores realizada durante a greve 2001. **Boletim APUFSC**, n. 412, p. 3-6, Florianópolis, 15-19 jul. 2002.

SILVEIRA, Julliane. **Brasileiros estão entre os mais estressados do globo**. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/766692-brasileiros-estao-entre-os-mais-estressados-do-globo.shtml>>. Acesso em: 21 Fev. 2014.

THE WHOQOL GROUP. The Health Organization Quality of Life (WHOQOL) Assessment: development and general psychometric properties social. **Science of Medicine**, n.46, v.12. p.1569-85. New York, 1998. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9672396>>. Acesso em 22 Fev. 2015.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (USDHHS). Measuring healthy days: population assessment of health-related quality of life. Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Division of Adult and Community Health. Atlanta, Nov. 2000. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/hrqol/pdfs/mhd.pdf>>. Acesso em 22 Fev. 2014.

WHO. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social science and medicine**. v.41, n.10, p.403-409, 1995. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8560308>>. Acesso em 22 Fev. 2015.

WHOQOL BREF, **Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal – FAMED**, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Porto Alegre, 1998. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/whoqol84.html>>. Acesso em: 10 Jan. 2015.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da pesquisa: ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE DE DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR DO DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UTFPR CAMPUS CURITIBA

Pesquisador – endereço e telefone: José Mario de Souza Berni, Rua Paulo Bettles, nº 96, Novo Mundo, Curitiba-PR. (41) 99953-0743.

Orientador responsável: Ms. Josiette Barchik Lunkmoss Dall'Acqua

Local de realização da pesquisa: Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, Sede Neoville.

Endereço, telefone do local: Rua Pedro Gusso, 2601 – Neoville, Curitiba – PR, (41) 3268-1749 | 3247-0966.

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

1. Apresentação da pesquisa.

Atualmente muito se tem estudado e debatido acerca dos temas: atividade física, qualidade de vida e estresse. Dada a importância destes temas são necessários estudos que tragam a luz um maior conhecimento sobre eles. Por haver evidências de que níveis adequados de atividade física podem provocar mudanças benéficas na qualidade de vida e percepção de estresse dos indivíduos o presente estudo se justifica.

2. Objetivos da pesquisa.

Este estudo visa identificar os níveis de atividade física, qualidade de vida e estresse dos professores do Departamento Acadêmico de Educação Física – DAEFI, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR campus Curitiba sede Neoville, as possíveis correlações entre essas três variáveis e comparando as mesmas entre os professores de acordo com o sexo.

3. Participação na pesquisa.

Durante a sua participação você será submetido a responder a um questionário adaptado que engloba outros três sendo eles: IPAQ de Lazer composto por questões derivadas do IPAQ – Versão Longa, o qual avaliará seu nível de atividade física; WHOQOL-8 derivado do WHOQOL-Bref, o qual analisará sua qualidade de vida e PSS – 10 Escala de Percepção de Estresse que avaliará seu nível de estresse.

4. Confidencialidade.

Em nenhum momento você será identificado. Os resultados da pesquisa ficarão em posse do pesquisador e de seu orientador e serão utilizados para fins acadêmicos e científicos, onde sua identidade será sempre preservada e jamais será exposta.

5. Desconfortos, Riscos e Benefícios.

5 a) Desconfortos e ou Riscos: Você estará exposto a um mínimo risco de desconforto com algumas questões, o que será minimizado/evitado devido a possibilidade de responder o questionário em local e momento que você julgue mais adequados/oportunos.

5 b) Benefícios: O benefício direto para você será conhecer como está o seu nível de atividade física, sua qualidade de vida, e nível de estresse e os benefícios indiretos ocorrerão no médio/longo prazo, onde com as informações coletadas poderá ocorrer uma melhor compreensão das relações entre essas variáveis e o papel da instituição no aprimoramento do tratamento que é dado a seus servidores, que poderá causar a melhora na sua qualidade de vida e diminuição dos níveis de estresse durante o exercício do trabalho.

6. Critérios de inclusão e exclusão.

6 a) Inclusão: Ser professor efetivo fora do estágio probatório; Trabalhar no regime de 40h semanais e dedicação exclusiva à UTFPR; Assinar o TCLE.

6 b) Exclusão: Ser demitido; Ser afastado para tratamento de saúde ou por estudos; Não responder os questionários ou deixá-los incompletos.

7. Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

Você pode deixar de participar da pesquisa e/ou retirar o consentimento a qualquer momento sem nenhum prejuízo, coação ou penalização. Você também tem direito a receber esclarecimentos sobre qualquer dúvida que venha a surgir em qualquer etapa da pesquisa bastando para isso entrar em contato com o pesquisador responsável pelos meios disponíveis listados ao final desse documento.

8. Ressarcimento ou indenização.

Não há pagamento pela participação neste estudo, assim como ressarcimento de qualquer despesa. Porém caso seja comprovado perante a justiça qualquer prejuízo ao participante voluntário, as prerrogativas legalmente estabelecidas serão prontamente atendidas pelo pesquisador.

B) CONSENTIMENTO

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome completo: _____

RG: _____ Data de Nascimento: __/__/____ Telefone: _____

Endereço: _____

CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____

Assinatura: _____ Data: __/__/____

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura pesquisador: _____ Data: __/__/____

Nome completo: José Mario de Souza Berni_____

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com José Mario de Souza Berni, via e-mail: joseberni@alunos.utfpr.edu.br ou telefone: (41) 99953-0743.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). REITORIA: Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, telefone: 3310-4943, e-mail: coep@utfpr.edu.br

ANEXO A – QUESTIONÁRIO ADAPTADO DO IPAQ VERSÃO LONGA, WHOQOL-8 E PSS-10



Ministério da Educação
UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
 Campus Curitiba



Departamento Acadêmico de Educação Física

Data: ____/____/____ Entrevistador: _____

Horário de Início: _____

Qual é o seu primeiro nome? _____

ID:

Não preencher

<p>Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na ÚLTIMA SEMANA unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 MINUTOS SEGUIDOS.</p>	
<p>01 – Em quantos dias da ultima semana você caminhou no seu TEMPO LIVRE? (marcar com “X” apenas <u>uma</u> opção)</p> <p>⁰() 0 (pule p/ questão 03) ¹() 1 ²() 2 ³() 3 ⁴() 4 ⁵() 5 ⁶() 6 ⁷() 7</p>	01
<p>02 – Nos dias em que você caminha, quanto tempo no total você gasta POR DIA? (preencher com a quantidade de horas e minutos)</p> <p>_____ horas _____ minutos <input type="checkbox"/> ão informou ou não sabe</p>	02
<p>03 – Sem contar a caminhada, em quantos dias da ultima semana você fez ATIVIDADES MODERADAS no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, que te fazem suar um pouco ou que aceleram um pouco seu coração? Ex: pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis... (marcar com “X” apenas <u>uma</u> opção)</p> <p>⁰() 0 (pule p/ questão 05) ¹() 1 ²() 2 ³() 3 ⁴() 4 ⁵() 5 ⁶() 6 ⁷() 7</p>	03
<p>04 – Nos dias em que você faz estas atividades moderadas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta POR DIA? (preencher com a quantidade de horas e minutos)</p> <p>_____ horas _____ minutos <input type="checkbox"/> ão informou ou não sabe</p>	04
<p>05 – Em quantos dias da ultima semana você fez atividades VIGOROSAS no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, que te fazem suar bastante ou que aceleram muito o seu coração? Ex: correr rápido, nadar rápido, pedalar rápido... (marcar com “X” apenas <u>uma</u> opção)</p> <p>⁰() 0 (pule p/ questão 07) ¹() 1 ²() 2 ³() 3 ⁴() 4 ⁵() 5 ⁶() 6 ⁷() 7</p>	05
<p>06 – Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta POR DIA?</p> <p>_____ horas _____ minutos <input type="checkbox"/> ão informou ou não sabe</p>	06

Este questionário é sobre **como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida**. Leve em consideração as **duas últimas semanas**.

07 – Como você avaliaria sua qualidade de vida?
 nem ruim
 muito ruim ruim nem boa boa muito boa
¹() 1 ²() 2 ³() 3 ⁴() 4 ⁵() 5

07

08 – Quão satisfeito (a) você está com sua saúde?
 muito nem satisfeito muito
 insatisfeito insatisfeito nem insatisfeito satisfeito satisfeito
¹() 1 ²() 2 ³() 3 ⁴() 4 ⁵() 5

08

09 – Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?
 nada muito pouco médio muito completamente
¹() 1 ²() 2 ³() 3 ⁴() 4 ⁵() 5

