

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS FUNCIONÁRIOS DE UMA UNIVERSIDADE DO OESTE CATARINENSE

Lifestyle profile of employees of a university in the west of Santa Catarina

Deonilde Balduino¹
Luiz Henrique Merlin²
Mateus Augusto Bim³
Jean Carlos Parmigiani de Marco⁴
Sandro Claro Pedrozo⁵

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar o perfil do estilo de vida de funcionários de uma universidade do Oeste catarinense. Para realizar o estudo foi utilizado o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual, encaminhado para os funcionários da universidade via e-mail. Participaram do estudo 113 funcionários (70 do sexo feminino) com idades entre 20 e 67 anos. As análises estatísticas foram realizadas no software IBM SPSS *Statistics* utilizando a estatística descritiva (média, desvio padrão e frequências) e inferencial. Foi empregado o teste de normalidade *Kolmogorov-Smirnov* para verificar a distribuição dos dados, o teste *U de Mann-Whitney* para verificar possíveis diferenças entre os sexos e o tamanho do efeito (r). Foram encontradas diferenças entre os sexos nos componentes nutrição ($p < 0,001$; $r = -0,34$) e comportamento preventivo ($p = 0,027$; $r = -0,21$) e no estilo de vida geral ($p = 0,028$; $r = -0,21$) com maiores médias no sexo feminino. Quanto às respostas em cada componente do estilo de vida as maiores prevalências foram nos índices positivo e regular. Os componentes que apresentaram as maiores prevalências de índice negativo foram nutrição (29,7% dos homens), atividade física (25,6% dos homens e 12,9% das mulheres) e stress (11,6% dos homens e 11,4% das mulheres). No geral o estilo de vida teve predominância de índice positivo (masculino: 65,1%; feminino 78,6%) seguido de índice regular (masculino: 32,6%; feminino: 21,4%). Portanto, constatou-se que o estilo de vida dos funcionários é saudável, no entanto deve-se ter certa atenção com os componentes nutrição e atividade física para que a qualidade de vida dos funcionários possa melhorar ainda mais.

Palavras-chave: Estilo de vida. Universidade. Funcionários. Professores.

Abstract

The aim of this study was to identify the lifestyle profile of employees of an university in the west of Santa Catarina. To carry out the study, the Individual Lifestyle Profile questionnaire was sent to university employees via e-mail. 113 employees participated, of which 70 were women between the ages of 20 and 67. Statistical analyzes were performed in the IBM SPSS Statistics software using descriptive statistics (mean, standard deviation and frequencies) and inferential statistics. The Kolmogorov-Smirnov normality test was used to verify the data distribution and the Mann-Whitney U test to verify possible differences between the sexes and the effect size (r). ($p = 0.028$, $r = -0.21$) and in the general lifestyle ($p = 0.028$, $r = -0.34$) and pre-emptive behavior ($p = 0.027$, $r = -0.21$) with higher averages in females. Regarding the responses in each component of life, the highest prevalences were in the positive and regular indices. Nutrition (29.7% of men), physical activity (25.6% of men and 12.9% of women) and stress (11.6% of men and 11, 4% of

¹ Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina; Professora no curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina de Xanxerê; deonilde.balduino@unoesc.edu.br

² Graduando em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de Xanxerê; luizmerlin3@gmail.com

³ Mestrando em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina; mateus.bim@unoesc.edu.br

⁴ Graduado em Educação Física (licenciatura) pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de Xanxerê; jean.carlos@unoesc.edu.br

⁵ Mestre em Biociências e Saúde pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Professor no Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina de Xanxerê; sandro.pedrozo@unoesc.edu.br

women). In general, the lifestyle had a predominance of positive index (male: 65.1%, female 78.6%) followed by regular index (male: 32.6%, female: 21.4%). Therefore, it has been found that the employees' lifestyle is healthy, however one should take certain care with the components of nutrition and physical activity so that the quality of life of employees can improve even more.

Keywords: Lifestyle. University. Employees. Teachers.

Recebido em 21 de dezembro de 2018

Aceito em 18 de março de 2019

1 INTRODUÇÃO

Os seres humanos, desde o seu nascimento, participam de um crescente desenvolvimento em aspectos físicos, cognitivos e sociais, e é a partir desse pressuposto que se buscam maneiras de manter o equilíbrio entre esses fatores para promover e vivenciar a qualidade de vida (GUISELINI, 2006).

