

Qualidade de Vida e Nível de Atividade Física de Trabalhadores com Diferentes Tempos de Serviço

Life Quality and Physical Activity Level of Workers with Different Working Times

HIGO FARADAY PARAÍSO LEÃO¹
SARAH ABRAHÃO GOMES²
ANDERSON HENRIQUE SOUZA DE ALMEIDA²
GILMÁRIO RICARTE BATISTA¹
TETSUO TASHIRO³
PAULO JEFFERSON PONTES DE CASTRO³

RESUMO

Objetivo: Descrever a qualidade de vida e o nível de atividade física de trabalhadores. De forma complementar, o tempo de serviço dos trabalhadores na empresa foi associado ao nível de atividade física e comparado à qualidade de vida. **Material e Métodos:** A amostra foi composta por 375 trabalhadores de ambos os gêneros de uma empresa nacional da área de energia elétrica de economia mista em Pernambuco. Em seguida, foram subdivididos em dois grupos, de acordo com o tempo de serviço na empresa: até 15 anos (n=166) com média de idade de 36,08±6,80 anos, e mais de 15 anos (n=209) com média de idade de 55,37± 5,17 anos. A análise estatística foi feita através dos testes de Mann-Whitney e Qui-Quadrado, com $p < 0,05$. **Resultados:** Os trabalhadores com mais tempo de serviço apresentaram melhores níveis nos domínios físico ($p < 0,05$), psicológico ($p < 0,01$) e ambiental ($p < 0,05$). Na análise da associação entre o nível de atividade física e o tempo de serviço, verificou-se que os trabalhadores com mais tempo de serviço foram mais ativos fisicamente ($X^2 = 4,617$; $p = 0,03$). **Conclusão:** Conclui-se que grande parte da amostra investigada apresentou níveis satisfatórios, tanto na qualidade de vida quanto no nível de atividade física. Um resultado contrário ao esperado foi o fato dos trabalhadores com mais tempo de serviço na empresa terem demonstrado ser mais ativos fisicamente, contrariando os achados da literatura.

DESCRIPTORIOS

Atividade Física. Qualidade de vida. Trabalhadores.

ABSTRACT

Objective: To describe workers' life quality and physical activity level. Complementarily, the employees' working time in the company was associated to their physical activity level and compared to their life quality. **Materials and Methods:** The sample was composed by 375 workers of both genders from a national company of electrical energy in Pernambuco. Then, those workers were subdivided into two groups according to their working time in the company: up to 15 years (n=166) with age mean of 36.08±6.80 years and more than 15 years (n=209) with age mean of 55.37± 5.17 years. Statistical analysis was made using Mann Whitney and Chi-square tests with $p < 0.05$. **Results:** The employees having more working time presented better levels in the physical ($p < 0.05$), psychological ($p < 0.01$) and environmental ($p < 0.05$) domains. The associative analysis between the physical activity level and the working time has revealed that the workers having more working time were more physically actives ($X^2 = 4.617$; $p = 0.03$). **Conclusion:** It is concluded that most of the investigated sample has showed satisfactory levels in the quality of life and level of physical activity. As a result contrary to expectations is the fact that workers having more working time in the company have proven to be more physically active, contradicting the findings of the literature.

DESCRIPTORS

Physical activity. Quality of life. Workers.

1 Aluno de Graduação em Educação Física Curso de Graduação em Educação Física GEPAFES/LACADE – Universidade Federal de Pernambuco.
2 Aluno(a) de Graduação em Educação Física Bolsista de Iniciação Científica (PIBIC/CNPq/UFPE) Curso de Graduação em Educação Física GEPAFES/LACADE – Universidade Federal de Pernambuco.
3 Docente do Curso de Graduação em Educação Física Departamento de Educação Física – Universidade Federal de Pernambuco.

No decorrer dos últimos 50 anos, a prática de atividade física teve decréscimo acentuado (BROWNSON, BOEHMER, LUKE, 2005), pois a mecanização do trabalho e das atividades domésticas diminuiu de forma significativa a atividade física da vida moderna (CAMÕES, LOPES, 2008). No Brasil, quase 80% da população está inserida nesse estilo de vida inativo (MONTEIRO *et al.*, 2003), e quanto maior a faixa etária estudada, maior a prevalência de sedentarismo (SILVA *et al.*, 2011).

