

QUALIDADE DE VIDA: ESTUDO NAS EMPRESAS DE CONFECÇÕES DE SANTA HELENA-PR

QUALITY OF LIFE: STUDY IN THE COMPANIES OF MAKINGS OF SANTA HELENA-PR

JOSÉ CARLOS MENDES

Mestre em Educação Física (UFSC), Professor do Curso de Educação Física da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE).

Resumo: Este estudo teve como objetivo identificar a possível influência da prática de Ginástica Laboral nos níveis de Qualidade de Vida das funcionárias das empresas de confecções do município de Santa Helena. O estudo foi de caráter transversal com uma amostra do tipo conveniente, composta por 67 costureiras de quatro empresas de confecções do município de Santa Helena – Pr. **Metodologia:** Para a coleta dos dados o instrumento adotado para avaliação da qualidade de vida foi o WHOQOL – ABREVIADO, criado pela Organização Mundial da Saúde – OMS, em 1998 (THE WHOQOL GROUP, 1998), traduzido e validado à realidade brasileira no Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Para a análise dos dados, inicialmente, foram quantificadas as médias dos domínios de acordo com os critérios propostos pela equipe australiana do WHOQOL, posteriormente, utilizou-se o teste não paramétrico de Kruskal Wallis para comparação dos resultados obtidos pelas costureiras investigadas em relação a empresa de confecções, utilizando do programa estatístico SPSS 13.0 for WINDOWS. **Resultados:** Verificou-se, inicialmente, que existiam diferenças nos aspectos referentes à qualidade de vida das costureiras investigadas. Ao computar os valores médios dos domínios físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e qualidade de vida total, os resultados apresentados revelaram que as costureiras da empresa 1 apresentavam as melhores médias dos domínios referentes à qualidade de vida em relação as costureiras investigadas das demais empresas. Por outro lado, as costureiras investigadas pertencentes à empresa 4, que ofertava o programa de prática de Ginástica Laboral, apresentavam as médias mais baixas nos níveis de qualidade de vida, exceto, no domínio das relações sociais. **Conclusão:** As costureiras investigadas apresentavam níveis de qualidade de vida satisfatórios, exceto, os resultados referentes ao domínio social, das costureiras investigadas das empresas 2 e 4 apresentaram médias menores para as encontradas no gênero. Entretanto, a prática da Ginástica Laboral, aparentemente, não tem influência sobre os níveis de qualidade de vida das costureiras investigadas.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Ginástica Laboral; Trabalho.

SUZIANE ZAVAREZE

Graduada em Educação Física (UNIOESTE)

Abstract: This study had as objective to identify the possible influence of Laboral Gymnastics practice in the levels of Life Quality of the employees' of the making companies of the municipal district of Santa Helena. The study had traverse character with a sample of the convenient type, composed by 67 dressmakers of four making companies of the Santa Helena City. **Methodology:** For the collection of the data the instrument was used proposed by the World Organization of Health, specifically, WHOQOL - ABBREVIATED, and the version in Portuguese was developed in the Centro WHOQOL to Brazil, in the Department of Psychiatry and forensic medicine of the Federal University of Rio Grande do Sul. For the analysis of the data, initially, the averages of the domains were quantified in agreement with the criteria proposed by the Australian team of WHOQOL, later, Kruskal Wallis's test non-parametric was used to compare the results obtained by the dressmakers investigated in relation to making company, using the statistical program SPSS 13.0 goes WINDOWS. **Results:** It was verified, firstly, that differences existed in the referring aspects to the quality of the investigated dressmakers' life. When computing the medium values of the domains physicist, psychological, social relationships, environment and quality of total life, the presented results revealed that the dressmakers of the company 1 presented the best averages referring domains to the life quality in relationship the investigated dressmakers on the other companies. On the other hand, the investigated dressmakers belonging to the company 4, that it presented the program practice of Laboral Gymnastics, they presented the lowest averages in the levels of life quality, except, in the domain of the social relationships. **Conclusion:** The investigated dressmakers presented levels of life quality satisfactory, except, the referring results to the social domain, of the investigated dressmakers from the companies 2 and 4 presented the smallest averages found them in the gender. However, Laboral Gymnastics practice, seemingly, doesn't have influence on the levels of quality of the investigated dressmakers' life.

