



# Revista de Educação Física

## Journal of Physical Education

Home page: [www.revistadeeducacaofisica.com](http://www.revistadeeducacaofisica.com)



Artigo Original

Original Article

## Motivos de não adesão ao exercício físico em docentes da Educação Básica: um estudo seccional qualitativo

### *Reasons for non-Adherence to Physical Exercise in Teachers of Basic Education: A Qualitative Sectional Study*

Simone Maria Castellano<sup>1,2</sup> MS; Thais Reis Silva de Paulo<sup>3</sup> PhD; Regina Rovigati Simões<sup>§2</sup> PhD

Recebido em: 05 de setembro de 2018. Aceito em: 10 de setembro de 2018.

Publicado online em: 28 de dezembro de 2018.

### Resumo

**Introdução:** O ritmo acelerado de vida dos professores em seu ambiente de trabalho, associado às múltiplas funções desempenhadas, conferem a essa categoria um elevado nível de esforço, sendo considerada uma das profissões com maior vulnerabilidade a problemas de saúde.

**Objetivo:** Avaliar os motivos de não adesão à prática habitual de atividade física (PHAF) em professores da Educação Básica.

**Métodos:** Estudo seccional, de abordagem qualitativa, com amostragem por conveniência composta por 193 docentes da cidade de Uberaba-MG. Foi desenvolvido um questionário estruturado para o estudo, constituído por perguntas sobre características sociodemográficas, de saúde e quanto aos motivos da não adesão à PHAF.

**Resultados:** Todos os professores trabalhavam em duas escolas e ministravam, em média, 34 aulas por semana. O principal motivo para a não adesão à PHAF apontado foi a falta de tempo (78,2%), seguido de cansaço (8,8%), falta de ânimo (4,6%), dinheiro (3,6%), comodismo (2,0%), preguiça (1,5%) e falta de hábito (1,0%).

**Conclusão:** A falta de tempo e os fatores secundários estão intimamente interligados e podem estar vinculados ao estresse relacionado à atividade docente afetando a motivação em praticar exercícios. Sugere-se que sejam realizados estudos longitudinais para que seja possível inferir causalidade quanto à associação de hábitos e comportamentos ativos dos professores com a falta de aderência à PHAF.

**Palavras-chave:** professor, ensino básico, exercício físico.

### Abstract

**Introduction:** The school work environment imposes on Brazilian teachers an accelerated pace of life, which combined with the multiple functions performed lead to high levels of effort. Therefore, that profession is considered one of the most vulnerable to health problems.

**Objective:** To evaluate the reasons for not adhering to the habitual physical activity (HPA) in Basic Education teachers.

#### Pontos-Chave Destaque

- Todos os professores trabalhavam em duas escolas e ministravam em média 34 aulas por semana.
- O principal motivo para não adesão à PHAF foi a falta de tempo (78,2%).
- O segundo principal motivo foi cansaço (8,8%).

<sup>§</sup> Autor correspondente: Regina Simões – e-mail: [rovigatisimoes@uol.com.br](mailto:rovigatisimoes@uol.com.br)

Afiliações: <sup>1</sup>Secretaria Municipal de Educação e Cultura de Uberaba, <sup>2</sup>Núcleo de Estudos e Pesquisas em Corporeidade e Pedagogia do Movimento da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (NUCORPO/UFTM); <sup>3</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN.

**Methods:** A sectional study, with a qualitative approach, with convenience sampling composed of 193 basic education teachers from the city of Uberaba-MG. A structured questionnaire was developed for the study, consisting of questions about socio-demographic characteristics, health, and reasons for non-adherence to PHAF.

**Results:** All teachers worked in two schools and taught, on average, 34 classes per week. The main reason for not adhering to the PHAF was lack of time (78.2%), followed by fatigue (8.8%), lack of mood (4.6%), money (3.6%), (2.0%), laziness (1.5%) and lack of habit (1.0%).

**Conclusion:** Lack of time and secondary factors are closely intertwined and may be linked to stress related to teacher activity affecting motivation in exercising. It is suggested that longitudinal studies be performed in order to infer causality regarding the association of teachers' active habits and behaviors with the lack of adherence to PHAF.