Atualmente, não se discute mais se a atividade física habitual tem relação com a saúde. Estudos enfocando indivíduos, grupos e comunidades indicam claramente existir uma associação direta entre os níveis de atividade física e a qualidade de vida (PAPINI, 2009).

Quando nos referimos à saúde do trabalhador, baixos índices de aptidão física podem predispor a distúrbios ocupacionais, tais como lesão por esforço repetitivo e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho, os quais são caracterizados por sensação de cansaço, tensão muscular e dor postural, entre outros sintomas (SILVA *et al.*, 2011).

Nesse cenário, a prática regular de atividade física, por parte dos trabalhadores, precisa tornar-se uma constante, visto que os benefícios advindos dessa prática se refletem sobre as atividades laborais (BATTISTI, GUIMARÃES, SIMAS, 2005) e, por outro lado, usar parte do tempo destinado ao trabalho para engajar-se em um programa de atividade física resulta numa melhoria da qualidade de vida, por influenciar diretamente a saúde mental, criando um bem-estar psicológico (USDHHS, 1996).

Os programas de atividade física na empresa têm sido associados com redução da rotatividade dos empregados e diminuição do absenteísmo (HERMAN *et al.*, 2006; FONSECA *et al.*, 2010). Além disso, os programas de condicionamento físico no local de trabalho tornaram-se uma alternativa interessante de melhoria do nível de atividade física e qualidade de vida dos funcionários (MATSUDO *et al.*, 2007). Nesse sentido diferentes tipos de programas de atividades físicas podem ser desenvolvidos dentro da empresa como caminhada, ginástica laboral, entre outros (HERMAN *et al.*, 2006; MATSUDO *et al.*, 2007; PETERSEN *et al.*, 2008;).

Contudo, ao analisar os níveis de atividade física e de qualidade de vida dos trabalhadores, pode-se perceber que muitas questões ainda não foram adequadamente respondidas (PAPINI, 2009). Diversas pesquisas apontam a influência da carga horária de trabalho diário sobre as variáveis citadas anteriormente (NUNES, FREIRE, 2006; SANTOS, CARDOSO, 2010; BRANCO *et al.*, 2010; ROCHA *et al.*, 2011), mas existe

escassez de estudos com análise da influência do tempo de carreira laboral no padrão de vida dos indivíduos.

Assim, considera-se importante a investigação do nível de atividade física e da qualidade de vida em relação ao tempo de serviço dos trabalhadores. Uma das formas mais utilizadas de se medir o nível de atividade física, é através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), um instrumento padronizado que avalia a atividade física em estudos populacionais em todo o mundo (HALLAL *et al.*, 2003). No que concerne à qualidade de vida, sua avaliação mede a evolução física, funcional, mental e social (KLAVESTRAND, VINGARD, 2009). Uma das possíveis maneiras para a determinação da qualidade de vida é através da utilização do instrumento *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL), o qual tem sido recentemente empregado em estudos internacionais (SAXENA *et al.*, 2001; WANG *et al.*, 2006) para a determinação dos inúmeros fatores relacionados à qualidade de vida (CIESLAK *et al.*, 2007).

Dessa forma, o objetivo deste estudo foi descrever a qualidade de vida e o nível de atividade física de trabalhadores. De forma complementar, o tempo de serviço dos trabalhadores na empresa foi associado ao nível de atividade física e comparado à qualidade de vida.

MATERIALE MÉTODOS

Amostra

O presente estudo foi descritivo com delineamento do tipo transversal. A população foi constituída por trabalhadores de ambos os gêneros de uma empresa nacional da área de energia elétrica de economia mista em Pernambuco. Para estabelecer a amostra foi solicitado ao setor de Divisão de Saúde e Bem Estar do Trabalho da empresa o número de funcionários registrados na sede e nos seus anexos, na cidade do Recife-PE, no segundo semestre do ano de 2010. O processo de amostragem foi de forma não probabilística. O cálculo amostral levou em consideração o erro amostral de 5% e um intervalo de confiança de 95%, perfazendo um número de 325 trabalhadores. Por precaução, foram somados 20%, totalizando 390 sujeitos, como forma de garantir boa representatividade da amostra em função das eventuais perdas no processo de coleta. A amostra final foi composta por 375 indivíduos, os demais foram excluídos por responderem incorretamente ou por se negarem a responder qualquer uma das questões dos instrumentos aplicados. Em seguida, os sujeitos foram subdivididos em dois grupos,

