

## QUALIDADE DE VIDA EM PROFESSORAS DO ENSINO FUNDAMENTAL QUE TRABALHAM EM MAIS DE UM TURNO EM ESCOLAS PÚBLICAS DA REDE MUNICIPAL DE IPOJUCA/PE, BRASIL

*(Quality of life for elementary school teachers who work in more than one shift  
in public schools in the municipal Ipojuca / PE, Brazil)*

Elizabete Elias de Albuquerque

Doutoranda em Ciências da Educação na Universidade Autônoma de Assunção,  
UAA - Paraguai.

Valdenilson Ribeiro Ribas

Doutor em Neuropsiquiatria pela Universidade Federal de Pernambuco, UFPE –  
Brasil.

Páginas 41-50

Fecha recepción: 11-04-2015

Fecha aceptación: 01-06-2015

### Resumo.

Nas últimas décadas, com o entusiasmo do pós-modernismo e o desenvolvimento da globalização, as mudanças igualitárias, as reformas estabelecidas nos ambientes educacionais e os novos padrões pedagógicos, dos quais, possivelmente, foram resultados das condições de trabalho constituídas pelos educadores, parece ter gerado modificações na profissão docente, consecutivamente, na qualidade de vida. O objetivo desse estudo foi avaliar a qualidade de vida em professoras do ensino fundamental que trabalham em mais de um turno em escolas públicas da rede municipal de Ipojuca/PE, Brasil. Foram avaliadas, pelo Inventário de Qualidade de Vida de Lipp, 46 professoras do ensino fundamental, sendo divididos em dois grupos: a) professoras que trabalham em apenas um turno (PROFESSORAS - 1TURNO), com n= 16; b) professoras que trabalham em mais de um turno (PROFESSORAS - > 1 TURNO), com n= 30. Os dados foram analisados pelo teste Exato de Fisher, com  $p < 0,05$  e expressos em percentuais. Constatou-se que professoras que trabalham em mais de 1 turno apresentaram maior percentual de insucesso no aspecto social (20,25%,  $p = 0,0305^*$ ), comparadas às professoras que trabalham em apenas 1 turno (9,09%). Conclui-se neste estudo que professoras do ensino fundamental que trabalham em mais de um turno apresentaram fracasso no aspecto social, podendo afetar, conseqüentemente, o aspecto profissional e familiar, quando comparadas às professoras que trabalham em apenas um turno.

**Palavras-Chave:** Professores, Qualidade de vida, Escolas públicas.

### Abstract.

In recent decades, with the enthusiasm of postmodernism and the development of globalization, changes egalitarian reforms established in educational environments and new educational standards, which possibly were the result of working conditions established by teachers, seems to have generated changes in the teaching profession, consecutively, in the quality of life. Aim of this study was to assess quality of life in primary school teachers who work in more than one shift in public schools in the municipal Ipojuca / PE, Brazil. Were assessed by the Quality of Life Inventory Lipp, 46 elementary school teachers were divided into two groups: a) teachers who work in just one turn (TEACHERS - 1TURNO), with n = 16, b) teachers who work in more than one turn (TEACHERS - > 1 TURNO), with n = 30. The data were smoothed by the Fisher exact test,  $p < 0.05$  and expressed in percentage. The teachers who work in more than 1 turn higher percentages in the social aspect (20.25%,  $p = 0.0305^*$ ), compared to teachers who work only one shift (9.09%). We conclude from this study that elementary school teachers who work in more than one shift showed failure in the social aspect, affecting the performance of the exercises in society, in the workplace, the family, the community and relationships with friends, compared to teachers who work in one shift.

**Key Words:** Teachers, Quality of Life, Public schools.

## **Introdução.**

Nas últimas décadas, com o entusiasmo do pós-modernismo e o desenvolvimento da globalização, as mudanças igualitárias, as reformas estabelecidas nos ambientes educacionais e os novos padrões pedagógicos, dos quais, possivelmente, foram resultados das condições de trabalho constituídas pelos educadores, parece ter gerado modificações na profissão docente, consecutivamente, na qualidade de vida<sup>1,2</sup>.