**Keywords:** teacher, basic education, exercise.

### Keypoints

- All teachers worked in two schools and taught on average 34 lessons per week.
- The main reason for non-adherence to PHAF was lack of time (78.2%).
- The second main reason was fatigue (8.8%).

## Motivos de não adesão ao exercício físico em docentes da Educação Básica: um estudo seccional qualitativo

### Introdução

A literatura mostra que a intensificação do trabalho docente se relaciona a malefícios na saúde dos docentes devido a implicações nas atividades desempenhadas em sala de aula(1). Nesse contexto, as transformações na prática profissional do docente, com aumento no volume de suas atribuições na escola, somados a uma possível ausência do necessário suporte social, para acomodar as exigências do trabalho, podem resultar em processo de morbidade determinados por fatores ambientais e organizacionais(1). Gasparini, Barreto e Assunção(2), afirmam que esta sobrecarga ocupacional docente gera um número significativo de afastamentos, sendo que os transtornos psíquicos estão em primeiro lugar entre os diagnósticos de licenças.

Souza et al.(3) relatam que a tripla jornada de trabalho em decorrência dos baixos salários, a burocratização, a hierarquização das relações de trabalho, a desvalorização social e a carência de recursos materiais e humanos, somados na atualidade, com o elevado grau de violência dos alunos, constituem o cenário dos professores da Educação Básica. Este quadro impossibilita aos docentes cuidarem de si próprios e propicia situações estressantes que

direta ou indiretamente afetam a saúde, as relações pessoais, as profissionais e as sociais(4). É necessário compreender a complexidade da profissão docente, mais precisamente daqueles que labutam neste nível de escolarização, para que se possa visualizar os efeitos na saúde e na qualidade de vida desse grupo. Nesse contexto, observa-se que as altas exigências cotidianas associadas às precárias condições de trabalho, em que há ritmo acelerado – pouco tempo disponível ao necessário planejamento a à sua execução; associado às múltiplas funções desempenhadas, impõem a essa categoria profissional um elevado nível de esforço, sendo considerada por muitos especialistas como uma das profissões de maior vulnerabilidade a problemas de saúde(5,6).

A prática de exercícios torna-se um meio eficaz para minimizar os impactos causados pela rotina estressante presente em parte na vida profissional docente(7). A atividade física, expressa pelas diferentes formas de movimento corporal sistematizado como a ginástica, as modalidades esportivas, as atividades aquáticas, a dança, o jogo, entre outras, pode proporcionar benefícios como melhora na eficiência do metabolismo, diminuição da gordura corporal,

fortalecimento muscular e da densidade óssea, controle de peso, melhora da postura, redução da frequência cardíaca e da pressão arterial, melhora no humor, na auto estima, redução do estresse e da depressão, maior disposição e oportunidade de socialização(8–10). Saba(11) salienta que estar inserido em práticas regulares de exercícios físicos propicia satisfação e, conseqüentemente, a aderência por um período maior de tempo. O autor aduz que a adesão à prática de atividade física pode ser influenciada por questões externas (ambientais e sociais: influência médica, apoio social da família, amigos, professor, clima, custo, esforço percebido, qualidades do líder e acesso facilitado aos locais de treinamento) ou questões internas (pessoais: sobrepeso, situação econômica, auto motivação, satisfação no exercício, dieta e situação conjugal).

Atualmente, há vários apelos para que a prática de exercícios físicos seja incorporada na rotina da população em geral, quer seja com fins recreativos, estéticos, por recomendação médica, pois, contribui para diferentes aspectos da vida social, psicológica e fisiológica do ser humano(12). Os benefícios da prática de exercícios físicos para a saúde configuram-se como um conhecimento comprovado cientificamente e amplamente divulgado. Mesmo com a difusão desse conhecimento, tanto nas sociedades industrializadas como nas em desenvolvimento há registros de que cerca de 30% da população mantêm-se fisicamente inativas(13), incluindo-se neste grupo os professores da Educação Básica(14). Nessa perspectiva, Matsudo et al.(15) mostraram que, apesar da crescente exposição de benefícios relacionados a hábitos de vida saudáveis, não houve alteração na baixa adesão dos indivíduos adultos à prática de exercícios físicos. Castro et al.(16) confirmaram essa visão e consideraram que o fato do indivíduo reconhecer as vantagens e os benefícios da prática de exercícios é importante, porém, não garante a adesão aos mesmos.