de acordo com o tempo de serviço na empresa: até 15 anos de trabalho (n=166), com média de idade de 36,08±6,80 anos, e mais de 15 anos (n=209), com média de idade de 55,37±5,17 anos. A princípio, tentou-se estratificar o tempo de serviço dos indivíduos na empresa a cada cinco anos, mas devido à reduzida frequência entre os estratos de mais de 10 anos até 15 anos e mais de 15 anos até 20 anos, optou-se utilizar apenas dois estratos.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco (Protocolo 298/2010). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após serem informados sobre o protocolo da pesquisa.

Foram utilizados como instrumento de investigação três questionários divididos em dados sociodemográficos, nível de atividade física e qualidade de vida. Foram incluídas nos dados sociodemográficos questões sobre o tempo de serviço, gênero, estado civil, cor/raça, escolaridade, turno de trabalho, setor de trabalho e participações em ações de atividade física fornecidas pela empresa. Para avaliação da qualidade de vida empregou-se o WHOQOL-Bref que é um instrumento genérico, desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde. O WHOQOL-Bref é composto por 26 questões fechadas, que obtiveram os melhores desempenhos psicométricos do WHOQOL-100, sendo duas perguntas gerais de qualidade de vida e outras 24 representantes de cada uma das 24 facetas, que compõem o instrumento original. Essas 24 questões são agrupadas em 4 domínios: físico (7 itens), psicológico (6 itens), relações sociais (3 itens) e meio ambiente (8 itens) (FLECK *et al.*, 2000).

Para determinar o nível de atividade física, foi empregada a versão curta do IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) (CRAIG *et al.*, 2003). A classificação do nível de atividade física leva em consideração a frequência, a duração e a intensidade das atividades realizadas ao longo da semana anterior à entrevista. São estratificadas em cinco categorias: Sedentário, Insuficientemente Ativo A, Insuficientemente Ativo B, Ativo e Muito Ativo. Considerou-se nesse estudo o agrupamento das categorias: Insuficientemente Ativo A + Insuficientemente Ativo B e utilizou-se o termo “Insuficientemente Ativo” para designar essa categoria. Todos os procedimentos para coleta de dados do presente estudo foram realizados em um período de dois meses.

Análise estatística

A análise estatística foi realizada através de

análises descritivas. Para comparar os domínios da qualidade de vida entre o tempo de serviço dos trabalhadores, foi utilizado o teste não paramétrico de Mann-Whitney. O teste de Qui-quadrado foi utilizado para verificar a associação entre o tempo de serviço e o nível de atividade física dos trabalhadores. O nível de significância estabelecido foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Os resultados das variáveis sociodemográficas de todos os trabalhadores, divididos por tempo de serviço em anos, são apresentados na tabela 1.

A tabela abaixo (tabela 2) descreve a avaliação da qualidade de vida geral, obtida através da questão 1 do WHOQOL-Bref (Como você avalia a sua qualidade de vida?). A análise foi feita para todos os trabalhadores (sem distinção quanto ao tempo de serviço), e segundo o tempo de serviço, em anos.

Os resultados para os domínios da qualidade de vida estão apresentados na tabela 3. As médias para os domínios físico, psicológico e ambiental apresentaram diferenças significativas, em relação ao tempo de serviço dos trabalhadores na empresa.

Na análise geral do nível de atividade física se observou que 22,7% eram muito ativo, 43,5% ativo, 26,6% irregularmente ativo e 7,2% sedentário. Não foram encontradas associações entre o nível de atividade física e o tempo de serviço dos trabalhadores na empresa (Tabela 4). Porém, quando agrupadas as categorias “muito ativo” + “ativo”, sendo denominado de fisicamente ativo e as categorias “irregularmente ativo” + “sedentário”, sendo denominado de fisicamente inativo, verificou-se uma associação entre o tempo de serviço e o nível de atividade física, demonstrando que os trabalhadores que têm mais tempo de serviço na empresa são mais ativos fisicamente ($X^2 = 4,617$; $p = 0,03$; correção de Yates = 4,157; $p = 0,041$).