No Brasil, essas ocorrências parecem ter começado a ser vivenciadas por volta das décadas de 80 e 90, sobrevivendo de um contexto político por parte do Estado, em que demonstrava novos modelos de gestão e administração pública. A partir desse contexto, as instituições públicas de ensino passaram a adquirir sua própria autonomia em suas estruturas pedagógicas, administrativa e financeiramente, sobretudo, nas políticas organizacionais, precisamente, para atender as demandas da sociedade que estava relacionada à ampliação de matrículas, o que possivelmente, exigiria o acréscimo de turmas e, concomitantemente, mais alunos seriam inseridos nas salas de aulas<sup>3,4</sup>.

Embora esse processo tenha sido humanamente gratificante para a sociedade e ricamente democrático para as instituições de ensino, simultaneamente, parece ter ocasionado maiores cobranças para os profissionais docentes, ampliando a sua função enquanto educador<sup>5</sup>. Isto é, além de ensinar em várias turmas e turnos, passou a ter outros deveres, tais como: participar junto com a gestão nas tomadas de decisões, reuniões administrativas, planejamento escolar e política da instituição, visando à parceria entre escola e comunidade<sup>1,6</sup>.

Atualmente, o professor tem sido um agente multiplicador de conhecimentos e contribuidor do sucesso educacional, entretanto, os órgãos governantes em sua administração parecem que não disponibilizam apoios pedagógicos para os profissionais exercerem suas atividades com eficácia, o que pode explicar o desgaste psicológico, físico e social do professor nos dias atuais, já que tem uma sobrecarga no ato de providenciar seus próprios meios de melhoria, o que parece causar um desgaste maior, comprometendo a qualidade de vida do profissional<sup>5</sup>.

A qualidade de vida, do ponto de vista da Organização Mundial da Saúde, parece ser estabelecida como um declínio em indivíduos que exibem um ritmo de vida acelerado, tais como, os professores que trabalham mais de um turno, que por sua vez, utilizam o tempo de descanso, descontração e de ter uma vida social mais saudável é invadido pelas atividades que deveriam ser desenvolvida no âmbito escolar<sup>7</sup>.

No entanto, essas preocupações podem aumentar a sobrecarga dos professores pelas existências de várias tarefas que acontecem ao mesmo tempo e, muitas das vezes, podendo prejudicar o sucesso profissional, se atribuir a maior parte do

descanso, vida social com a família e amigos entre outras atividades de lazer as tarefas extraescolar<sup>7,8</sup>.

Alguns trabalhos (Silva, 2012; Nascimento, 2012)<sup>6,9</sup> vêm demonstrado queixas a respeito da qualidade de vida em professores que trabalham em mais de um turno. Isso parece ser consequência da vida moderna e as exigências que são estabelecidas no âmbito do trabalho que induzem as pessoas, gradualmente, a gerar determinado tipo de distúrbio e/ou transtorno, uma vez que as imputações diárias, o déficit na alimentação, a ausência de tempo para diversão com a família e amigos, o lazer e a carência de tempo para o descanso, acabam declinando a qualidade de vida e, conseqüentemente, gerando outros desconfortos e doenças<sup>10</sup>.

Em parte, essa situação tem acontecido por causa da qualidade de vida do trabalhador que, possivelmente, não estar inserida dentre as precedências das organizações, uma vez que, ao invés de esquadriharem o aumento da capacidade dos indivíduos de elevarem e realizarem conquistas, estão fazendo com que uma maior quantidade de trabalhadores aumente o seu ritmo de trabalho, ocasionando o sacrifício da própria vida social<sup>11,12</sup>.

Nesse sentido, a qualidade de vida, não só em professores, mas também, em outras profissões, tais como, magistrados, supervisores e gerentes, pode ser facilitadora de doenças graves, onde o indivíduo passa a refletir sentimentos de ira, culpa, hostilidade, descontrole, instabilidade, isolamento, renúncia, preocupação com o futuro, falta de motivação e medo<sup>7</sup>.

Do ponto de vista psicológico, essas constantes modificações acontecidas no sistema público de educação parece gerar confrontos emocionais nos profissionais docentes, causando sentimentos de mal-estar e fraqueza. Essas sensações acabam comprometendo a qualidade de vida do indivíduo, podendo provocar doenças como: depressão, ansiedade e estresse<sup>13</sup>.