Keywords: Life quality; Laboral Gymnastics; Work.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, as inovações tecnológicas e organizacionais vêm causando importantes mudanças no mundo do trabalho, com repercussões que parecem ser bastante profundas. A introdução de novas tecnologias representou um incremento significativo de produtividade no trabalho, com supostas eliminações de tarefas penosas ou pesadas, configurando uma nova relação homem / máquina.

Por sua vez, esta nova relação tem evidenciado o surgimento de novos riscos para a saúde dos trabalhadores em diversos aspectos (físico, mental e social), conseqüentemente, segundo Duarte (2000) estes riscos mais sutis para a saúde não podem ser compreendidos com base na ótica restrita da Medicina do Trabalho, à medida que esta área sempre almeja a expectativa de estabelecer uma conexão direta com acidentes e doenças profissionais.

O autor ressaltou a necessidade de estabelecer-se outro tipo de relação, a qual almeje uma profunda repercussão sobre a vida e a saúde dos trabalhadores, especialmente, em sua vida psíquico-social, tendo em vista que esta característica está atrelada a de mecanismo não muito bem esclarecido e manifestações sintomáticas inespecíficas, que afetam diversas partes do organismo e se expressam muitas vezes no campo das chamadas enfermidades psicossomáticas, que afetam não só a saúde e a vida individual, mas também, a vida familiar e social.

Nesta perspectiva, a qualidade de vida no trabalho tornou-se uma preocupação eminente de diversas investigações, tendo em vista que o termo é referido como uma representação eminentemente humana, com aspectos proximais aos graus de satisfações familiares, amorosas, sociais, ambientais e as imagens existenciais (CIESLAK et al. 2007).

Os termos qualidade de vida, vida com qualidade e bem-estar podem ser considerados sinônimos, contudo, esses termos na atualidade são complexos de serem definidos à medida que englobam toda a dimensão do ser humano. Inúmeros são os autores que emitiram diversos

conceitos sobre os termos citados, confirmado nas considerações de Fayer e Machin (*apud* DINIZ; SCHOR, 2006) de que o termo qualidade de vida é o resultado final de um processo histórico, cujas primeiras tentativas conceituais surgem a partir de 384 a.C. quando Aristóteles se refere à associação entre felicidade e bem-estar.

Por sua vez, Minayo et al. (2000) ressaltaram que a qualidade de vida, em sua definição, abrange uma multiplicidade de conceitos que refletem conhecimentos, experiências, valores individuais e coletividades retratadas a variadas épocas, espaços e histórias, sendo dessa forma um construto social e com a marca da relatividade cultural.

Neste contexto, Gonçalves e Vilarta (2004), considerando a definição de Qualidade de Vida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), incluíram a valorização do contexto cultural em que se insere a pessoa avaliada, refletindo a importância da atividade e do desenvolvimento intelectual no ambiente, sua capacidade de influenciar a integração das informações e o impacto sobre o seu próprio bem-estar. Segundo Nahas (2003, p.14), “a Qualidade de Vida pode ser definida como um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, e que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

Esta preocupação das investigações sobre a qualidade de vida dos trabalhadores está atrelada à perspectiva de que nas relações no ambiente de trabalho atual, segundo Martins (2001, p.13):

[...] a relação trabalho, fábrica, máquinas, homens e(m) movimento, há alguns séculos vem se tornando um meio de produção de bens e agressão à saúde humana por expor ao trabalhador as situações repetitivas e, às vezes, desrespeitando às possibilidades humanas.

Corroborando neste sentido, Gonçalves e Vilarta (2004) considerando as estimativas da OMS afirmaram que um grande número de trabalhadores é acometido por problemas posturais e desordens na execução dos movimentos funcionais, o que poderá gerar comprometimentos motores, culminado no afastamento de suas ocupações e/ ou redução da produção.

Na realidade, os esforços repetitivos nas longas jornadas de trabalho, em geral, tornaram-se as principais causas de problemas de ordem psicológicas e físicas, como por exemplo, a LER (Lesões de Esforços Repetitivos) e a DORT (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho), em diferentes seguimentos corporais.