Existem vários fatores que auxiliam ou impedem a adesão e a prática de exercícios, sendo os que atrapalham ou dificultam a adesão identificados como barreiras, podendo ser internas quando se referem a questões

individuais de sentimento e de interpretação, e externas quando são relativas ao ambiente e a sociedade em geral(17).

Há outras razões que dificultam a aderência como: prescrições que objetivam apenas o condicionamento físico, desconsiderando outros fatores e objetivos pessoais; falta de uma análise mais minuciosa sobre as reais condições físicas e psicológicas da pessoa que vai iniciar a prática; prescrições que desmotivam o praticante e propostas de exercícios muito tradicionais que emanam a sensação de que não houve mudanças em longo prazo(10).

Um estudo conduzido entre docentes da Educação Básica, no município de São Paulo-SP, encontrou uma alta prevalência de baixo nível de prática de atividade física(14)

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi avaliar os motivos de não adesão à prática de exercícios físicos em professores da Educação Básica da Cidade de Uberaba – Minas Gerais (MG).

## Métodos

### *Desenho de estudo e amostra*

O presente estudo foi do tipo seccional, de abordagem qualitativa com amostragem por conveniência. Foram convidados para participar 340 professores, de ambos os sexos, pertencentes ao quadro do magistério municipal da cidade de Uberaba – MG. O critério de inclusão foi ser participante de um curso de capacitação pedagógica promovido pela Secretaria de Educação do município. O critério de exclusão foi praticar habitualmente exercício físico.

### *Aspectos éticos*

A produção e análise dos dados para estatística descritiva dos dados e o projeto foram submetidos e aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro e todos os procedimentos seguiram os princípios éticos do Conselho de Ética em Pesquisa sob nº 1.343.986.

### *Análise estatística*

Foi realizada a estatística descritiva dos dados. Os programas computacionais utilizados foram o Excel para tabulação de

dados e o SPSS, 14.0 para as análises estatísticas.

### *Variáveis de estudo e instrumento de pesquisa*

PHAF foi a variável desfecho, e os motivos de não adesão foram as variáveis explicativas. Para a coleta de dados foi estruturado um questionário específico para o presente estudo. O instrumento foi composto por 18 perguntas. As cinco primeiras e a questão 8 referem-se às informações pessoais (idade, sexo, estado civil, formação acadêmica e renda). As perguntas 6 e 7 referem-se a informações quanto à carga de trabalho (aulas ministradas por semana e em quantas escolas o professor trabalhava).

A questão 9 aborda doenças e agravos à saúde que tivessem ocorrido nos últimos dois anos. A pergunta compõe-se de duas partes. A primeira parte da pergunta é do tipo fechada apresenta as seguintes opções de resposta: Estresse; Visão; Surdez; Depressão; Hipertensão/Pressão alta; Câncer; Insônia; Coluna; No coração “cardíaca”, Diabetes; No fígado “hepática”; No pulmão “pulmonar”; Colesterol; e Nos músculos, articulações, nervos (hérnia de disco, artrose, lombalgia). Na segunda parte da questão, a opção de resposta é do tipo aberta: Outro(s). A presente investigação considerou somente a prevalência de estresse psicológico.

Finalmente, as questões de 10 a 18 investigam a PHAF (Anexo 1).

### *Prática habitual de atividade física (PHAF)*

A PHAF (variável desfecho) é avaliada pela questão 10: “*Você pratica exercícios regularmente?*”. Esta pergunta classificou os participantes quanto ao critério de exclusão.

### *Motivos da não adesão à PHAF*

O complemento da questão 10 aborda o motivo de não praticar atividade física (exercícios) com regularidade: “*Por quê?*” – com um estilo de resposta do tipo aberto, os dados são registrados.