Em países industrializados a inatividade física é uma das principais causas de redução na qualidade de vida e de mortes prematuras, e não é somente esse fator que afeta a qualidade de vida dos indivíduos desses países e do mundo em geral, mas a consciência de ter uma vida saudável, que significa realizar atividade física, cuidar da alimentação, saber enfrentar condições ou situações adversas, estabelecer relações afetivas sólidas, cuidar do corpo e da mente o quanto mais cedo (NAHAS, 2013).

A globalização e o desenvolvimento socioeconômico levaram a população mundial a grandes mudanças no estilo de vida, diminuindo, portanto, a qualidade de vida das pessoas. Por esse motivo os hábitos de vida das pessoas – alimentação, relações pessoais, sociais e familiares estão longe de ser saudáveis, o que vêm prejudicando, conseqüentemente, o lado profissional também (BISUTTI *et al.*, 2013).

A boa saúde é fortemente influenciada pelo estilo de vida. Nahas (2013) define como estilo de vida o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. De acordo com o autor, ser ativo e saudável é um aspecto preponderante para qualidade de vida.

Segundo Guiselini (2006), saúde, bem-estar, estilo e qualidade de vida estão de tal forma interligados que na prática é muito difícil separá-los. Assim, saúde é algo contínuo e para conquistá-la é necessário haver comportamentos positivos e preventivos. O conceito de saúde atualmente não leva mais em consideração a visão de saúde ser o estado de ausência de doenças.

Saúde, bem-estar e qualidade de vida têm se mostrado cada vez mais relevantes para as empresas em geral. Práticas inadequadas no ambiente de trabalho geram um impacto negativo na saúde física e emocional dos empregados e na saúde financeira das empresas. Baixa motivação, falta de atenção, diminuição de produtividade e alta rotatividade criam uma energia negativa que repercute na família, na sociedade e no sistema médico. Sem deixar de priorizar a produção, estratégias para melhorar o ambiente de trabalho têm sido adotadas com maior frequência, pois se entende que um ambiente saudável no trabalho aumenta a produtividade do empregado (NAHAS, 2013).

Segundo a Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), é essencial a adesão aos princípios dos ambientes de trabalho saudáveis, pois aumenta a produtividade em longo prazo, bem como a qualidade dos produtos e serviços. Isso leva a um menor número de afastamentos e de incapacidades para o trabalho, que minimizam os custos com saúde e os custos associados (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA, 2012).

Se for considerado que o máximo desempenho pessoal em uma empresa somente é alcançado quando atingimos níveis excelentes de saúde por meio de um estilo de vida saudável, as organizações deveriam ter programas de qualidade de vida não mais sob a preocupação com os custos de assistência médica, absenteísmo, acidentes de trabalho, afastamentos por doenças e diminuição da produtividade, mas pela melhoria no estado de saúde de bem-estar de seus colaboradores, com evidente retorno não apenas para as organizações, mas para a sociedade como um todo (OGATA *et al.*, 2012).

O presente estudo teve como objetivo identificar o perfil do estilo de vida dos funcionários de uma universidade do Oeste catarinense buscando esses conhecimentos em seus hábitos alimentares, atividades físicas, comportamentos preventivos, relacionamentos e estresse, e comparar o estilo de vida dos funcionários entre os sexos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa se caracteriza como descritiva com delineamento transversal de natureza quantitativa. As pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. A pesquisa quantitativa utiliza basicamente recursos estatísticos como forma de identificar as causas e conhecer um fenômeno/problema (GIL, 2010; STRIEDER, 2009).

A amostra correspondeu a 113 funcionários de todas as áreas, sendo 70 do sexo feminino e 43 do sexo masculino, com idades de 20 a 67 anos. A seleção da amostra foi realizada de forma intencional e voluntária.

Para avaliação do estilo de vida foi utilizado o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual de Nahas, Barros e Francalacci (2000), mais conhecido como O Pentágulo do Bem-Estar. Segundo Nahas (2013), este é um instrumento simples, autoadministrado, que inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas os quais, sabidamente, afetam a saúde geral e estão associados ao bem-estar psicológico e a diversas doenças crônico-degenerativas, como o infarto do miocárdio, o derrame cerebral, o diabetes, a hipertensão, a obesidade e a osteoporose. O questionário consiste em perguntas sobre alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e estresse, e é um instrumento que, por meio de uma escala de 0 a 3, verifica como está o estilo de vida de um indivíduo.