DISCUSSÃO

Numa visão geral se observou índices relativamente satisfatórios para a qualidade de vida global, com escores mais altos do que em diversos estudos realizados com trabalhadores (SILVA, NUNEZ, 2009; PENTEADO, PEREIRA, 2007; DYNIEWICZ *et al.*, 2009) e semelhantes ao encontrado por NUNES, FREIRE, (2006) que avaliaram a qualidade de vida de profissionais de saúde.

Em relação ao tempo de serviço, 71,1% dos trabalhadores com até 15 anos classificaram como boa

Tabela 1. Caracterização dos trabalhadores segundo os tempos de serviço em anos e variáveis sociodemográficas (Recife-PE, 2010).

Características	Até 15 anos		Mais de 15 anos	
	n	%	n	%
Gênero				
Masculino	102	61,4	137	65,6
Feminino	64	38,6	72	34,4
Estado civil				
Solteiro	62	37,4	21	10,1
Casado	95	57,2	139	66,5
Divorciado	8	4,8	42	20,1
Viúvo	-	-	3	1,4
Outros	1	0,6	4	1,9
Cor/raça				
Negro	12	7,0	10	4,8
Branco	98	59,0	117	56,0
Pardo	56	34,0	79	37,8
Amarelo	-	-	3	1,4
Escolaridade				
1 a 3 anos	-	-	8	3,8
4 a 7 anos	2	1,2	52	24,9
Mais de 8 anos	164	98,8	149	71,3
Turno de trabalho				
Integral	155	93,4	204	97,6
Matutino	1	0,6	-	-
Escala/plantão	9	5,4	5	2,4
Vespertino	1	0,6	-	-
Setor de trabalho				
Administrativo	90	54,2	127	60,8
Operacional	63	38,0	63	30,1
Outros	13	7,8	19	9,1
Participações em ações de atividade física desenvolvida pela empresa				
Sim	141	84,9	166	79,4
Não	25	15,1	43	20,6

Tabela 2. Avaliação geral da qualidade de vida para todos os trabalhadores e segundo os tempos de serviço (Recife – PE, 2010).

Classificação	Todos		Até 15 anos		Mais de 15 anos	
	n	%	n	%	n	%
Muito ruim	1	0,2	-	-	1	0,5
Ruim	13	3,5	9	5,4	4	1,9
Nem ruim nem boa	54	14,4	24	14,5	30	14,4
Boa	261	69,6	118	71,1	143	68,4
Muito boa	46	12,3	15	9,0	31	14,8

Tabela 3. Descrição e comparação dos domínios da qualidade de vida com o tempo de serviço dos trabalhadores com até 15 anos e com mais de 15 anos de serviço na empresa (Recife – PE, 2010).

Tempo de serviço	Físico(x±dp)	Psicológico(x±dp)	Social(x±dp)	Ambiental(x±dp)
Até 15 anos	72,59±14,48	71,61±11,53	70,63±15,20	68,07±10,38
Mais de 15 anos	76,28±13,23	76,58±11,50	72,63±14,25	70,38±10,87
Valor p	0,018*	0,001**	0,181	0,029*

Diferença significativa entre o tempo de serviço dos trabalhadores, *P<0,05; **P<0,01 (teste de Mann-Whitney).

Tabela 4. Distribuição da amostra de acordo com as classificações do nível de atividade física dos trabalhadores com até 15 anos e com mais de 15 anos de serviço na empresa (Recife – PE, 2010).

Nível de atividade física	Até 15 anos		Mais de 15 anos	
	n	%	N	%
Muito ativo	29	17,5	56	26,8
Ativo	71	42,8	92	44,0
Irregularmente ativo	52	31,3	48	23,0
Sedentário	14	8,4	13	6,2

Teste de Qui-quadrado ($X^2= 6,636$; $p= 0,084$)

sua qualidade de vida, já em se tratando dos trabalhadores com mais de 15 anos, 68,4% confirmaram para seu tipo de vida essa mesma classificação. Corroborando com os resultados do estudo de DYNIEWICZ *et al.*, (2009), que ao investigarem o nível de qualidade de vida de trabalhadores metalúrgicos, concluíram que os trabalhadores que atestaram como boa sua qualidade de vida, 71,23% eram jovens trabalhadores, com um ano ou menos de serviço na empresa.