## **Resultados**

Dos 340 elegíveis para participar do estudo, 147 praticavam exercício habitualmente, assim, foram removidos das análises pelo critério de exclusão. Portanto, a amostra foi

composta por 193 participantes, representando uma prevalência de 56% de sedentarismo. A maioria dos participantes era de mulheres (91,70%) e as idades variaram de 22 a 68 anos, sendo que a média foi de 43 ( $\pm 9,3$ ) anos. Quanto ao estado conjugal, 51,30% eram casados, 6,22% tinham união estável, 39,90% eram solteiros, e 2,59% eram pessoas viúvas. Os docentes que possuíam pós-graduação representaram 22,79%.

Quanto à carga de trabalho, a média de aulas ministradas foi de 34 ( $\pm 11$ ) aulas por semana e todos trabalhavam em duas escolas.

Os docentes relataram ter algum tipo de sintomatologia ou doença, dentre elas, estresse, hipertensão, depressão, insônia, enxaqueca, dislipidemia, câncer, hérnia de disco, artrose ou lombalgia, sendo todas consideradas como doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A prevalência de estresse psicológico entre foi de 40%.

De acordo com o gráfico dos resultados, o principal motivo para a não adesão à prática habitual de exercícios físicos, apontado por 78,2% dos participantes, foi a falta de tempo, seguida por cansaço (8,8%) e falta de ânimo (3,6%).

Observa-se que há um número de horas relativamente excessivo destinado ao ministrar aulas, o que pode explicar a alta prevalência de sedentarismo (56%) entre os elegíveis para participar do estudo.

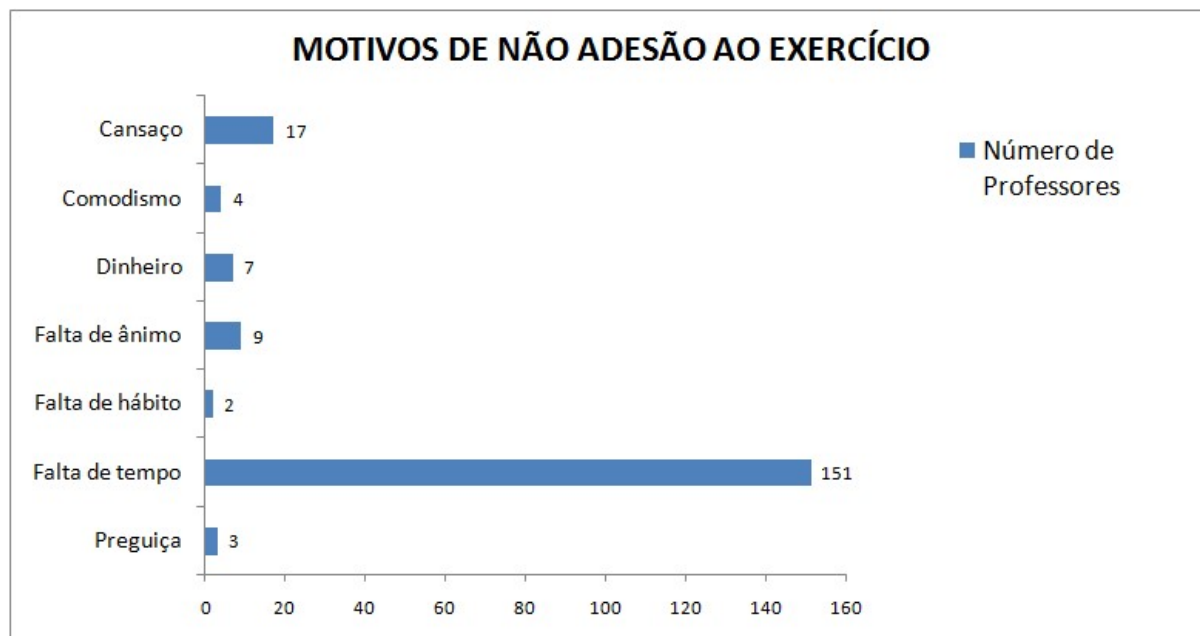
## **Discussão**

No presente estudo, a prevalência de docentes em situação de sedentarismo foi de 56%. Dentre estes ( $n=193$ ) 78,2% apontaram como o principal motivo para não adesão à PHAF a falta de tempo. Além disso, foi elevada carga de trabalho: todos trabalhavam em duas escolas e, em média, ministravam 34 horas/aula por semana. Esse dentro desse contexto, a prevalência de estresse foi de 40%.

