

## QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR DE TRABALHADORES DE COLÉGIO UNIVERSITÁRIO

Quality of life and well-being of college university workers

Calidad de vida y bienestar de trabajadores universitarios

Jorge Luiz Lima da Silva<sup>1\*</sup>; Lorrany Viana de Souza<sup>2</sup>; Larissa Murta Abreu<sup>3</sup>; Cristina Portela da Mota<sup>4</sup>; Cláudia Maria Messias<sup>5</sup>; Mayara Souza Monnerat<sup>6</sup>

### Como citar este artigo:

Silva JLL, Souza LV, Abreu LM, *et al.* Qualidade de vida e bem-estar de trabalhadores de colégio universitário. Rev Fun Care Online.2021. jan./dez.; 13:1349-1353. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v13.10035>

### ABSTRACT

**Objective:** To know factors related to the quality of life and health of workers at a university college. **Methods:** quantitative research, carried out by means of an epidemiological survey, using a self-administered questionnaire and clinical data. **Results:** 106 workers participated in the research, 74.5% female, with a mean age of 38 years (SD ± 12.4), where 92.5% reported not smoking and 58.5% not drinking alcohol; 50.9% said they were sedentary. Clinical data showed that 44.9% had abnormal blood pressure and 11.3% high blood glucose. In the analysis of the stress exposure quadrants, active work allocated a greater number of professionals (50%) and the suspicion of common mental disorder among workers was 22.6%. In the bivariate analysis, an association was observed between being single and active work ( $p = 0.040$ ). **Conclusion:** it is observed that there is a predominance of median degree of stress at work and unhealthy lifestyle habits. It is known that these findings contribute to a greater occurrence of health problems.

**Descriptors:** Worker health, Quality of life, Mental health, Work stress.

<sup>1</sup> Doutor em saúde pública Ensp/ Fiocruz. Prof. Adjunto - Depto. Materno-infantil e psiquiatria Uff.

<sup>2</sup> Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal Fluminense.

<sup>3</sup> Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal Fluminense.

<sup>4</sup> Doutora em saúde pública Ensp/ Fiocruz. Prof. Adjunto - Depto. Materno-infantil e psiquiatria Uff.

<sup>5</sup> Doutora em enfermagem EEEAN/ UFRJ. Prof. Adjunto - Depto. Materno-infantil e psiquiatria Uff.

<sup>6</sup> Acadêmica de enfermagem - Universidade Federal Fluminense.

## RESUMO

**Objetivo:** Conhecer fatores relacionados à qualidade de vida e saúde de trabalhadores de um colégio universitário. **Métodos:** pesquisa quantitativa, realizada por meio de inquérito epidemiológico, utilizando-se questionário autoaplicado e dados clínicos. **Resultados:** participaram da pesquisa 106 trabalhadores, 74,5% do sexo feminino, com média de idade de 38 anos ( $DP \pm 12,4$ ), onde 92,5% relataram não fumar e 58,5% não beber álcool; 50,9% afirmou ser sedentário. Os dados clínicos demonstraram que 44,9% apresentaram pressão alterada e 11,3% glicemia elevada. Na análise dos quadrantes de exposição ao estresse, o trabalho ativo alocou maior número de profissionais (50%) e a suspeição de transtorno mental comum entre os trabalhadores foi de 22,6%. Na análise bivariada, observou-se associação entre ser solteiro e trabalho ativo ( $p=0,040$ ). **Conclusão:** observa-se que há predominância de grau mediano de estresse no trabalho e hábitos de vida pouco saudáveis. Sabe-se que esses achados contribuem para maior ocorrência de problemas de saúde.