Embora, haja muitos estudos (Oliveira *et al.*, 2009; Martins *et al.*, 2009; Kluthcovsky e Takayanagui, 2007; Nogueira, 2005; Rolim, 2005; Trentini *et al.*, 2004; Nobre, 1995)<sup>14,15, 16,17,18,19,20</sup> investigando e confirmando a qualidade de vida, ainda são poucos os achados na literatura abordando e discutindo sobre o assunto como causador da má qualidade de vida em professores que trabalham em mais de um turno, sobretudo, da rede pública de ensino no Brasil. Assim, este estudo tem por objetivo avaliar a qualidade de vida em professoras do ensino fundamental de escolas públicas da rede municipal de Ipojuca/PE, Brasil.

## **Metodologia.**

### *Os critérios metodológicos*

Quanto à abordagem: quantitativa e qualitativa. Pois, houve mensurações de dados coletados, interpretações, discussões e validação dos resultados. Em relação ao

nível de investigação: até o momento, básica, podendo servir de base para trabalhos futuros com pesquisas aplicadas e trabalhos interventivos<sup>21,22</sup>.

Quanto aos objetivos: exploratório, porque há poucos achados na literatura envolvendo avaliação da qualidade de vida em professores da rede pública no Brasil e, dessa forma, possibilitando a ampliação de conhecimentos sobre os fenômenos atrelados a este transtorno; considera-se descritiva porque existe a necessidade de se encontrar e descrever características dos sujeitos estudados para facilitar a representação, entendimento e futuramente, viabilizar um estudo mais aprofundado dessa realidade social<sup>23</sup>.

Quanto aos procedimentos de coleta: experimental, pois possui a postura de controle e de observações dos efeitos das variáveis intervenientes, como gênero, idade etc.; estudo de caso, porque a amostra é muito pequena, não se permitindo fazer uma generalização de todas as professoras da rede pública no Brasil, mas despertando em outros pesquisadores a vontade de realização de outras pesquisas. Quanto às fontes: de campo e bibliográficas<sup>23,24</sup>.

#### *Sujeitos*

Foram avaliadas 46 Professoras do ensino fundamental de escolas públicas da rede municipal de Ipojuca/PE, Brasil, sendo divididos em dois grupos: a) professoras que trabalham em apenas um turno (PROFESSORAS - 1TURNO), com n= 16; b) professoras que trabalham em mais de um turno (PROFESSORAS - > 1 TURNO), com n= 30.

#### *Avaliação*

Os sujeitos foram submetidos às avaliações, por meio do Inventário de Qualidade de Vida – QF36 que avalia nos indivíduos o sucesso em 4 (quatro) áreas, que pode-se chamar "quadrantes de vida" esses quadrantes são designados como: social, afetivo, profissional e saúde o que se refere ao bem-estar do indivíduo. Poder-se-ia dizer que a qualidade de vida só é considerada se o indivíduo obteve sucesso nestes quatro quadrantes. O sucesso só em uma delas, por mais elevado que seja, significa fracasso nas demais áreas. A coleta foi realizada pela manhã às 09h 00 em uma sala, sob condições padrão, em prédio, com ventiladores, à temperatura de 29o ± 2°C.

Todas as avaliações, correlação e interpretação dos Testes Psicológicos foram realizadas em parceria e sob a orientação de um profissional Psicólogo, Professor Dr. Valdenilson Ribeiro Ribas, registro CRP 11.797, de acordo com as diretrizes do Conselho Federal de Psicologia no Brasil.

#### *Tratamentos Estatísticos*

O programa estatístico utilizado foi o SIGMA STAT para Windows – Versão 2.0 da Jandel Corporation.

#### *Análise de Dados*

Os dados foram alisados pelo teste Exato de Fisher, com  $p < 0,05$  e expressos em percentuais.

## Resultados.

### Avaliação da Qualidade de Vida.

Professoras que trabalham em mais de 1 (um) turno apresentaram maior percentual no aspecto social (20,25%,  $p = 0,0305^*$ ), comparadas às professoras que trabalham apenas 1 turno (9,09%). No entanto, Só houve diferença estatística significativa entre os resultados esperados e observados no aspecto social da vida dos docentes. (Tabela 1).