Na avaliação global da qualidade de vida de professores BOTH, NASCIMENTO, BORGATTO, (2008) e MOREIRA *et al.*, (2010), revelaram que os docentes que acabaram de ingressar na carreira estão mais satisfeitos com a sua qualidade de vida do que os professores com mais tempo de docência. Essa tendência de insatisfação com o avanço da carreira laboral diverge do presente estudo, mas se assemelha ao realizado por GUEDES, (2009) que verificou menor satisfação com a qualidade de vida em relação ao avanço em anos de permanência no trabalho.

Na análise dos domínios da qualidade de vida, se verificou que os trabalhadores com mais de 15 anos de tempo de serviço apresentaram melhores resultados nos domínios físico, psicológico e ambiental do que os trabalhadores com menos tempo de serviço (até 15 anos).

Por não apresentar diferença significativa, foi visto que o domínio das relações sociais ($p>0,05$) independe do tempo de serviço exercido. A ausência de relação estatisticamente significativa entre essa variável também foi observada em investigações desenvolvidas por PENTEADO, PEREIRA, (2007). Vale ressaltar que no domínio social, questiona-se o nível de satisfação com as pessoas do círculo social, o apoio que recebe e a satisfação com a atividade sexual (PASCHOA, ZANEI, WHITAKE, 2007). Sendo assim, o resultado encontrado demonstra que os sujeitos conseguem preservar suas relações sociais ao longo da vida laboral, em que o tempo de serviço talvez não exerça influências negativas e/ou positivas sobre esse domínio.

Nos quatro domínios da qualidade de vida (físico, psicológico, ambiental e social), tanto o grupo com menos de 15 anos, quanto o grupo com mais de 15 anos de tempo de serviço obtiveram melhores resultados do que estudos desenvolvidos por outros autores (NUNES, FREIRE, 2006; PENTEADO, PEREIRA, 2007; PASCHOA, ZANEI, WHITAKE, 2007; ANDRADE, SOUSA, MINAYO, 2009; BRANCO *et al.*, 2010).

Em relação ao nível de atividade física, os indivíduos com mais de 15 anos apresentaram uma menor prevalência nas classificações irregularmente ativo e sedentário (Tabela 3). Entretanto nessa classificação, não se observou significância a ponto de afirmar a

existência de associação entre o tempo de serviço e o nível de atividade física, quando analisadas as classificações do nível de atividade física como muito ativo, ativo, irregularmente ativo e sedentário.

Assim, como na pesquisa desenvolvida por BARETTA, BARETTA, PERES, (2007), a variável, nível de atividade física, foi dicotomizada, considerando como fisicamente ativos os sujeitos que obtiveram as classificações ativo ou muito ativo; e como fisicamente inativos aqueles que se enquadram nas categorias irregularmente ativo ou sedentário. A partir de então, observou-se uma associação entre o tempo de serviço e o nível de atividade física, revelando que os trabalhadores com mais tempo de serviço na empresa são mais ativos fisicamente. Esses dados diferem do estudo realizado por SIQUEIRA *et al.*, (2009) com profissionais de saúde em que, apesar dos trabalhadores com mais tempo de serviço apresentarem menor índice de sedentarismo, esta variável não esteve associada ao nível de atividade física.

Os nossos achados foram surpreendentes pelo fato de encontrarmos uma associação significativa entre o tempo de serviço e o nível de atividade física dos trabalhadores, demonstrando que os sujeitos com mais tempo de serviço é mais fisicamente ativo. Fato esse, que diverge de diversos estudos encontrados na literatura (ROCHA *et al.*, 2011; SILVA *et al.*, 2011;

MATSUDO *et al.*, 2002; HALLAL *et al.*, 2003). Talvez os nossos resultados possam ser explicados em parte por uma limitação do estudo que não conseguiu estratificar o tempo de serviço dos trabalhadores em uma menor escala de tempo ou pelo fato de mais de 80% dos trabalhadores investigados participarem de ações de atividades físicas desenvolvidas na empresa, como ginástica laboral e musculação (Tabela 1). Esses resultados demonstram que atitudes positivas das empresas, por meio da promoção de atividades físicas, podem resultar numa melhoria da qualidade de vida e num estilo de vida mais ativo e saudável para o trabalhador.