Entre os docentes, a prevalência de sedentarismo foi, mais elevada do que na população brasileira em geral: entre as faixas etárias 35-44 e 45-54 anos, essa prevalência variou entre 9,3% e 11,6% (18). Estudo prévio encontrou prevalência de atividade física insuficiente e de sedentarismo, entre professores no Paraná e no Mato Grosso, variando entre 28,95% e 23,91,

respectivamente(7). Observa-se que, além de falta de tempo, os outros motivos de não adesão apontados pelos participantes do presente estudo, como cansaço (8,8%), falta de ânimo (4,6%), dinheiro (3,6%), comodismo

(2,0%), preguiça (1,5%) e falta de hábito (1,0%); tais fatores, considerados como fatores secundários pelos participantes, estão intimamente interligados podem estar associados ao esgotamento relativo à atividade



**Figura 1** – Motivos de não adesão à prática habitual de atividade física (PHAF) – exercícios.

docente e à motivação em praticar exercícios. Estudos longitudinais apontam que o ambiente de trabalho estressante (altas demandas e baixas recompensas) apresenta-se como causa de nível de atividade física insuficiente(19).

Entende-se que a carga de trabalho dos docentes da Educação Básica não se restringe apenas às aulas ministradas (em sala de aula), pois, compõe-se, também, do tempo destinado a: planejamento educacional, participação em reuniões pedagógicas (em média um sábado ao mês com duração de quatro horas), correção de trabalhos e provas, fechamento de diário, cursos de formação continuada (nas diferentes redes de ensino, particular, estadual e municipal), criação e elaboração de projetos, além de outras atividades extraclasse que podem, eventualmente, ser propostas pelos docentes. Nesse sentido, Assunção e Oliveira(1) consideraram que houve uma dilatação, no plano legal, da compreensão do que é o verdadeiro exercício das atividades docentes. Pautados pela LDB n. 9.394/96, nos seus artigos 12, 13 e 14, em que dispõe sobre

as competências dos estabelecimentos de ensino e dos docentes, afirmaram que, legalmente, o trabalho do professor não se restringe à sala de aula, mas, que ele contempla, ainda, as relações com a comunidade, a gestão da escola, o planejamento do projeto pedagógico, a participação nos conselhos e o desempenho de outras funções .

Essa realidade acontece de maneira multidimensional, sofrendo influências da atividade que exercem(1,14,20,21), que partindo da intensificação do trabalho docente, com elevação da sobrecarga na jornada fora da sala de aula, pode afetar o nível de adesão à PHAF e contribuir para o desenvolvimento de doenças.

São escassos os estudos sobre desistência da prática de exercícios físicos junto a grupo de professores, entretanto, o estudo de Silva et al.(22) avaliaram 297 professores da Rede Pública de Ensino Regular do Município de Cacoal (Estado de Rondônia), sendo 239 mulheres e 58 homens, e concluiu que, apesar

de os 100% dos pesquisados acreditarem que a prática regular de exercícios físico traz benefícios para a saúde, bem-estar e qualidade de vida, o nível de sedentarismo encontrado neste grupo de professores foi muito grande, especialmente com relação às variáveis atividade física geral e atividade física no trabalho, ultrapassando os 60% da amostra estudada, sem, neste caso, considerar o percentual de docentes irregularmente ativos.

Moreira(23) examinou os motivos de evasão dos praticantes de exercícios físicos sistematizados em uma academia do interior mineiro (N=90) e encontrou que, falta de tempo (44,4%), distância (20%), problema de saúde (18,9%) e infraestrutura (12,2%) foram os aspectos destacados.