**Descritores:** Saúde do trabalhador, Qualidade de vida, Saúde mental, Estresse laboral.

## RESUMEN

**Objetivo:** Conocer factores relacionados con calidad de vida y salud de trabajadores en un colegio universitario. **Métodos:** investigación cuantitativa, realizada mediante encuesta epidemiológica, utilizando cuestionario autoadministrado y datos clínicos. **Resultados:** 106 trabajadores participaron de la investigación, 74.5% mujeres, con edad media de 38 años ( $SD \pm 12.4$ ), donde 92.5% informaron no fumar y 58.5% no tomar alcohol; El 50,9% dijo que eran sedentarios. Los datos clínicos mostraron que el 44,9% tenía presión arterial anormal y el 11,3% de glucosa en sangre alta. En el análisis de los cuadrantes de exposición al estrés, el trabajo activo asignó un mayor número de profesionales (50%) y la sospecha de trastorno mental común entre los trabajadores fue del 22,6%. En el análisis bivariado, se observó asociación entre trabajo individual y trabajo activo ( $p = 0.040$ ). **Conclusión:** se observa que hay un predominio del grado medio de estrés en trabajo y hábitos de vida poco saludables. Se sabe que estos hallazgos contribuyen a una mayor ocurrencia de problemas de salud.

**Descriptorios:** Salud del trabajador, Calidad de vida, Salud mental, Estrés laboral.

## INTRODUÇÃO

O trabalho interliga o trabalhador com o meio em que vive, interferindo em sua saúde e nas dimensões da política, da sociedade e da cultura do mesmo e de sua família, o que garante ao trabalho, e a tudo o que está relacionado, posição de destaque nas discussões de todas as esferas administrativas.<sup>1</sup>

A qualidade de vida no trabalho é percebida pelos empregados e deve envolver condições seguras, tais como: estabilidade no emprego, a remuneração e benefícios adequados, supervisão competente, *feedback* quanto ao seu desempenho, oportunidade de crescimento e de aprendizado, possibilidade de promoção e clima social satisfatório.<sup>2</sup>

O trabalho em ambiente de “pressão” do supervisor ou dos seus colegas, a falta de segurança no emprego ou mesmo os riscos de acidentes de trabalho são fatores

determinantes para o desenvolvimento do problema, trazendo consequências em níveis individual, profissional, familiar e social. Há influência do ambiente de trabalho como condição principal para o desencadeamento de síndromes, como a síndrome de burnout aparece como um dos grandes problemas psicossociais atuais.<sup>3</sup>

Portanto, o avanço trazido pelo reconhecimento do estresse e depressão como doenças relacionadas ao trabalho direciona a atenção para relação entre o ambiente, (organização do espaço laboral e do tipo de trabalho) e a influência dessa dinâmica sobre a saúde e bem-estar do trabalhador.<sup>4</sup>

Pode-se então compreender, que as ações capazes de identificar a satisfação do profissional, e promover a qualidade de vida no trabalho, são importantes não só do ponto de vista do trabalhador, mas também dos empregadores.<sup>2</sup>

Mediante ao exposto, este estudo objetiva conhecer fatores relacionados à qualidade de vida e à saúde de professores e profissionais de apoio de um colégio universitário.

## MÉTODOS

A pesquisa se deu por meio de inquérito epidemiológico. A coleta ocorreu no menor tempo possível, pois a lógica da análise desses dados ignora essa faixa temporal. Dessa forma, são analisados o primeiro e último depoimento como coletados em um mesmo instante. A tipologia do estudo permite visão geral do que aconteceu na população em determinado momento, considerando-se os expostos e não expostos ao estresse e as consequências deste.

O instrumento de coleta utilizado foi questionário autoaplicado estruturado com perguntas abertas e fechadas aplicado pelos pesquisadores que, em seguida, colheram os dados clínicos. O material continha seções organizadas por assunto. Aspectos relacionados às características sociodemográficas, renda *per capita* por salário mínimo. Os estratos da variável cor da pele autorreferida baseiam-se em classificação proposta pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.<sup>5</sup>

Em relação ao aspecto laboral, foram estudadas as seguintes variáveis: categoria profissional, tipo de vínculo empregatício; horário de trabalho; carga horária semanal; número de empregos; setor de trabalho e tempo de atuação no setor.

Para a definição dos quadrantes de exposição ao estresse no trabalho, baseado nas dimensões demanda e controle, utilizou-se a mediana encontrada nos escores das dimensões investigadas. No caso da dimensão demanda, definiu-se como “menor demanda” escores até a média encontrada, e “maior demanda” escores acima da média. O mesmo procedimento foi adotado para a dimensão controle.