SUJEITOS	Continua			
	SOCIAL		AFETIVO	
	Freq.	%	Freq.	%
PROFESSORAS - 1TURNO	3/16	9,09%	4/16	12,12%
PROFESSORAS - > 1 TURNO	16/30	20,25%	13/30	16,46%
Valor de p	$p = 0,0305^*$		$p = 0,3376$	

SUJEITOS	Conclusão			
	PROFISSIONAL		SAÚDE	
	Freq.	%	Freq.	%
PROFESSORAS - 1TURNO	10/16	30,3%	16/16	48,48%
PROFESSORAS - > 1 TURNO	21/30	26,58%	29/30	36,71%
Valor de p	$p=0,7435$		$p= 1.0000$	

Teste estatístico utilizado: Exato de Fisher,  $p < 0,05^*$ . Só houve diferença estatística significativa entre os resultados esperados e observados no aspecto social da vida dos docentes.

## Discussão.

Este estudo constatou que as professoras do ensino fundamental de escolas públicas da rede municipal de Ipojuca/PE, Brasil que trabalham em mais de um turno apresentaram fracasso no aspecto social, afetando o desempenho dos exercícios na sociedade, no ambiente de trabalho, na família, na comunidade e nas relações com os amigos, quando comparadas às professoras que trabalham em apenas um turno.

Estes resultados corroboram os achados de Lipp *et al.* (2002)<sup>25</sup> e Sadir *et al.* (2010)<sup>26</sup> quanto, a qualidade de vida e, em específico, o aspecto social. Entretanto, faz-se necessário explicar suas diferenças e semelhanças metodológicas.

A diferença encontra-se no fato que Lipp *et al.* (2002)<sup>25</sup> trabalharam com uma amostra de 75 juizes de ambos os gêneros, sendo que 57 eram casados e 18 solteiros com mais de 5 anos de magistrado, avaliando o *stress* e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho e suas diferenças entre homens e mulheres. Com relação ao estudo Sadir *et al.* (2010)<sup>26</sup> trabalharam com uma amostra de 106 participantes adultos que procuraram atendimento em uma clínica especializada em tratamento do *stress* emocional situada no interior do estado de São Paulo, durante um período de seis meses em 2007, classificados de acordo com os seguintes cargos: não chefia – escritório (34 pessoas), profissional liberal (33 pessoas), gerente ou supervisor (26 pessoas), estudante (7 pessoas) e "do lar" (6 pessoas), avaliando *stress* e qualidade de vida e a influência de algumas variáveis pessoais.

As semelhanças encontra-se no instrumento de coleta o *Inventário de Qualidade de Vida* (IQV), publicado por Lipp e Rocha (1995)<sup>1</sup>, que foi utilizado com o objetivo de identificar indicadores do nível de qualidade de vida dos participantes. E também nos resultados relacionados ao maior percentual atribuído ao aspecto social que nesses estudos apresenta-se como fracasso ou fator prejudicial à qualidade de vida.

Estes resultados encontrados parecem chamar a atenção, possivelmente, pelo alto percentual dos prejuízos encontrados na qualidade de vida que aparenta estar atrelado a um estado de bem-estar físico e mental. Com relação a este estudo os professores que trabalham em mais de um turno, provavelmente, consideram-se ser pessoas felizes, atribuindo sua felicidade em três áreas: afetiva, saúde e profissional. Entretanto, esses professores podem ter dedicado pouco tempo à sua família e a sua vida social em função do investimento atribuído ao trabalho, o que pode gerar uma possibilidade de causar a ausência de apoio quando necessários. Nesta área social, o indivíduo poderá sofrer reações, tais como, isolamento e conseqüentemente a carência de amigos, sobretudo, do desencadeamento de sérios prejuízos à saúde<sup>27</sup>. Há trabalhos na literatura que reforçam mais ainda estes fenômenos. Sadir *et al.* (2010)<sup>26</sup>, por exemplo, ressaltam que os dados tornam-se relevantes, pois demonstram que os profissionais liberais tem a possibilidade de ser mais independente quanto à estrutura de sua carga de trabalho, o que pode gerar uma possibilidade de apresentar uma qualidade de vida melhor, pois esses indivíduos parecem possuir um tempo maior para dedicar as suas atividades sociais e a sua vida em família e com amigos. Outro aspecto observado e relevante parece está relacionado à qualidade de vida de pessoas que possuem cargos ocupacionais diferenciados ou trabalham em jornada entre 4 a 6 horas, tais como, professor que trabalha em apenas um turno e profissionais liberais, estes podem apresentar bons resultados nas áreas social e afetiva, uma vez que, hipoteticamente, esses profissionais apresentem maior controle quanto à organização de seu horário, o que gera a possibilidade de um equilíbrio maior entre algumas áreas de sua vida inclusive social. Ao contrário, dos supervisores, gerentes, professoras que trabalham em mais de um turno e juizes, devido à jornada de trabalho desgastante e cansativa<sup>25,26</sup>.