Spirduso(24) e Matsudo(15) discutem em seus estudos que algumas variáveis psicológicas como a autoestima, a satisfação com a vida e a satisfação física declinam com o avançar da idade, sendo que essas variáveis podem afetar a adesão das pessoas maduras aos programas de exercícios físicos. Os autores destacam que pessoas que integram um grupo de risco maior para o acometimento ou o agravamento de doenças crônicas não transmissíveis são aquelas que apresentam baixos níveis de atividade física, ambiente laboral estressante e excesso de trabalho, além de estarem, em média, na faixa etária apontada no estudo.

Apesar de não ser uma investigação com professores, Klain et al.(25) ao analisarem 42 adultos desistentes, de ambos os sexos, de um programa de treino personalizado, encontraram resultados que se assemelham a esse estudo, pois falta de tempo (26,2%), falta de motivação (14,3%), distância da academia (9,5%), recuperação de cirurgia (9,5%), não gostar de praticar exercícios físicos (7,1%), falta de empatia com o profissional (7,1%), férias escolares ou do trabalho (4,8%), falta de dinheiro (4,8%), entre outros (15,7%), foram os motivos relatados.

Face ao exposto na literatura, ressalta-se que os docentes, ao se eximirem da prática regular de exercícios físicos, podem ter consequências negativas em aspectos biológicos, diminuição das capacidades cardiorrespiratórias, âmbito psicológico, redução da autoestima e da autoimagem e, também, aumento dos níveis de

estresse. Além disso, a falta de PHAF deixa de possibilitar a convivência social para além das relações profissionais (no interior da escola).

Embora a literatura, a mídia e a área médica evidenciem a importância de uma vida ativa nos âmbitos social, físico e psicológico, bem como os benefícios da prática de exercícios físicos para aqueles que estão na idade madura, como é o caso da maioria dos investigados no presente estudo, tais argumentos não parecem ser suficientes para sensibilizar e superar os obstáculos à aderência à prática de exercícios apresentados pelos professores.

Assumir hábitos de vida saudáveis, como a prática de exercício físico, está em consonância com auto realização e auto eficiência de cada um. Contudo, não se pode esquecer da influência dos diversos fatores externos, dentre eles os culturais, profissionais e sociais que, na maioria das vezes, impossibilitam a percepção, a adesão e a permanência deste comportamento importante, eficiente e imprescindível para a manutenção da saúde e qualidade de vida. Nesse contexto, há que se considerar os aspectos externos ao indivíduo, relacionados à educação, à família, à sociedade, à saúde e à economia que podem interferir, de maneira positiva ou negativa, na regularidade de praticar exercícios físicos. Da mesma forma que a história, a socialização, a discriminação da idade, os benefícios percebidos e as expectativas dos resultados, bem como atitudes e conhecimento, também contribuem para a manutenção ou não de um estilo de vida saudável e ativo(26).

Quanto às informações referentes à saúde, todos os docentes relataram ter algum tipo de sintomatologia ou doença, dentre elas, estresse, hipertensão, depressão, insônia, enxaqueca, dislipidemia, câncer, hérnia de disco, artrose ou lombalgia, sendo todas consideradas como doenças crônicas não transmissíveis. O estresse foi um problema que atingiu 40 Vedovato e Monteiro(27), ao estudar 258 professores com média de idade de 41 anos, destacaram que as doenças mais citadas foram: musculoesqueléticas e respiratórias, digestivas, cardiovasculares, neurológicas, endócrinas, de pele, geniturinárias, além de transtornos mentais.

Em Salvador/BA, a investigação com 573 professores em 58 escolas da rede particular de

ensino mostrou que a maioria das queixas de saúde foram: dor na garganta, dor nas pernas e costas, rouquidão e cansaço mental(28). Os autores destacaram que as condições de trabalho como salas inadequadas, trabalho repetitivo, exposição ao pó de giz, ambiente de trabalho estressante, ritmo acelerado de trabalho, desempenho das atividades sem materiais e equipamentos adequados e posição de trabalho incômoda constituem problemas na carreira docente(28). Em linha com estes achados, Araújo e Carvalho(20), Assunção e Oliveira(1), e Barros et al.(21) destacaram que o ambiente de trabalho dos docentes da Educação Básica, principalmente no ensino público, pode contribuir para o surgimento de doenças e sintomatologias, dentre elas o estresse, a hipertensão e a depressão, agravos à saúde que, também, foram relatados pelos professores participantes do presente estudo.