Em primeiro momento foi realizado um contato com a direção da Universidade a fim de solicitar o espaço para o desenvolvimento do estudo, explicando, assim, como seria feita a pesquisa, e foi entregue toda a documentação legal para realizar o presente estudo. Logo após houve uma conversa com os coordenadores de curso para explicar os procedimentos e as estruturas para a realização do estudo, e em seguida houve contato com os funcionários que compõem as áreas de ensino da universidade.

A pesquisa foi aplicada aos funcionários por meio de formulário Google Forms contendo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o questionário sobre estilo de vida. Para responder ao questionário, o participante deveria confirmar sua participação no estudo marcando o campo em que aceita participar, ao final do TCLE. Foram incluídos na pesquisa todos os participantes que assinalaram a opção “Li e aceito” no TCLE, dando sequência ao questionário de estilo de vida.

Para análise dos dados foi utilizado o programa estatístico IBM SPSS Statistics 22.0. Em relação aos procedimentos estatísticos foi utilizada a estatística descritiva (média, desvio padrão e frequências) para caracterização e distribuição da amostra e inferencial. Foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade dos dados e o teste U de Mann-Whitney para verificar as possíveis diferenças entre os sexos. O tamanho de efeito foi calculado pela equação $Effect\ Size\ (r) = \text{valor do teste} / \text{raiz quadrada do número de sujeitos}$ (FIELD, 2009).

3 RESULTADOS

Na Tabela 1 são observadas as comparações entre os sexos, as médias de idade e os componentes do estilo de vida dos funcionários. Observou-se diferença entre as médias de idade, que foram maiores no sexo masculino ($r = -0,26$), e nas médias de Nutrição ($r = -0,34$) e Comportamento Preventivo ($r = -0,21$), que foram maiores no sexo feminino.

Tabela 1 – Idade e estilo de vida dos funcionários da universidade por sexo

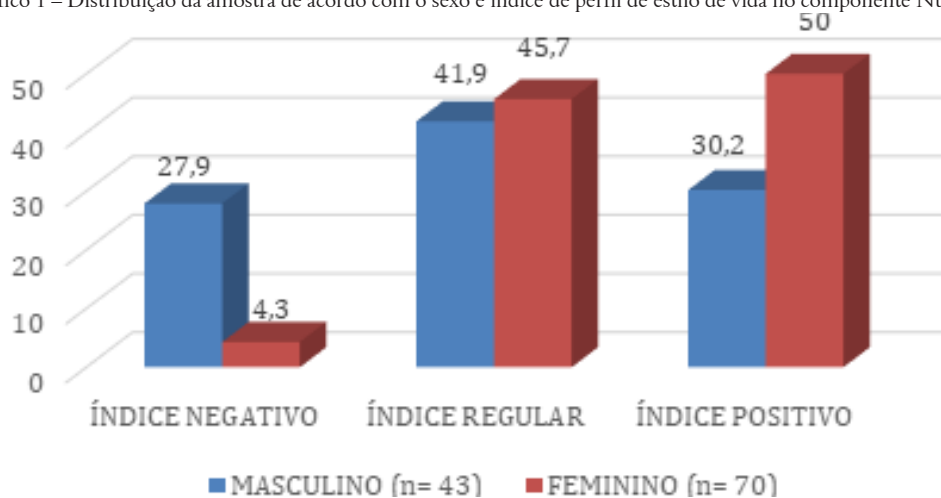
	Masculino (n= 43)	Feminino (n= 70)	p-valor	Effect Size (r)
	Média (dp)	Média (dp)		
Idade (anos)	39,55 (10,94)	35,78 (8,69)	0,045*	-0,26
Nutrição (pontos)	1,46 (0,60)	1,87 (0,47)	<0,001*	-0,34
Ativ. Física (pontos)	1,46 (0,93)	1,79 (0,84)	0,067	-0,17
Comp. Prev. (pontos)	2,26 (0,68)	2,53 (0,52)	0,027*	-0,21
Relacionamentos (pontos)	2,05 (0,70)	2,22 (0,56)	0,313	-0,09
Stress (pontos)	1,77 (0,74)	1,76 (0,71)	0,855	-0,02
Geral (pontos)	2,07 (0,51)	2,29 (0,35)	0,028*	-0,21

Fonte: os autores.

Nota: dp: desvio padrão; r: tamanho do efeito; * : $p < 0,05$.