Talvez, dentre está jornada de trabalho, surja alguns fatores comprometedor, tais como: ansiedade e estresse patológico, fatores estes que poderá desativar algumas áreas psicofisiológica do indivíduo, devido à jornada tripla de trabalho que, por sua vez, ocasiona uma redução de horas durante o sono e que, conseqüentemente, pode gerar uma série de problemas de saúde<sup>28</sup>. Atualmente, tem-se visto a introdução de mais horas de trabalho, a disponibilidade de mais turnos de trabalho em professores que por sua vez reduz o seu tempo de descanso, sono, socialização com amigos e família, passeio entre outros momentos de diversão para realizar tarefas de caráter escolar. Esses professores, em benefício da forma como seu trabalho se estabelece, parece se ver na necessidade de realizar determinadas ocupações fora do ambiente organizacional, restringindo-se dos amigos, da família e das atividades de lazer<sup>29</sup>. Neste contexto, é importante esclarecer que esse fenômeno parece advir dos avanços e mudanças que surgem a partir do ritmo de trabalho, comprometendo a saúde dos professores e qualquer indivíduo que estejam inseridas nestas ações. No entanto, não se trata apenas de exigir dos professores as atividades laborais, mas também, promover ações que envolva cuidados com o bem-estar das pessoas, deveres em relação ao que está sendo desenvolvido, pois a qualidade de vida está relacionada à percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, tais como: aspectos físicos, culturais, relacionamento, padrão de vida, comportamento e trabalho<sup>30</sup>. Há muitos estudos (Oliveira *et al.*, 2009; Martins *et al.*, 2009; Kluthcovsky & Takayanagui, 2007; Nogueira, 2005; Rolim, 2005; Trentini *et al.*, 2004; Nobre, 1995)<sup>14,15, 16,17,18,19,20</sup>, demonstrando que qualidade de vida, possivelmente, está caracterizada como abordagens que estão relacionadas ao trabalho, saúde e visão holística da vida humana.

Tal termo foi definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como a percepção do indivíduo perante a sua posição na vida, no aspecto cultural e do sistema de valores nos quais ele está inserido e com relação a seus objetivos, perspectivas, padrões e preocupações<sup>31</sup>. No entanto, esse construto, possivelmente, pode englobar, de modo amplo, saúde física, condição psicológico, nível de bem-estar, afinidades sociais, confianças e/ou crenças pessoais e a relação com as características de proeminência do meio ambiente de uma pessoa. Assim, nesta definição, é ressaltado o temperamento subjetivo da avaliação, com dimensões tanto positivas, quanto negativas, estando aprofundada nos contextos cultural e socioambiental, advertindo a percepção do respondente sobre a própria qualidade de vida<sup>32</sup>.

Kluthcovsky e Takayanagui (2007)<sup>16</sup>, ressalta que a qualidade de vida, pode ser descritas sob três referências: história social, valor cultural e bem-estar. A histórica refere-se a um determinado tempo de uma sociedade, onde passa a existir um parâmetro de qualidade de vida, que por sua vez, passa a ser diferente de mais uma época, da própria sociedade. A cultural refere-se aos valores e necessidades que são dessemelhantes nos diferentes povos e grupos. E protótipos de bem-estar sedimentados dentre as classes sociais, com heterogeneidades muito fortes, onde a ideia de qualidade de vida está relacionada ao bem-estar dos grupos superiores.