A variável dependente transtorno mental comum

(TMC) foi avaliada de acordo com vinte questões fechadas que correspondem à versão reduzida do *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-20). O instrumento, em sua versão reduzida, possui 20 questões validadas pela Organização Mundial de Saúde em 1983. No presente estudo, foi adotado o ponto de corte sete para suspeição de TMC, baseado em pesquisas anteriores que utilizaram valores estipulados na validação do instrumento.<sup>6,7</sup> Com isso, foram considerados suspeitos os profissionais com escore maior ou igual a sete.

O teste qui-quadrado foi utilizado para verificar diferenças entre os grupos analisados durante a análise bivariada. Foi considerado, na avaliação da significância, o valor  $p \leq 0,05$ . Cada etapa do processo de análise dos dados foi realizada, utilizando o programa Statistical Package for the Social Sciences versão 21 (SPSS®).

O estudo seguiu a resolução 466/2012 e conta com a aprovação do comitê de ética da Faculdade de Medicina da Universidade Federal Fluminense, sob o número 2.324.524,

## RESULTADOS

Participaram da pesquisa 106 trabalhadores do Colégio Universitário Geraldo Reis, sendo a totalidade dos funcionários. Entre os trabalhadores 64 (60,4%) se declararam brancos; em relação ao sexo, 79 (74,5%) eram mulheres; a média de idade encontrada foi de 38 anos ( $DP \pm 12,4$ ), com 47 (44,3%) acima. No quesito escolaridade, 57 (53,8%) cursaram até o ensino superior completo. Quanto ao estado civil, 54 (50,9%) viviam sem companheiro (a); 54 (50,9%) não possuíam filhos (as); a renda média per capita foi entre 4 e 5 salários mínimos.

Quanto à categoria profissional, 54 (50,9%) professores e 52 (49,1%) funcionários de apoio. A maioria deles possuía um vínculo empregatício (80,2%), faziam parte do quadro permanente da instituição (58,5%), trabalhavam em turno integral (84,9%), e a média de tempo no setor aferida foi de 4 anos ( $DP \pm 5,7$ ), com 74 (69,8%) profissionais abaixo dessa média. Quanto ao tempo na instituição, a média foi de 5 anos ( $DP \pm 7,8$ ), com 80 (75,5%) funcionários com tempo inferior a essa faixa e a carga horária semanal média encontrada foi de 33h ( $DP \pm 0,5$ ), com 63 (59,4%) sujeitos acima desse valor. A maioria dos trabalhadores 78 (73,6%) referiu pensar no trabalho durante as folgas.

Sobre os hábitos de vida, 98 (92,5%) dos funcionários relataram não fumar; quanto ao consumo de bebida alcoólica 62 (58,5%) declararam não consumir; 54 (50,9%) dos trabalhadores não praticam exercício físico. Quanto à alimentação 56 (52,8%) consomem de uma a três vezes na semana frituras, 38 (35,8%) consomem uma a três vezes na semana produtos industrializados, 54 (50,9%) consomem diariamente frutas e 60 (56,6%) consomem verduras diariamente.

Entre os funcionários 47 (44,9%) apresentaram pressão alterada, 12 (11,3%) a glicemia elevada, 84 (79,2%) o percentual de gordura corporal elevado, e de acordo com

o perímetro abdominal, 42 (39,6%) apresentaram risco substancial, 27 (25,5%) risco, enquanto que somente 37 (34,9%) apresentaram perímetro ideal. De acordo com a classificação de Índice de massa corporal (IMC) 66 (62,3%) trabalhadores apresentam sobrepeso/obesidade.

Sobre o estresse autorreferido, 65 (61,3%) profissionais relataram ser um pouco estressado. Na dimensão demanda e controle no trabalho, 53 (50%) dos trabalhadores apresentou demanda alta e 63 (59,4%) controle alto. Na análise dos quadrantes de exposição ao estresse no trabalho, nenhum trabalhador apresentou alta exigência, que é a combinação de alta demanda e baixo controle. O quadrante trabalho ativo alocou maior número de profissionais 53 (50%), o quadrante trabalho passivo alocou 41 (38,7%), enquanto que o quadrante de baixa exigência no trabalho apresentou 12 (11,3%) dos trabalhadores.