Nesta perspectiva, segundo Cañet (*apud* MILITÃO, 2001), em 1925 na Polônia, surgiu uma atividade física chamada de ginástica de pausa destinada a operários, posteriormente, na Holanda, Veldkanp fez experiências com a ginástica de pausa alguns anos depois de 1925, enquanto, na Rússia, aproximadamente cinco milhões de operários em cento e cinqüenta mil empresas praticavam ginásticas compensatórias adaptadas a cada ocupação.

O autor ainda ressaltou, ao citar KOLLING, que no Brasil a primeira tentativa de implantação da ginástica laboral compensatória foi em Novo Hamburgo, no Rio Grande do Sul em 1973, com a implantação de um projeto da Escola de Educação Física da FEEVALE que estabelecia a criação de Centros de Educação Física junto aos núcleos fabris, para desenvolver atividade física de compensação e recreação.

Nesta perspectiva, as empresas passaram a utilizar programas de ginástica laboral na expectativa de amenizar os problemas causados em decorrência da intensa rotina de trabalho, bem como, proporcionar maior conforto e bem-estar aos trabalhadores durante a realização de suas atividades profissionais. Por outro lado, observa-se que em algumas empresas ainda existem restrições na implantação de programas de ginástica laboral, muitos empresários desconhecem seus benefícios ou na expectativa de redução de custos em pró de maiores ganhos reduzem todo e qualquer gasto julgado supérfluo.

O município de Santa Helena no estado do Paraná parece desfrutar desta mesma realidade, à medida que se observou a implantação de várias empresas de confecções no município nos últimos anos. No cotidiano destas empresas é comum a exigência de horas de trabalhos de forma repetitiva e exaustiva, especialmente, o trabalho realizado pelas costureiras que permanecem a maior parte

do tempo do trabalho sentadas, com poucos intervalos para descanso.

Além disso, vale ressaltar que muitas vezes uma melhor remuneração salarial está atrelada à produção diária das costureiras, conseqüentemente, muitas delas extrapolam as horas de trabalhos na expectativa de melhores ganhos. Neste contexto, observou que, as empresas de confecções do município, aparentemente, não demonstravam grandes preocupações com os possíveis efeitos nocivos do trabalho na saúde das costureiras, tendo em vista que somente uma empresa ofertava um programa de Ginástica Laboral para as costureiras no município de Santa Helena, no entanto, a sua prática ocorria de forma esporádica e sem orientação e planejamento de profissional habilitado.

Desta forma, percebeu-se que os possíveis efeitos maléficis do trabalho desenvolvido pelas costureiras poderiam ser mais evidentes nas empresas de confecções que não ofertavam nenhum programa de Ginástica Laboral ou outra atividade compensatória durante a carga horária diária de trabalho. Conseqüentemente, as costureiras pertencentes aos quadros funcionais destas empresas poderiam apresentar níveis mais baixos de qualidade de vida do que as costureiras, cujo, a empresa ofertava o programa de Ginástica Laboral.

Nesta perspectiva, este estudo teve como objetivo identificar a possível influência da prática de Ginástica Laboral nos níveis de Qualidade de Vida das funcionárias das empresas de confecções do município de Santa Helena.

2 METODOLOGIA

O estudo foi de caráter transversal com uma amostra do tipo conveniente, composta por 67 costureiras de quatro empresas de confecções do município de Santa Helena – PR. Para a coleta dos dados o instrumento adotado para avaliação da qualidade de vida foi o instrumento World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), especificamente o WHOQOL – ABREVIADO, criado pela Organização Mundial da

Saúde – OMS, em 1998 (THE WHOQOL GROUP, 1998), traduzido e validado à realidade brasileira no Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL, 2007).