Segundo a (OMS), concebe a qualidade de vida como aspectos perceptivos das pessoas frente a três dimensões tais como: aptidão psicológica, física e social. Essas extensões são descritas como: capacidade emocional ou psicológica que trata-se da confiança e habilidade de assumir decisões e fazer avaliações, podendo adicionar sentimentos de autoestima, atitudes de relacionamento e acontecimentos críticos da vida. Neste contexto, o estado emocional dos indivíduos apresenta-se altamente associado com a sua qualidade de vida, podendo haver modificações na sua maneira de ser, geralmente, ocasionado por algum acontecimento de grande impacto. Isso parece acontecer quando um estímulo é desagradável, como: doença grave, onde o sujeito passa a refletir sentimentos de ira, culpa, hostilidade, descontrole, instabilidade, depressão, renúncia, estresse, preocupação com o futuro e medo e ansiedade<sup>7</sup>.

Já a capacidade física parece haver uma função que inclui a mobilidade, independência, bem-estar, competência para exercer atividades ocupacionais, de entretenimento, de percepção de sintomas e implicação. E a capacidade social apresenta-se atrelada aos papéis desempenhados na sociedade, na família, no ambiente de trabalho, na comunidade, nas relações com os amigos e conhecidos, apoio social e participação social. Mediante as aptidões estabelecidas, observou-se nesse contexto, que a qualidade de vida, também é vista como satisfação na vida das pessoas, dependente do sistema de valores e crenças que é sustentada por ela<sup>19</sup>.

No entanto, os achados mencionados, nesta pesquisa evidenciam os trabalhos de (Lipp *et al.*, 2002; Sadir *et al.*, 2010; Nascimento, 2012)<sup>6,25,26</sup> quando faz referência a qualidade de vida, no qual, pode ser um fator de extrema importância para a vida do profissional, sobretudo, para professoras que trabalham em mais de um turno e ainda exercem funções regulares de esposa e mãe.

Portanto, é evidente que os estudos supracitados são bastante congruentes com os resultados encontrados neste trabalho relacionado à qualidade de vida em professores que trabalham em mais de um turno na rede pública. Dessa forma, os resultados deste trabalho sugerem em perspectivas futuras uma postura interventiva com ações de profissionais psicólogos com o objetivo de minimizar os efeitos e consequências prejudiciais nas funções exercidas na sociedade, no ambiente de trabalho, na família, na comunidade, nas relações com os amigos, apoio social e participação social.

## Referências.

1. Gasparini SM., Barreto SM., Assunção AA. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde\*. *Educação e Pesquisa*, 2005,31 (2): 189-199.
2. Lipp MEN., Rocha JC. *Stress, hipertensão e qualidade de vida*. Campinas: Papirus, 1995.
3. Freitas HCL. A reforma do Ensino Superior no campo da formação dos profissionais da educação básica: As políticas educacionais e o movimento dos educadores. *Educação & Sociedade*, 1999, 20 (68): 17-44.