Na análise bivariada, entre a variável estresse e de aspecto sociodemográficos, laborais e de saúde, observou-se associação entre ser solteiro e trabalho ativo ( $p=0,040$ ), possuir mais de um vínculo empregatício e trabalho passivo ( $p=0,047$ ). A suspeição de TMC entre os trabalhadores foi de 22,6%.

## DISCUSSÃO

O público predominante do estudo foi do sexo feminino. O cargo de docente geralmente está relacionado à demanda de trabalho elevada, essa demanda é tida como as exigências do trabalho que ocorrem em âmbito da natureza psicológica, de tempo, de velocidade, de produtividade e conflitos por cobranças.<sup>7</sup>

No presente estudo, pode se observar que a maioria dos trabalhadores possuía demanda alta enquanto o controle também era alto. Portanto, eles possuem um trabalho que demanda muito do seu psicológico, mas ao mesmo tempo têm controle sobre o seu processo de trabalho. O estresse no trabalho é resultado da junção da alta demanda, baixo controle e baixo apoio social por parte da equipe no ambiente de trabalho.<sup>8</sup>

Quanto ao grau de estresse autorreferido a maioria dos profissionais disseram ser um pouco estressados. O estresse pode afetar o nível de integração do docente no ambiente de trabalho, podendo evoluir para um estresse crônico, que pode levar a problemas patológicos, como a síndrome de burnout. Essa síndrome pode fazer com que o trabalhador se afaste parcialmente ou totalmente de suas funções laborais.<sup>9</sup>

Além disso, a exposição ao estresse no ambiente de trabalho pode levar ao desenvolvimento de transtornos mentais comuns (TMC), que oferecem potenciais danos à saúde, principalmente sofrimento mental. A presença de sintomas de TMC pode causar incapacidades funcionais, absenteísmo e prejuízo na qualidade de vida.<sup>10,11</sup>

Com referência ao consumo de bebidas alcoólicas, 62 (58,5%) declararam não fazer uso. Em outro estudo realizado

com docentes por Correia e cols 73,30% dos participantes declararam não serem consumidores de bebidas alcoólicas. O consumo de álcool eleva a pressão arterial (PA), tanto a curto, quanto em longo prazo, sendo considerado forte fator para o desenvolvimento da hipertensão.<sup>12</sup>

Em relação aos hábitos alimentares, a maioria afirmou consumir uma a três vezes durante a semana produtos industrializados e frituras e consumir diariamente frutas e verduras. Considera-se adequado o consumo esporádico ou ausente de alimentos menos saudáveis e como consumo inadequado o consumo regular (duas ou mais vezes na semana).

Grande parte dos trabalhadores apresentou o perímetro abdominal elevado. A medida da circunferência abdominal é um fator de risco cardiovascular, já que a obesidade, principalmente a abdominal, está associada a alterações metabólicas, como intolerância à glicose ou diabetes, dislipidemias e hipertensão arterial.<sup>13</sup>

No presente estudo, foi verificado que a maioria dos trabalhadores não praticava atividade física e possuíam o IMC elevado, sendo a maioria classificados com sobrepeso/obesidade. Foram encontrados resultados similares no estudo de Moreira, Santino e Tomaz, onde 60,9% não praticam atividade física e 65,2% dos docentes apresentaram sobrepeso/obesidade.<sup>14</sup>

A ausência de atividade física é responsável por aproximadamente 2 milhões de mortes no mundo, e anualmente é responsável por 10% a 16% dos casos de câncer de mama, de cólon e de diabetes e 22% das doenças isquêmicas do coração. A prática de atividade física proporciona o aumento da qualidade de vida, atuando na prevenção e redução da hipertensão, ganho de peso, promovendo o bem-estar e prevenindo o estresse, a ansiedade e a depressão.<sup>15</sup>

Quando analisado os valores do percentual de gordura corporal, pode-se constatar que mais da metade (79,2%) dos trabalhadores apresentaram percentual elevado. O alto nível de gordura corporal está associado a alterações metabólicas prejudiciais à saúde.<sup>16</sup>