O instrumento WHOQOL-ABREVIADO é composto por 26 questões e considera os últimos quinze dias vividos pelos respondentes, sendo que duas questões referem-se à percepção individual a respeito da qualidade de vida e as demais 24 estão subdivididas em 4 domínios, e representam cada uma das 24 subdomínios que compõem o instrumento original (WHOQOL-100), tais como (FLECK et al, 2000):

- Domínio I – Físico - com ênfase nos seguintes subdomínios: dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos e capacidade de trabalho;

- Domínio II – Psicológico - focalizando os seguintes subdomínios: sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, auto-estima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade, religião e crenças pessoais;

- Domínio III – Relações sociais - abordando a subdomínios: relações pessoais, suporte (apoio) social, atividade sexual;

- Domínio IV – Meio ambiente - com os subdomínios: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidade de adquirir novas informações e habilidades, oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico: poluição, ruído, trânsito, clima e transporte.

A coleta de dados foi realizada durante o mês de agosto de 2007 através de adesão voluntária das costureiras, assim, os questionários foram deixados nas empresas para que as costureiras, através de livre adesão, levassem as suas respectivas moradias para o preenchimento. Além disso, vale ressaltar que os pesquisadores fizeram um breve esclarecimento sobre o

instrumento e o termo de livre esclarecido apontando os objetivos da pesquisa nas empresas investigadas, posteriormente, agendou-se uma data para devolução dos questionários.

Para a análise dos dados, inicialmente, foram quantificados os valores médios dos domínios físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e qualidade de vida total das costureiras investigadas utilizando-se os critérios propostos pela equipe australiana do WHOQOL - ABREVIADO pela clareza e praticidade com que são demonstradas todas as fases de análise e interpretação dos resultados obtidos. Posteriormente, utilizou-se a estatística descritiva para quantificar os valores médios dos domínios físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e qualidade de vida total das costureiras investigadas em relação às empresas de confecções.

Para comparar dos resultados obtidos entre as costureiras investigadas em relação à empresa que trabalhavam, aplicou-se o teste não-paramétrico de Kruskal Wallis, mais adequado para comparação de mesma variável entre mais de dois grupos independentes, através do programa estatístico SPSS 13.0 for Windows.

Em relação às limitações encontradas para realização do estudo puderam ser destacadas, que a amostragem (67 costureiras investigadas) pode não ser representativa da população investigada (em torno de 126 costureiras), tendo em vista que a participação ocorreu através da adesão voluntária. Além disso, a coleta indireta dos dados, preenchimento dos questionários nas residências para não atrapalhar o desempenho no local de trabalho, podem ter surgido algumas dificuldades de preenchimento dos questionários às costureiras que não tinham escolaridade mínima.

3 RESULTADOS

Com base na análise do WHOQOL-ABREVIADO obtiveram-se os resultados referentes à QV, subdivididos em: Domínio I – Físico, Domínio II – Psicológico, Domínio III – Relações Sociais, Domínio IV – Meio Ambiente, e QV geral (Tabela 1).

O questionário WHOQOL- ABREVIADO, desenvolvido pela OMS, segundo Souza et al (2007) mostrou-se ser um instrumento eficiente para a avaliação da QV dos indivíduos estudados, tendo em vista que a versão abreviada do WHOQOL-100 preserva toda a abrangência do construto “qualidade de vida” incluindo itens não só referentes a aspectos físicos e psicológicos, mas também relativos ao meio ambiente e relações sociais.

Desta forma, verificou-se que existiam diferenças nos aspectos referentes à qualidade de vida das costureiras investigadas. Ao computar os valores médios dos domínios físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e qualidade de vida total, os resultados apresentados na

tabela 1 revelaram que as costureiras pertencentes à empresa 1 apresentavam as melhores médias dos domínios referentes à qualidade de vida. Enquanto, as costureiras investigadas pertencentes à empresa 4, coincidentemente, a empresa que ofertava o programa de Ginástica Laboral, apresentavam as médias mais baixas nos níveis de qualidade de vida, exceto, em relação às médias no domínio das relações sociais, quando relacionadas as costureiras pertencentes à empresa 2.