O Gráfico 1 apresenta os resultados do componente Nutrição por sexo. Verificou-se maior prevalência de índice negativo no sexo masculino. Em relação aos índices regular e positivo, as prevalências foram maiores no sexo feminino.

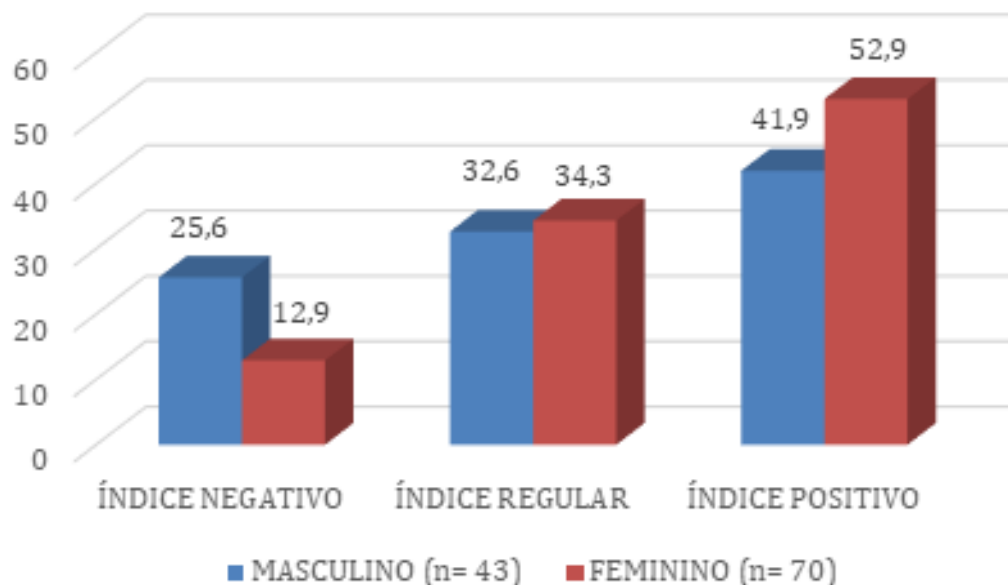
Gráfico 1 – Distribuição da amostra de acordo com o sexo e índice de perfil de estilo de vida no componente Nutrição



Fonte: os autores.

No Gráfico 2 podem ser visualizados os resultados da Atividade física por sexo. As mulheres apresentaram maior índice positivo, e os homens, maior índice negativo; quanto ao índice regular, este foi semelhante em ambos os sexos.

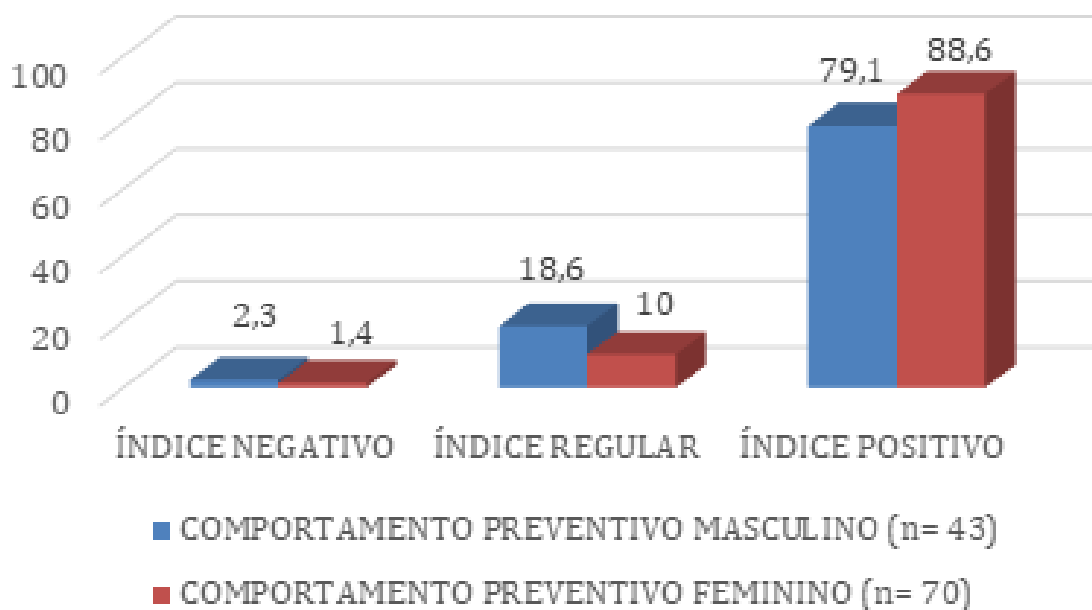
Gráfico 2 – Distribuição da amostra de acordo com o sexo e índice de perfil de estilo de vida no componente Atividade Física



Fonte: os autores.