CONCLUSÃO

De uma forma geral conclui-se que grande parte da amostra investigada apresentou níveis satisfatórios tanto na qualidade de vida quanto no nível de atividade física. Um resultado contrário ao esperado foi o fato dos trabalhadores com mais tempo de serviço na empresa terem demonstrado ser mais ativos fisicamente, contrariando os achados da literatura. Os trabalhadores com mais tempo de serviço também apresentaram melhores escores na qualidade de vida nos domínios físico, psicológico e ambiental.

REFERÊNCIAS

1. ANDRADE ER, SOUSA ER, MINAYO MCS. Intervenção visando à auto-estima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro, *Ciência & Saúde Coletiva*, 14(1): 275-285, 2009.
2. BARETTA E, BARETTA M, PERES KG. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil, *Cad. Saúde Pública*, 23(7): 1595-1602, 2007.
3. BATTISTI HH, GUIMARÃES ACA, SIMAS JPN. Atividade física e Qualidade de Vida de Operadores de Caixa de Supermercado, *Rev. Bras. Ciên. e Mov*, 13(1): 71-78, 2005.
4. BOTH J, NASCIMENTO JV, BORGATTO AF. Percepção da qualidade de vida no trabalho ao longo da carreira docente em educação física, *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum*, 10(4): 372-378, 2008.
5. BRANCO JC, GIUSTI PH, ALMEIDAAR, NICHORN LF. Qualidade de vida de colaboradores de hospital universitário do Sul do Brasil, *J. Health Sci. Inst*, 28(1): 199-203, 2010.
6. BROWNSON RC, BOEHMER TK, LUKE DA. Declining rates of physical activity in the United States: what are the contributors? *Annu. Rev. Public Health*, 26: 421-443, 2005.
7. CAMÕES M, LOPES C. Fatores associados à atividade física na população portuguesa, *Rev. Saúde Pública*, 42(2): 208-216, 2008.
8. CIESLAK F, LEVANDOSKI G, GÓES SM, SANTOS TK, JUNIOR GBV, LEITE N. Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de educação física, *Fitness & Performance*, 6(6): 357-361, 2007.