Tabela 1 – Média dos domínios da qualidade de vida das costureiras investigadas em relação à empresa.

| Qualidade de Vida | Empresas Investigadas | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| | Empresa 1 (n=13) | Empresa 2 (n=9) | Empresa 3 (n=28) | Empresa 4 (n=17) |
| Domínio Físico | 79,67± 8,54 | 73,01±10,58 | 73,97±13,91 | 70,16±15,51 |
| Domínio Psicológico | 78,20±10,08 | 75 ± 12,14 | 74,55±13,71 | 72,05±15,22 |
| Domínio Relações Sociais | 81,41±11,86a | 65,74±15,27b | 79,46±12,92 | 69,11±17,86 |
| Domínio Meio Ambiente | 60,09 ± 9,97 | 56,94 ±10,09 | 53,12 ±8,67 | 50,73 ±14,47 |
| Qualidade de Vida Total | 74,85± 7,85 | 67,67± 9,37 | 70,28± 7,46 | 65,52± 12,21 |

* a ≠b para p<0,05

independente da empresa, apresentavam bons níveis de qualidade de vida, considerando, a escala proposta por Nuñez et al. (2007) conceituados da seguinte forma: muito ruim (0 a 20); ruim (21 a 40); nem ruim e nem boa (41 a 60), boa (61 a 80) e muito boa (81 a 100). Contudo, em relação ao domínio ambiental as costureiras investigadas apresentavam os piores resultados, independente da empresa investigada.

Neste sentido, vale ressaltar que este domínio trata de fatores que não podem ser administrados apenas pelo indivíduo, tais como: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidade de adquirir novas

De modo geral, as costureiras investigadas, informações e habilidades, participação e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico: poluição, ruído, trânsito, clima e transporte.

Apesar das diferenças existentes nas médias dos domínios da qualidade de vida das costureiras investigadas, os resultados do teste de Kruskal Wallis revelaram que as diferenças existentes entre os resultados apresentados na tabela 1 não podiam ser consideradas significativas, exceto, quando comparadas as médias obtidas em relação ao domínio das relações sociais entre as costureiras pertencente às empresas 1 e 2.

Neste contexto, os resultados referentes aos níveis de qualidade de vida das costureiras investigadas podem ser considerados bons, tendo em vista que a observância de resultados de outras investigações, como por exemplo, os estudos de Souza et al. (2007) realizados com bombeiros da cidade de Fortaleza, considerados uma população extremamente ativa, considerando a atividade realizada no trabalho, apresentavam médias inferiores às alcançadas às costureiras investigadas.

Além disso, vale ressaltar que as costureiras investigadas obtiveram resultados superiores também, quando comparadas aos resultados obtidos as investigações de Saupe et al. (2003) realizadas com 825 acadêmicos de enfermagem. Contudo, os resultados obtidos pelas costureiras investigadas em relação ao domínio social, apesar das afirmações de Cieslak et al. (2007) apontarem que os resultados obtidos pelo gênero feminino tem obtido maiores escores para este domínio em relação ao gênero masculino, as costureiras investigadas pertencentes as empresas 2 e 4 apresentaram escores abaixo dos normalmente encontrados para este gênero.

Por outro lado, as costureiras investigadas pertencentes à empresa 4, que ofertava o programa de ginástica laboral, não apresentaram escores superiores de qualidade de vida em relação às demais costureiras investigadas, sendo que em alguns domínios quantificados de qualidade de vida os escores alcançados apresentados foram menores em relação às demais costureiras investigadas. Contudo, contrário ao esperado, às costureiras investigadas pertencentes à empresa que ofertava o programa de Ginástica Laboral, apresentavam escores abaixo dos escores obtidos pelas costureiras das demais empresas, não se pode afirmar que as costureiras, cuja empresa oferta o programa de ginástica laboral, não estejam desfrutando dos possíveis benefícios proporcionados por este programa.

Em suma, os resultados obtidos pelas costureiras investigadas apontaram para bons níveis de qualidade de vida, que segundo Fernandes (1996) é condição “*sine qua non*” para o bom desempenho de qualquer função

profissional, ou seja, como ressaltou o autor, a boa qualidade de vida no trabalho exerce grande influência sobre a auto-estima do trabalhador, podendo, conseqüentemente, afetar sua produtividade.