Os resultados do comportamento preventivo estão apresentados no Gráfico 3. Este foi o componente com a maior prevalência de índice positivo em ambos os sexos, com baixos percentuais para os índices regular e negativo.

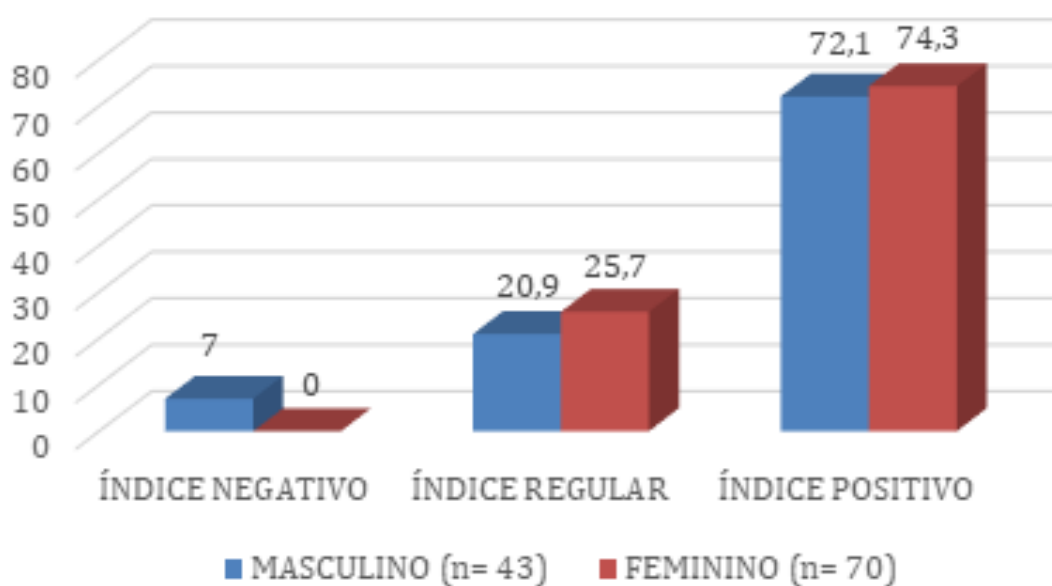
Gráfico 3 – Distribuição da amostra de acordo com o sexo e índice de perfil de estilo de vida no componente Comportamento Preventivo



Fonte: os autores.

No componente relacionamentos os resultados foram semelhantes nos dois sexos, sendo maior no índice positivo, seguido pelo índice regular. O índice negativo foi verificado apenas no sexo masculino, com prevalência baixa (Gráfico 4).

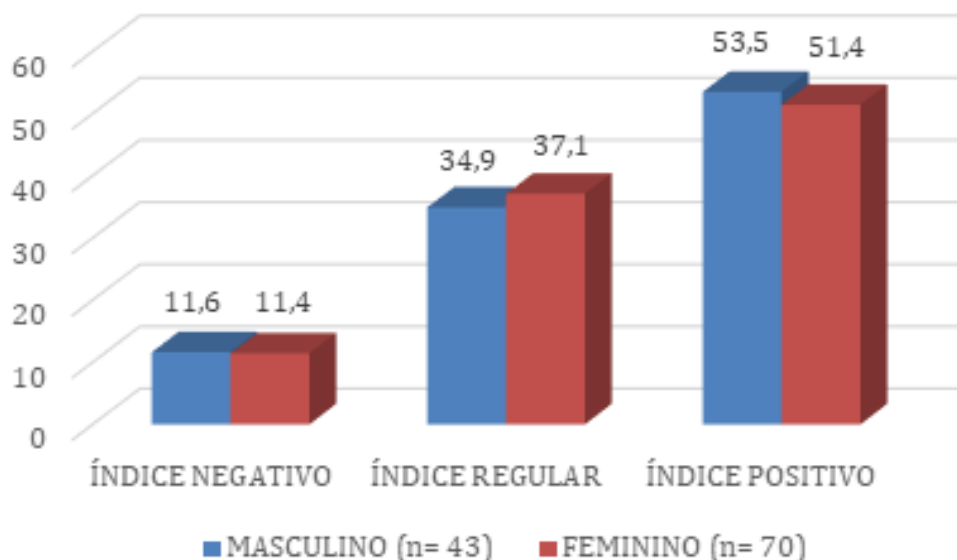
Gráfico 4 – Distribuição da amostra de acordo com o sexo e índice de perfil de estilo de vida no componente Relacionamentos



Fonte: os autores.