9. CRAIG CL, MARSHALL AL, SJÖSTRÖM M, BAUMAN AE, BOOTH ML, AINSWORTH BE, et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country reliability and validity, *Med. Sci. Sports Exerc*, 35(8): 1381-1395, 2003.
10. DYNIEWICZ AM, MOSER AD, SANTOS AF, PIZONI H. Avaliação da qualidade de vida de trabalhadores em empresa metalúrgica: um subsídio à prevenção de agravos à saúde, *Fisioter, Mov*. 22(3): 457-466, 2009.
11. FLECK MPA, LOUZADA S, XAVIER M, CHACHAMOVICH E, VIEIRA G, SANTOS L, PINZON V. Aplicação da versão em português do instrumento de qualidade de vida "WHOQOL-Bref", *Rev. Saúde Pública*. 34(2): 178-183, 2000.
12. FONSECA VR, NOBRE MRC, PRONK NP, SANTOS LA. The Association Between Physical Activity, Productivity, and Health Care Utilization Among Employees in Brazil, *J Occup Environ Med*, 52(7): 706-712, 2010.
13. GUEDES SC. Relação entre qualidade de vida no trabalho e indicadores de satisfação profissional, [Dissertação de Mestrado]. Lisboa: Universidade de Lisboa; 2009. 28p.
14. HALLAL PC, VICTORA CG, WELLS JCK, LIMA RC. Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables, *Med. Sci. Sports Exercise*, 35(11): 1894-1900, 2003.
15. HERMAN CW, MUSICH S, LU C, SILL S, YOUNG JM, EDINGTON DW. Effectiveness of an incentive-based online physical activity intervention on employee health status, *J Occup Environ Med*, 48(9): 889-895, 2006.
16. KLAVESTRAND J, VINGARD E. Retracted: The relationship between physical activity and health-related quality of life: a systematic review of current evidence, *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 19(3): 300-312, 2009.
17. MATSUDO S, ARAUJO T, MATSUDO V, ANDRADE D, ANDRADE E, OLIVEIRA LC, et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento, *Rev. Bras. Ciên. e Mov*, 10(4): 41-50, 2002.
18. MATSUDO VKR, MATSUDO SMM, ANDRADE DR, OLIVEIRA LC, ARAÚJO TL. Promovendo atividade física no ambiente do trabalho, *Diagn Tratamento*, 12(2): 97-102, 2007.
19. MONTEIRO CA, CONDE WL, MATSUDO SM, MATSUDO VR, BONSEÑOR IM, LOTUFO PA. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997, *Pan. Am. J. Public Health*, 14(4): 246-254, 2003.
20. MOREIRA HR, NASCIMENTO JV, SONOO CN, BOTH J. Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente, *Motriz*, 16(4): 900-912, 2010.
21. NUNES MF, FREIRE MCM. Qualidade de vida de cirurgiões-dentistas que atuam em um serviço público, *Rev. Saúde Pública*, 40(6): 1019-1026, 2006.
22. PAPINI CB. Associações entre nível, oferta de atividade física no trabalho e atividade física de lazer, [Dissertação de Mestrado]. Rio Claro: Universidade Estadual Paulista; 2009. 112p.
23. PASCHOA S, ZANEI SSV, WHITAKE Y. Qualidade de vida dos trabalhadores de enfermagem de unidades de terapia intensiva, *Acta. Paul. Enferm*, 20(3): 305-310, 2007.
24. PENTEADO RZ, PEREIRA IMTB. Qualidade de vida e saúde vocal de professores, *Rev. Saúde Pública*, 41(2): 236-243, 2007.
25. PETERSEN R, SILLS, LUC, YOUNG JM, EDINGTON DW. Effectiveness of Employee Internet-Based Weight Management Program, *J Occup Environ Med*, 50(2): 163-171, 2008.
26. ROCHA SV, PIE ACS, CARDOSO JP, AMORIM CR, CARNEIRO LRV, VILELA ABA. Nível de atividade física entre funcionários de uma instituição de ensino superior da Bahia, *Ulbra e Movimento – Rev. de Educação Física*, 2(1): 16-29, 2011.
27. SANTOS AFO, CARDOSO CL. Profissionais de Saúde Mental: Estresse, Enfrentamento e Qualidade de Vida, *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(3): 543-548, 2010.
28. SAXENA S, CARLSON D, BILLINGTON R, ORLEY J. The WHO Quality Assessment Instrument (WHOQOL-Bref): the importance of its items for cross-cultural research, *Qual. Life Res*, 20(2): 580-588, 2001.
29. SILVA JVP, NUNEZ PRM. Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de educação física, *Pensar a Prática*, 12(2): 1-11, 2009.
30. SILVA SG, SILVA MC, NAHAS MV, VIANA SL. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores da indústria do Sul do Brasil, *Cad. Saúde Pública*, 27(2): 249-259, 2011.
31. SIQUEIRA FCV, NAHAS MV, FACCHINI LA, PICCINI RX, TOMASI E, THUMÉ E, et al. Atividade física em profissionais de saúde do Sul e Nordeste do Brasil, *Cad. Saúde Pública*, 25(9): 1917-1928, 2009.
32. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Physical Activity and Health: a report of the surgeon general. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention Health Promotion; 1996.

33. WANG WC, YAO G, TSAI YJ, WANG JD, HSIEH CL. Validating, improving reliability, and estimating correlation of the four subscales in the WHOQOL-Bref using multidimensional Rasch analysis, *Qual. Life Res*, 15(4): 607-620, 2006.

CORRESPONDÊNCIA

Higo Faraday Paraíso Leão
Rua Dr. Miguel Vieira, 200,
Torrões, Recife, PE; CEP: 50721-230

E-mail:
higo.leao@yahoo.com.br