4. Assunção AA., Oliveira DA. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. *Educ. Soc*, 2009, 30 (107): 349-372.
5. Araújo TM., Carvalho FM. Condições de trabalho docente e saúde na Bahia: estudos epidemiológicos, 2009, 30 (107):427-449.
6. Nascimento JC. *Estresse e da qualidade de vida em professores do ensino fundamental do município de Jataúba/PE, Brasil: a dimensão do cuidado na supervisão pedagógica*. [Dissertação de mestrado]. Universidade Lusófona do Porto: Porto, 2012.
7. Albuquerque EE., Costa SL., Ribas VR., Almeida PIL., Lopes EMN., Filho EM., Siqueira CN., Andrade PHS., Gomes MDO., Manhães de Castro R. Professores do Ensino Fundamental do Município de Quipapá/PE Apresentam Estresse. *Neurobiologia*, 2010, 73 (1): 117-125.
8. Rodrigues DL., Souza WD. *A administração do tempo como garantia da eficácia produtiva sem o comprometimento da qualidade de vida*. [Trabalho de Conclusão de Curso] Faculdade Zacarias de Góes: GANDU, 2010.
9. Silva AF. *Docentes brasileiras apresentam estresse, distúrbios de sono e sonolência excessiva: um olhar da supervisão pedagógica na dimensão humana*. [Dissertação de mestrado]. Universidade Lusófona do Porto: Porto, 2012.
10. Meleiro AMAS. *O stress do professor*. Campinas-SP: Papirus, 2002.
11. Maslach C., Leiter MP. Trabalho: fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o estresse na empresa. Campinas, SP: Papirus, 1999.
12. Silva JVP., Nunez PRM. *Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de educação física*. *Pensar a Prática*, 2009, 12 (2): 1-11.
13. Silva GN., Carlotto MS. Síndrome de Burnout: um estudo com professores da rede pública. *Psicologia Escolar e Educacional*, 2003, 7 (2): 145-153.
14. Oliveira JC., Rossini S., Reimão R. Insônia e Qualidade de Vida em Idosos Institucionalizados. *Neurobiologia*, 2009, 72 (2): 15-19.
15. Martins IPM., Fernandes MH., Moreira MASP., Hisako L., Gonçalves T. Efeitos da Intervenção Fisioterapêutica na Manutenção e/ou Recuperação em Portadores de Doença de Parkinson sobre a Capacidade Funcional e Qualidade de Vida \*. *Neurobiologia*, 2009, 72 (2): 33-41.
16. Kluthcovsky ACGC., Takayanagui AMM. Qualidade De Vida – Aspectos Conceituais. *Revista Salus-Guarapuava-PR*, 2007, 1 (1): 13-15.
17. Nogueira L. Qualidade de Vida no trabalho do Professor de Educação Física: reflexões sobre as possibilidades de um novo campo de investigação acadêmica. *Arquivos em Movimento*, 2005, 1:75-86.
18. Rolim FS. *Atividade física e os domínios da qualidade de vida e do autoconceito no processo de envelhecimento*. [Dissertação de Mestrado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas: São Paulo, 2005.
19. Trentini M., Corradi EM., Araldi MAR., Triguinho FC. Qualidade de vida de pessoas dependentes de hemodiálise considerando alguns aspectos físicos, sociais e emocionais. *Texto Contexto Enferm*, 2004, 13 (1): 74-82.
20. Nobre MRC. Qualidade de Vida. *Arq Bras Cardiol*, 1995, 64 (4): 299-300.
21. Lakatos EM. *Fundamentos de metodologia científica*. São Paulo: Atlas, 2007.

22. Martins GA. *Metodologia da Investigação Científica para Ciências Sociais Aplicadas*. São Paulo: Atlas, 2007.
23. Gil AC. *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*. São Paulo: Atlas, 2009.
24. Lakatos EM. *Fundamentos de metodologia científica*. São Paulo: Atlas, 2009.
25. Lipp MEN., Tanganelli MS. Stress e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: Diferenças entre homens e mulheres. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2002, 15 (5): 37-48.
26. Sadir MA., Bignotto MM., Lipp MEN. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paideia*, 2010, 20 (45): 73-81.
27. Lipp MEN., Malagris LEN., Novais LE. *Stress ao longo da vida*. São Paulo: Ícone, 2007.
28. Lipp MEN. *Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papirus, 2010.
29. Rocha KB., Sarriera JC. Saúde percebida em professores universitários: gênero, religião e condições de trabalho. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)*, 2006, 10 (2):187-196.
30. Both J., Nascimento JV., Fogliarini CA., Lemos CAF., Donegá AL., Ramos MHKP., Petroski EC., Duarte MFS. Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física. *Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum*, 2006, 8 (2): 45-52.
31. Fleck MPA., Fleck SL., Xavier M., Chachamovich E., Vieira G., Santos L., Pinzon V. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-100)\*. *Saúde Pública*, 1999, 33 (2), 198-205.
32. Calumbi RA., Amorim JA., Maciel CMC., Damázio Filho O., Teles AFT. Avaliação da Qualidade de Vida dos Anestesiologistas da Cidade do Recife\*. *Bras Anesthesiol*, 2010, 60 (1): 42-51.