No Gráfico 5 são apresentados os resultados do Estresse por sexo. As prevalências foram semelhantes em ambos os sexos nos três índices, sendo maior no índice positivo, seguido pelo índice regular.

Gráfico 5 – Distribuição da amostra de acordo com o sexo e índice de perfil de estilo de vida no componente Estresse

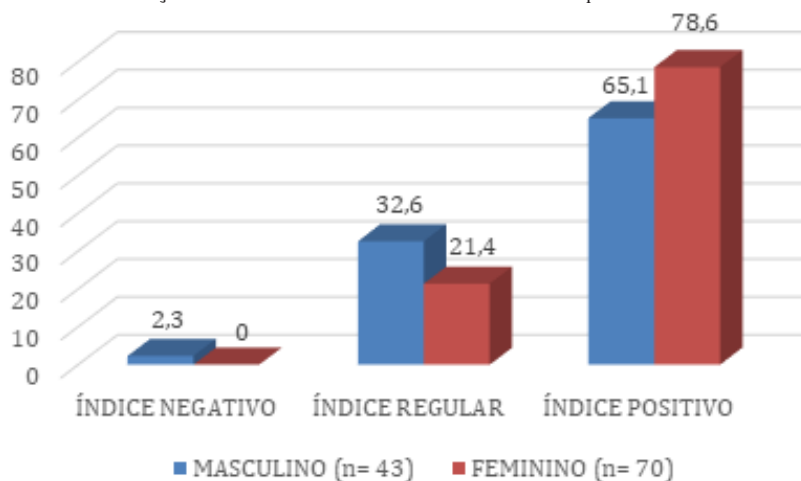


Fonte: os autores.

Observou-se que as prevalências de índice negativo foram maiores no sexo masculino em todos os componentes, sendo que os componentes em que os homens apresentaram maiores prevalências de índice negativo foram Nutrição, Atividade Física e Estresse. No sexo feminino as maiores prevalências de índice negativo foram em Atividade Física e Estresse.

Analisando o resultado geral do estilo de vida dos participantes dos sexos masculino e feminino (Gráfico 6), percebeu-se que as maiores prevalências foram no índice positivo, maior nas mulheres, seguido do índice regular, que foi maior nos homens.

Gráfico 6 – Distribuição da amostra de acordo com o sexo e índice de perfil de estilo de vida



Fonte: os autores.

4 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo identificar o perfil do estilo de vida de funcionários de uma universidade do Oeste catarinense, verificando que, de modo geral, os funcionários possuem um estilo de vida saudável.

Quando analisado o componente de nutrição, observou-se que as mulheres apresentaram mais cuidado com sua alimentação ($p < 0,001$) em relação aos homens, que tendem a apresentar menores cuidados com a alimentação. Em estudo realizado em Campinas com 949 adultos, constatou-se que as participantes do sexo feminino possuíam mais cuidados na alimentação, consumindo mais frutas, vegetais e leite que os do sexo masculino (ASSUMPCÃO et al., 2017). De modo geral no Brasil, o consumo recomendado de frutas e hortaliças é mais frequente nas mulheres (28,7%) do que nos homens (19,4%), entretanto a ingestão tendeu a aumentar com o avanço da idade e tempo de escolaridade. Quando analisado o consumo de refrigerantes e carnes com excesso de gordura os homens apresentaram maior frequência, 19,6% e 43,1%, do que as mulheres, 13,9% e 22,5%, respectivamente (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017). Dessa forma, observa-se que mulheres tendem a apresentar melhores hábitos nutricionais que os homens.