4 CONCLUSÕES

A partir dos resultados apresentados e das limitações apontadas no estudo, foram possíveis estabelecer algumas conclusões sobre a Qualidade de Vida das Costureiras das empresas de confecções do Município de Santa Helena- PR. O instrumento de coleta permitiu apontar aspectos satisfatórios, quanto ao componente percepção com a satisfação com a saúde o resultado das pesquisas apontou que as investigadas na sua maioria apresentavam bons níveis de qualidade de vida.

Em relação aos domínios físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e qualidade de vida total, os resultados revelaram que as costureiras investigadas pertencentes empresa 1 apresentavam os melhores escores de níveis de qualidade de vida. Enquanto, as costureiras investigadas pertencentes a empresa 4, que ofertava o programa de Ginástica Laboral apresentavam os escores mais baixos nos níveis de qualidade de vida, exceto, em relação ao escores obtidos referente ao domínio das relações sociais, revelando, a priori, que o programa ofertado na empresa pode não estar propiciando os benefícios almejados.

Neste contexto, pode se afirmar que o programa de Ginástica Laboral, para esta amostra específica, ofertado na empresa 4 parece não ter influencia alguma sobre os níveis de qualidade vida das costureiras, tendo em vista que as diferenças existentes entre as médias dos domínios referentes à qualidade de vida das costureiras investigadas não foram consideradas significativas. Além disso, vale ressaltar que as diferenças significativas encontradas foram em relação aos escores obtidos no domínio das relações sociais e somente entre as costureiras investigadas pertencentes às empresas 1 e 2, que não ofertavam programa de Ginástica Laboral ou qualquer

outra atividade compensatória durante a carga horária diária de trabalho.

Em suma, as costureiras investigadas apresentavam níveis de qualidade de vida bons, entretanto, a prática da Ginástica Laboral, aparentemente, não tem influência sobre os níveis de qualidade de vida das costureiras investigadas.

5 REFERÊNCIAS

CIESLAK, F. et al. Nível de Qualidade de Vida em Acadêmicos do curso de Educação Física do município de Ponta Grossa (Pr). **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v.18, supl., p. 317-319, 2007.

DINIZ, D., SCHOR, N.. **Guia de qualidade de vida**. São Paulo: Manole, 2006.

DUARTE, A. C. G. O. et. al. A busca de um trabalho diferenciado através da Ginástica Laboral e correção Funcional na Empresa Electrolux da Brasil S.A. 8. Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa. **Anais...** Lisboa, Portugal, 2000.

FERNANDES, E. **Qualidade de vida no trabalho**: como medir para melhorar. Salvador: Casa da Qualidade de Vida, 1996.

FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de Saúde Pública**. v.34, n.2, p.178-83, 2000.

GONÇALVES, A., VILARTA, R.. **Qualidade de vida e atividade física**: explorando teoria e prática. São Paulo: Manole, 2004.

MARTINS, G. C. **A transferência bilateral como alternativa para a divisão do trabalho**. Monografia (Graduação em Educação Física). São Carlos: UFSCar, Educação Física, 2001.

MILITÃO, A.G. **A Influência da Ginástica Laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação

em Engenharia de Produção. UFSC, 2001.

MINAYO, M.C.S et al. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**. v.5, n.1, p.7-18, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2003.

NUÑEZ et al. Qualidade de vida dos professores de educação física da rede municipal de ensino de Campo Grande-MS. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v.18, supl., p.355-358, 2007.

SAUPE, R. et al. Qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. v.12, n.4, p. 636-642, 2004.

SOUZA, E. A. de et al. Análise da Qualidade de Vida de militares do Corpo de Bombeiros da cidade de Fortaleza, Ceará. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v. 18, supl., p. 243-246, 2007.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Faculdade de Medicina – Psiquiatria. Versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL- ABREVIADO". Disponível no site: <http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol84.html>, acessado em 20/07/2007.

Correspondência:

Autor: José Carlos Mendes

Endereço: Rua Pernambuco, 1777, centro, Marechal Cândido Rondon-PR, CEP 85960-000

E-mail: spock12hand@hotmail.com

Recebido em: 11/12/2008

Revisado em: 17/02/2009

Aceito em: 04/03/2009