#### *Pontos fortes e limitações do estudo*

Um ponto forte do presente estudo foi a investigação quanto à prevalência de inatividade física entre docentes da Educação Básica, tendo em vista a escassez de estudos quanto aos aspectos de saúde nesse tipo de população.

Uma limitação do estudo foi a amostragem por conveniência, todavia, o tamanho amostral tornou o estudo relevante do ponto de vista de extrapolação dos resultados para outras populações semelhantes.

#### **Conclusão**

Os resultados do presente estudo mostraram que em professores da Educação Básica da Rede Pública o principal motivo para a não adesão à prática habitual de exercícios físicos foi a falta de tempo. O fenômeno pode ser explicado pela realidade multidimensional desses profissionais que abrange desde a intensificação do trabalho docente, com a sobrecarga para além de sua jornada em sala de aula e contextos externos ao indivíduo relacionados à educação, à família, à sociedade, à saúde, à economia interferem de maneira positiva ou negativa na regularidade de praticar exercícios físicos.

A prática regular de exercícios físicos pelos professores da Educação Básica é necessária, sendo que a mesma pode ser inserida no

âmbito da educação em saúde na escola. Portanto, é imprescindível a criação de ações e programas voltados para a promoção da saúde através das políticas públicas que propiciem condições de acesso, diminuindo barreiras e dificuldades, mas que, principalmente, demonstrem e incentivem os docentes a mudança de hábitos e contribuam com a saúde e qualidade de vida do professorado. Podem ser oferecidas vivências corporais no próprio ambiente de trabalho, sensibilização, encorajamento, prescrição e acompanhamento de programas de exercícios pós-trabalho, são iniciativas que podem contribuir para auxiliar na construção de um estilo de vida fisicamente ativo. Além disso, sugere-se que sejam realizados estudos longitudinais para verificar a trajetória do professor com relação aos hábitos e comportamentos ativos.

#### *Declaração de conflito de interesses*

Não há nenhum conflito de interesses em relação ao presente estudo.

#### *Declaração de financiamento*

Não houve financiamento.

#### **Referências**

1. Assunção AÁ, Oliveira DA. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. *Educação & Sociedade*. [Online] 2009;30(107): 349–372. Available from: doi:10.1590/S0101-73302009000200003
2. Gasparini SM, Barreto SM, Assunção AÁ. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação e Pesquisa*. [Online] 2005;31(2): 189–199. Available from: doi:10.1590/S1517-97022005000200003
3. Souza KR de, Santos MBM dos, Pina JA, Maria ABV, Carmo MAT, Jensen M. A trajetória do Sindicato Estadual dos Profissionais da Educação do Rio de Janeiro (Sepe-RJ) na luta pela saúde no trabalho. *Ciência & Saúde Coletiva*. [Online] 2003;8(4): 1057–1068. Available from: doi:10.1590/S1413-81232003000400027
4. Silva JVP da, Nunez PRM. Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de educação física. *Pensar a Prática*. [Online] 2009;12(2): 1–11.