A atividade física insuficiente, o alto percentual de gordura corporal e o sobrepeso estão entre os fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). O predomínio desses fatores de risco acaba afetando a qualidade de vida das pessoas, que por consequência pode interferir na capacidade de trabalho.<sup>17</sup>

Em revisão sistemática de literatura sobre adoecimento mental em professores brasileiros mostrou-se que diversas pesquisas têm revelado índices de maior adoecimento em professores do Ensino Fundamental e Médio. O apuramento mostra ainda que os estudos indicam que conforme se eleva o nível de ensino, com exceção do universitário, os índices TMC tendem a aumentar, sendo a maior incidência em professores de Ensino Médio.<sup>18</sup>

## CONCLUSÕES

Dentre as variáveis estudadas e analisadas, observa-se predominância do gênero feminino, grau mediano de estresse no trabalho e hábitos de vida pouco saudáveis, destacando-se o sedentarismo e o consumo de produtos alimentícios industrializados.

Sabe-se que os resultados observados na pesquisa, podem contribuir para a associação entre as variáveis anteriormente citadas e a maior ocorrência de doenças crônicas, a exemplo da alteração da glicemia, peso elevado e hipertensão arterial sistêmica previamente constatados no grupo pesquisado.

Além disso, soma-se a esses hábitos e estilos de vida de risco a sobrecarga mental e o grau de estresse verificado entre os trabalhadores do âmbito escolar. Os transtornos mentais associados às condições de saúde observadas geram um impacto significativo na qualidade de vida e no desempenho profissional dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

1. Guerreiro NP, Nunes EFPA, González AD, Mesas AE. Perfil sociodemográfico, condições e cargas de trabalho de professores da rede estadual de ensino de um município da região Sul do Brasil. *Trab., Educ. e Saúde*, [Internet]. 2016 [acesso em 13 de maio 2020]; 14(1). Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1981-77462016000400197&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1981-77462016000400197&script=sci_abstract&tlng=pt).
2. Santos FAAS, Sousa LP, Serra MAAO, Rocha FAC. Fatores que influenciam na qualidade de vida dos agentes comunitários de saúde. *Acta Paul. Enferm.* [Internet]. 2016 [acesso em 13 de maio 2020]; 29(2). Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002016000200191&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002016000200191&script=sci_arttext).
3. Ferreira RC, Silveira AP, Sá MAB, Feres SBL, Souza JGS, Martins AMEBL. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. *Trab., Educ. e Saúde* [Internet]. 2015 [acesso em 13 de maio 2020]; 13(1). Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-77462015000400135](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462015000400135).
4. Medeiros MCE, Maciel RH, Rêgo DP, Lima LL, Silva MEP, Freitas JG. A síndrome do esgotamento profissional no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa da literatura. *Rev. Esc. Enferm. USP* [Internet]. 2017 [acesso em 13 de maio 2020]; 51(03235). Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v51/pt\\_1980-220X-reeusp-51-e03235.pdf](https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v51/pt_1980-220X-reeusp-51-e03235.pdf).
5. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE - BR). IBGE divulga estudo especial da PME sobre Cor ou Raça [homepage na internet]. 2006 [acesso em 10 de maio 2020]. Disponível em: [https://www.ibge.gov.br/?id\\_noticia=737](https://www.ibge.gov.br/?id_noticia=737).
6. Gonçalves DM, Stein AT, Kapczinski F. Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. *Cad. Saúde Pública* [Internet]. 2008 [acesso em 10 de maio 2020]; 24(2). Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2008000200017](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008000200017).
7. Parreira BDM, Goulart BF, Haas VJ, Silva SR, Monteiro JCS, Gomes FAS. Transtorno mental comum e fatores associados: estudo com mulheres de uma área rural. *Rev. Esc. Enferm. USP* [Internet]. 2017 [acesso em 13 de maio 2020]; 51(03225). Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342017000100423&lng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342017000100423&lng=en).
8. Moura DCA, Greco RM, Paschoalin HC, Portela LF, Arreguy-Sena CCA. Demandas psicológicas e controle do processo de trabalho de servidores de uma universidade pública. *Ciênc. Saúde Col.* [Internet]. 2018 [acesso em 10 de maio 2020]; 23(2). Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232018000200481&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232018000200481&script=sci_abstract&tlng=pt).
9. Carlotto MS, Câmara SG. Riscos psicossociais associados à síndrome de burnout em professores universitários. *Avan. em*