Os melhores escores obtidos foram nos componentes relacionamentos e comportamento preventivo. No que se refere ao componente relacionamentos, os funcionários investigados também apresentaram resultados satisfatórios, corroborando estudos de Cardoso et al. (2016) e Policeno, Pagliari e Zawadzki (2013). Pode-se apontar que o próprio ambiente da instituição pode ter interferido de forma positiva nas questões relacionadas a esses dois componentes, pois entre os setores, os professores e os acadêmicos existe uma interação entre suas relações interpessoais e comportamento. Além disso, no comportamento preventivo essas relações interpessoais exercem uma pressão para que a pessoa cuide de sua própria saúde, influenciando de forma positiva, porque quando um professor ou funcionário realiza exames ou adocece, os outros ficam sabendo e comentam sobre o assunto. De acordo com Carmona e Melo (2000), quando uma pessoa tem uma conduta interpessoal efetiva, desenvolve uma rede social de apoio na qual o problema de um repercute na vida do outro. E assim, um fato é capaz de influenciar na prevenção dos problemas de saúde de todos os indivíduos da rede.

No estudo de Policeno, Pagliari e Zawadzki (2013), que investigaram o perfil do estilo de vida de funcionários da Unoesc Chapecó, o comportamento preventivo também apresentou os melhores resultados. Nesse componente, as mulheres do presente estudo apresentaram melhor escore preventivo do que os homens ($p = 0,027$). Em dados apresentados pela Vigitel (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017) observou-se maior frequência de fumantes no sexo masculino (12,7%) do que no feminino (8,0%), e homens também apresentaram maior frequência de consumo abusivo de bebidas alcoólicas (27,3%) em relação às mulheres (12,1%). A pesquisa ainda apresenta que homens costumam notadamente dirigir após o consumo de bebidas alcoólicas (12,9%), frequência superior às mulheres (2,5%). Os resultados encontrados neste estudo corroboram os de Brito e Camargo (2011), que apontam maior preocupação com comportamentos preventivos no sexo feminino.

O componente nível de atividade física não apresentou diferença entre os sexos, pois teve prevalência positiva em ambos os sexos. Em estudo realizado com professores, alunos e funcionários de uma universidade federal, os funcionários relataram melhorar a saúde como principal objetivo da prática de atividade física, enquanto professores e alunos, pelo prazer proporcionado pela prática (SAMULSKI; NOCE, 2000). O resultado positivo em relação ao nível de atividade física encontrado no presente estudo pode estar relacionado ao fato de a universidade possuir uma academia para os funcionários, oportunizando e incentivando a prática de atividades físicas, melhorando a qualidade de vida. Indivíduos que não atendem às recomendações de atividade física estão sujeitos a declínios nas capacidades funcionais, prejudicando a realização de tarefas do dia a dia e implicando na qualidade de vida (PASA, 2017). A prática regular de atividades físicas pode proporcionar, também, melhoras nos sintomas causadores de estresse em adultos (NUNOMURA; TEIXEIRA; FERNANDES, 2009). Além disso, a inatividade física tem forte associação com o risco de doenças crônicas não transmissíveis, implicando elevados gastos com essas doenças para o sistema público de saúde (MOREIRA et al., 2017).

Na análise de controle do estresse, foi possível observar que a grande maioria do grupo apresentou índices positivos em ambos os sexos. Isso pode estar relacionado aos bons níveis de prática de atividade física (NUNOMURA; TEIXEIRA; FERNANDES, 2009) e ao relacionamento entre os colaboradores da instituição, visto que, em razão das relações interpessoais, podem auxiliar o indivíduo na prevenção dos problemas (CARMONA; MELO, 2000 apud CARNEIRO et al., 2007) adaptando-se mais rapidamente aos agentes estressores do cotidiano (POLICENO; PAGLIARI; ZAWADZKI, 2012). Elevados níveis de estresse de longa permanência implicam declínios na qualidade de vida e produtividade do sujeito, além do desenvolvimento de diversas doenças (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

Destaca-se a importância do bom relacionamento, valorização da condição do colaborador e clima organizacional favorável, no sentido de evitar a sobrecarga de trabalho e a ocorrência constante de desgastes psicológicos do trabalhador, e

consequentemente reduzindo a incidência de fatores estressantes no cotidiano (STEFANO; BONANATO; RAIFUR, 2013; SOUZA; GUIMARÃES; ARAUJO, 2013).

No geral os funcionários investigados neste estudo apresentaram estilo de vida saudável, resultado que corrobora o estudo de Fernandes *et al.* (2009) realizado com professores universitários os quais, em sua maioria, apresentaram estilo de vida bom e excelente, e o de Cardoso *et al.*, (2016), que ao investigarem professores universitários de dois cursos, também encontraram estilo de vida saudável em professores de educação física.