09

10 – Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?
 muito nem satisfeito muito
 insatisfeito insatisfeito nem insatisfeito satisfeito satisfeito
¹() 1 ²() 2 ³() 3 ⁴() 4 ⁵() 5

10

11 – Quão satisfeito (a) você está consigo mesmo (a)?
 muito nem satisfeito muito
 insatisfeito insatisfeito nem insatisfeito satisfeito satisfeito
¹() 1 ²() 2 ³() 3 ⁴() 4 ⁵() 5

11

12 – Quão satisfeito (a) você está com suas relações pessoais (*amigos, parentes, conhecidos, colegas de trabalho*)?
 muito nem satisfeito muito
 insatisfeito insatisfeito nem insatisfeito satisfeito satisfeito
¹() 1 ²() 2 ³() 3 ⁴() 4 ⁵() 5

12

13 – Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?
 nada muito pouco médio muito completamente
¹() 1 ²() 2 ³() 3 ⁴() 4 ⁵() 5

13

14 – Quão satisfeito (a) você está com as condições do local onde mora?
 muito nem satisfeito muito
 insatisfeito insatisfeito nem insatisfeito satisfeito satisfeito
¹() 1 ²() 2 ³() 3 ⁴() 4 ⁵() 5

14

As questões a seguir perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos **DURANTE O ÚLTIMO MÊS**. Em cada caso você deverá **INDICAR A FREQUÊNCIA** com que **SENTIU/PENSOU** sobre estes acontecimentos.

NO ÚLTIMO MÊS COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ...					
15 – ... ficou aborrecido (a) por causa de algo que aconteceu inesperadamente?					15
nunca	quase	às	pouco	muito	
¹ () 1	² () 2	³ () 3	⁴ () 4	⁵ () 5	
16 – ... sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida?					16
nunca	quase	às	pouco	muito	
¹ () 1	² () 2	³ () 3	⁴ () 4	⁵ () 5	
17 – ... esteve nervoso (a) ou estressado (a)?					17
nunca	quase	às	pouco	muito	
¹ () 1	² () 2	³ () 3	⁴ () 4	⁵ () 5	
18 – ... esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais?					18
nunca	quase	às	pouco	muito	
¹ () 1	² () 2	³ () 3	⁴ () 4	⁵ () 5	
19 – ... sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava?					19
nunca	quase	às	pouco	muito	
¹ () 1	² () 2	³ () 3	⁴ () 4	⁵ () 5	
20 – ... achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer?					20
nunca	quase	às	pouco	muito	
¹ () 1	² () 2	³ () 3	⁴ () 4	⁵ () 5	
21 – ... foi capaz de controlar irritações na sua vida?					21
nunca	quase	às	pouco	muito	
¹ () 1	² () 2	³ () 3	⁴ () 4	⁵ () 5	
22 – ... sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle?					22
nunca	quase	às	pouco	muito	
¹ () 1	² () 2	³ () 3	⁴ () 4	⁵ () 5	
23 – ... esteve bravo (a) por causa de coisas que estiveram fora de seu controle?					23
nunca	quase	às	pouco	muito	
¹ () 1	² () 2	³ () 3	⁴ () 4	⁵ () 5	
24 – ... sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los?					24
nunca	quase	às	pouco	muito	
¹ () 1	² () 2	³ () 3	⁴ () 4	⁵ () 5	
25 – Qual sua data de nascimento: _____ / _____ / _____ Idade: _____					25
anos					
26 – Qual o seu peso? _____ kg					26
27 – Qual a sua altura? _____ metros					27

28 – Qual o seu estado civil? ¹ () Solteiro (a), divorciado (a), viúvo (a) ² () Casado (a), união estável, mora com parceiro (a)	28
29 – Você tem filhos? ⁰ () Não (<i>pule p/ a questão 31</i>) ¹ () Sim	29
30 – Quantos filhos? ¹ () 1 ² () 2 ³ () 3 ⁴ () 4 ⁵ () ≥ 5	30
31 – Você trabalha? ⁰ () Não ¹ () Sim	31
32 – Qual é a sua profissão? _____	32

Obrigado por participar nesta pesquisa. Qualquer dúvida você pode ligar no telefone/celular que consta no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e falar com os responsáveis por esta pesquisa. Bom dia / Boa tarde.

Nome: _____ Endereço: _____

Telefone Fixo: _____ Celular: _____ E-mail: _____

Horário de Término: _____