- Available from:  
doi:10.5216/rpp.v12i2.3795
5. Gomes L. Trabalho multifacetado de professores/as: a saúde entre limites.
  6. Pizzio A, Klein K. Qualidade de vida no trabalho e adoecimento no cotidiano de docentes do Ensino Superior. *Educação & Sociedade*. [Online] 2015;36(131): 493–513. Available from: doi:10.1590/ES0101-73302015124201
  7. Simões KL, Rocha HS, Fernandes CAM, Levandoski G. Prevalência de sedentarismo em professores de educação física: um estudo comparativo entre professores dos estados do Paraná e do Mato Grosso do Sul. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. [Online] 2012;11(2). Available from: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3088> [Accessed: 14th December 2018]
  8. Macedo C de SG, Garavello JJ, Oku EC, Miyagusuku FH, Agnoll PD, Nocetti PM. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. [Online] 2003;8(2): 19–27. Available from: doi:10.12820/rbafs.v.8n2p19-27
  9. Pozena R, Cunha NF da S. Projeto ‘construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária’. *Saúde e Sociedade*. 2009;18: 52–56.
  10. Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* - 6ed. Porto Alegre: Artmed Editora; 2016. 622 p.
  11. Saba F. *Aderência*. São Paulo: Editora Manole Ltda; 2001. 144 p.
  12. Telles TCB, Araruna LC, Almeida MS, Melo AK. Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. [Online] 2016;6(1). Available from: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBP E/article/view/6725> [Accessed: 14th December 2018]
  13. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* (London, England). [Online] 2012;380(9838): 219–229. Available from: doi:10.1016/S0140-6736(12)61031-9
  14. Brito WF, Santos CL dos, Marcolongo A do A, Campos MD, Bocalini DS, Antonio EL, et al. Physical activity levels in public school teachers. *Revista de Saúde Pública*. [Online] 2012;46(1): 104–109. Available from: doi:10.1590/S0034-89102012000100013
  15. Matsudo SM, Matsudo VR, Araújo T, Andrade D, Andrade E, Oliveira L, Braggion G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 2002;10(4): 41–50.
  16. Castro MS, Silva NL, Monteiro W, Palma A, Resende HG. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. *Motricidade*. 2010;6(4): 23–33.
  17. Cardoso AS, Borges LJ, Mazo GZ, Benedetti TB, Kuhnen AP. Fatores Influentes na Desistência de Idosos em um Programa de Exercício Físico. *Movimento* (ESEFID/UFRGS). [Online] 2008;14(1): 225–239. Available from: doi:10.22456/1982-8918.2303
  18. Brasil. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2017: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde; 2018. 297 p. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2017\\_vigilancia\\_fatores\\_riscos.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2017_vigilancia_fatores_riscos.pdf)
  19. Kouvonen A, Vahtera J, Oksanen T, Pentti J, Väänänen AKP, Heponiemi T, et al. Chronic workplace stress and insufficient physical activity: a cohort study. *Occupational and Environmental Medicine*. [Online] 2013;70(1): 3–8. Available from: doi:10.1136/oemed-2012-100808



20. Araújo TM de, Carvalho FM. Condições de trabalho docente e saúde na Bahia: estudos epidemiológicos. *Educação & Sociedade*. [Online] 2009;30(107): 427–449. Available from: doi:10.1590/S0101-73302009000200007
21. Barros ME, Zorzal DC, Almeida FS de, Iglesias RZ, Abreu VGV de. Saúde e trabalho docente: a escola como produtora de novas formas de vida. *Trabalho, Educação e Saúde*. [Online] 2007;5(1): 103–124. Available from: doi:10.1590/S1981-77462007000100005
22. Silva L, Baia F, Romanholo RA, Soares WN. Nível de sedentarismo em professores do ensino regular da rede pública do município de Cacoal-RO. *RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. 2015;9(52): 166–174–174.
23. Moreira SN. *Checkout na academia: razões e possibilidades*. [dissertação]. Uberaba: Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. 2014.
24. Spirduso WW. *Dimensões físicas do envelhecimento*. Barueri, SP: Editora Manole Ltda; 2005. 500 p.
25. Klain I, Rombaldi AJ, Matos D, Leitão JC, Cid L, Moutão JM. Adesão e desistência de programas de treino personalizado. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2016;11(1): 15–21.
26. Mazo GZ. *Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas*. [tese]. Porto: Universidade do Porto. Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. 2003.
27. Vedovato TG, Monteiro MI. Socio-demographic profile and health and working conditions of teachers of nine state of são paulo public schools. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. [Online] 2008;42(2): 291–297. Available from: doi:10.1590/S0080-62342008000200012
28. Silvany Neto AMS, Araújo TM, Dutra FRD, Azi GR, Alves RL, Kavalkievicz C et al. Condições de trabalho e saúde de professores da rede particular de ensino de Salvador, Bahia. *Revista Baiana de Saúde Pública*. 2000;24(1/2): 42–56.