Quando analisados por componente, apesar de terem sido constatadas maiores prevalências nos índices positivo e regular, sugere-se o planejamento de ações voltadas à melhora da nutrição no sexo masculino, e atividade física e estresse para ambos os sexos, a fim de melhorar ainda mais a qualidade de vida dos funcionários da universidade investigada.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados encontrados na presente pesquisa, de forma geral pôde-se concluir que os funcionários da universidade investigada possuem um perfil de estilo de vida saudável.

Os melhores resultados foram encontrados para os componentes comportamento preventivo, relacionamentos e geral. Já os escores mais baixos foram observados nos componentes nutrição e atividade física, principalmente no sexo masculino.

Ao comparar por sexos as médias de escores no sexo feminino foram superiores ao do masculino, principalmente nos componentes nutrição, comportamento preventivo e geral.

Criar uma rotina que visa ao bem-estar físico e mental traz diversos benefícios e pode, inclusive, ajudar na prevenção de várias doenças. Assim, ressalta-se que a escolha de determinado estilo de vida engloba as relações de trabalho, o convívio familiar, a escolha de atividades recreativas e a rotina domiciliar, e torná-lo o mais saudável possível pode ser um fator determinante para a qualidade e a expectativa de vida.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA. **Ambientes de trabalho saudáveis**. [S. l.: s. n.], 2012. Disponível em: <http://www.abqv.com.br/artigos/Content.aspx?id=253>. Acesso em: 02 abr. 2017.

ASSUMPÇÃO, D. de *et al.* Diferenças entre homens e mulheres na qualidade da dieta: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 347-358, 2017.

BISUTTI, F. *et al.* Perfil do estilo de vida de praticantes de musculação da academia universitária da Universidade do Oeste de Santa Catarina. **Lecturas educación física y deportes**. Buenos Aires, ano 18, n. 179, abr. 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd179/musculacao-da-academia-universitaria.htm>. Acesso em: 20 mar. 2017.

BRITO, A. M. M.; CAMARGO, B. V. Representações sociais, crenças e comportamentos de saúde: um estudo comparativo entre homens e mulheres. **Temas em psicologia**, v. 19, n. 1, p. 283-303, 2011.

CARDOSO, B. L. C. *et al.* Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários. **Unimontes Científica**, v. 18, n. 1, p. 15-23, 2016.

CARMONA, C. G. H.; MELO, N. A. **Comunicacion interpersonal**: Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales. Santiago, Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile, 2000.

FERNANDES, M. H. *et al.* Estilo de vida de professores universitários: uma estratégia para a promoção da saúde do trabalhador. **Revista Brasileira em Promoção da saúde**, v. 22, n. 2, 2009.

FIELD, A. **Descobrimo a estatística usando o SPSS-2**. Porto Alegre: Bookman Editora, 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GUISELINI, M. A. **Aptidão física, saúde e bem-estar**: fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **VIGITEL Brasil 2016**: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF: MS, 2017.
- MOREIRA, M. M. *et al.* Impacto da inatividade física nos custos de internações hospitalares para doenças crônicas no Sistema Único de Saúde. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 5, n. 1, 2017.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.
- NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.
- NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; FERNANDES, M. R. C. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, 2009.
- OGATA, A. *et al.* **Profissionais saudáveis, empresas produtivas**: como promover um estilo de vida saudável no ambiente de trabalho e criar oportunidades para trabalhadores e empresas. Rio de Janeiro: Elsevier: SESI, 2012.
- PASA, P. Os benefícios na saúde com atividades físicas: uma revisão literária. **Biodiversidade**, v. 16, n. 1, 2017.
- POLICENO, A. C.; PAGLIARI, P.; ZAWADZKI, P. Perfil do estilo de vida dos funcionários da UNOESC-Chapelcô. **Biosaúde**, v. 15, n. 2, p. 44-54, 2013.
- SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paideia**, v. 20, n. 45, 2010.
- SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 1, p. 5-21, 2000.
- SOUZA, M. de C.; GUIMARÃES, A. C. de A.; ARAUJO, C. da C. R. de. Estresse no trabalho em professores universitários. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, v. 11, n. 35, 2013.
- STEFANO, S. R.; BONANATO, F. M.; RAIFUR, L. Estresse em funcionários de uma instituição de ensino superior: Diferenças entre gênero. **Revista Economia & Gestão**, v. 13, n. 31, p. 73-92, 2013.
- STRIEDER, R. **Diretrizes para elaboração de projetos de pesquisa**. Joaçaba: Ed. Unoesc, 2009.