- Psico. Latinoamericana, [Internet]. 2017 [acesso em 13 de maio 2020]; 35(3). Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v35n3/1794-4724-apl-35-03-00447.pdf>.
10. Sousa KHJF, Lopes DP, Tracera GMP, Abreu AMM, Portela LFZ, Gollner RC. Transtornos mentais comuns entre trabalhadores de enfermagem de um hospital psiquiátrico. *Acta Paul. Enferm.* [Internet]. 2019 [acesso em 10 de maio 2020]; 32(1). Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002019000100002&lng=pt&nrm=iso&tln=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002019000100002&lng=pt&nrm=iso&tln=pt).
  11. Olivier M, Perez CS, Behr SCF. Trabalhadores afastados por transtornos mentais e de comportamento: o retorno ao ambiente de trabalho e suas consequências na vida laboral e pessoal de alguns bancários. *Rev. de Adm. Contemporânea* [Internet]. 2011 [acesso em 13 de maio 2020]; 15(6). Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-65552011000600003&script=sci\\_abstract&tln=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-65552011000600003&script=sci_abstract&tln=pt).
  12. Corrêa KG, Giovana R, Silva MAV, Possobon RF, Barbosa LFLN, Pereira AC et al. Qualidade de vida e características dos pacientes diabéticos. *Ciênc. Saúde Col.* [Internet]. 2017 [acesso em 13 de maio 2020]; 22(3). Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232017002300921&script=sci\\_abstract&tln=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232017002300921&script=sci_abstract&tln=pt).
  13. Barroso TA, Marins LB, Alves R, Gonçalves ACS, Barroso SG, Rocha GS. Associação Entre a Obesidade Central e a Incidência de Doenças e Fatores de Risco Cardiovascular. *Int. J. Cardiovasc. Sci.* [Internet]. 2017 [acesso em 30 de abril 2020]; 30(5). Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2359-56472017000500416&script=sci\\_arttext&tln=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2359-56472017000500416&script=sci_arttext&tln=pt).
  14. Moreira ASG, Santino TA, Tomaz AF. Qualidade de Vida de Professores do Ensino Fundamental de urna Escola da Rede Pública. *Cienc. Trab.* [Internet]. 2017 [acesso em 09 de maio 2020]; 19(58). Disponível em: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-24492017000100020](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100020).
  15. Ribeiro PMN. Natação previne comprometimento da memória por aumentar defesa antioxidante em modelo animal de Distrofia Muscular de Duchenne. [Mestrado em Ciência da Saúde]. Santa Catarina (Brasil): Universidade do Sul de Santa Catarina; 2017. [acesso em 30 de abril 2020]. Disponível em: <https://www.riuni.unisul.br/handle/12345/2822>.
  16. França AP, Marucci MFN, Silva MLN, Roediger MA. Fatores associados à obesidade geral e ao percentual de gordura corporal em mulheres no climatério da cidade de São Paulo, Brasil. *Ciênc. Saúde Col.* [Internet]. 2018 [acesso em 09 de maio 2020]; 23(11). Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1413-81232018001103577&lng=pt&nrm=iso](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-81232018001103577&lng=pt&nrm=iso).
  17. Ferreira JS, Dietrich SHC, Pedro DA. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. *Saúde Deb.* [Internet]. 2015 [acesso em 13 de maio 2020]; 39(106). Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-11042015000300792&script=sci\\_abstract&tln=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-11042015000300792&script=sci_abstract&tln=pt).
  18. Diehl L, Marin AH. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Est. Inter. em Psico.* [Internet]. 2016 [acesso em 13 de maio 2020]; 7(2). Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072016000200005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005).

Recebido em: 15/05/2020

Revisões requeridas: 01/12/2020

Aprovado em: 21/12/2020

Publicado em: 31/08/2021

**\*Autor Correspondente:**

Jorge Luiz Lima da Silva

Rua Dr. Celestino, nº 74

Centro, Niterói, RJ, Brasil

E-mail: [jorgeluzlima@gmail.com](mailto:jorgeluzlima@gmail.com)

CEP: 24.020-091