

## QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES ATUANTES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA: REVISÃO DE LITERATURA SISTEMÁTICA

Evelin Nunes Vieira<sup>1</sup>  
Pablo Rangel dos Santos Schmidt<sup>1</sup>  
Patricia Lehmann Zani<sup>1</sup>  
Marlon Gulhem de Salles<sup>1</sup>  
Juliano de Macedo<sup>1</sup>  
Luciano da Cruz<sup>2</sup>  
Ana Cláudia Vecchi Osiecki<sup>3</sup>

**Resumo:** A qualidade de vida é um assunto que têm adquirido muita relevância no mundo atual, não sendo tratado apenas como a ausência de doenças, mas como uma avaliação total do bemestar em diversos domínios. O objetivo deste estudo foi apresentar e discutir os achados da literatura referentes à qualidade de vida de professores atuantes em academias de ginástica, por meio de estudos originais. A metodologia foi elaborada a partir de uma revisão da literatura sistemática nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, com artigos entre os anos de 2005 e 2019. Somando-se todas as bases de dados, foram encontrados 40 artigos.

Após a leitura dos títulos dos artigos, notou-se que alguns deles se repetiram nas diferentes bases e outros não preenchiam os critérios deste estudo. Foram selecionados 25 artigos para a leitura do resumo e excluídos os que não diziam respeito ao propósito deste estudo. A análise dos resultados foi realizada com os artigos selecionados criteriosamente e agrupados em cinco categorias as quais foram avaliadas segundo a percepção dos profissionais acerca de suas percepções sobre: a) qualidade de vida; b) nível de atividade física; c) saúde; d) aspectos físicos; e) satisfação profissional. Conclui-se que os profissionais se sentem capazes de realizar o seu trabalho, entendem a significância da tarefa e o quanto influenciam na vida de outras pessoas, mas em contrapartida, possuem um baixo tempo de repouso e baixas oportunidades de crescimento

Palavras-chave: Qualidade de vida, professor, academia.

1- Acadêmicos dos cursos de Educação Física/Enfermagem, Bacharelado, e membros do Grupo de Pesquisa Qualidade de Vida e Atividade Física da UniDomBosco (Curitiba, PR);  
2- Prof. Ms Orientador, em Educação Física da UniDomBosco (Curitiba, PR);  
3- Profa. Dra. Coordenadora do Grupo de Pesquisa Qualidade de Vida e Atividade Física, da UniDomBosco (Curitiba, PR).

**Abstract:** Quality of life is a subject that has acquired a lot of relevance in the current world, not being treated only as the absence of diseases, but as a total assessment of wellbeing in several domains. The aim of this study was to present and discuss the findings of the literature regarding the quality of life of teachers working in gyms, through original studies. The methodology was developed based on a systematic literature review in the Scielo and Google Scholar databases, with articles between the years of 2005 and 2019. Adding all the databases, 40 articles were found.

After reading the titles of the articles, it was noted that some of them were repeated on different bases and others did not meet the criteria of this study. 25 articles were selected to read the abstract and those that did not relate to the purpose of this study were excluded. The analysis of the results was carried out with the articles carefully selected and grouped in five categories which were evaluated according to the professionals' perception about their perceptions about: a) quality of life; b) level of physical activity; c) health; d) physical aspects; e) job satisfaction. It is concluded that professionals feel capable of carrying out their work, understand the significance of the task and how much they influence other people's lives, but on the other hand, they have a low rest time and low growth opportunities.

KEY WORDS: Quality of life, teacher, gym

## INTRODUÇÃO

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), Qualidade de Vida (QV) é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetos, expectativas, padrões e preocupações”. Vários termos têm sido utilizados na literatura para definir qualidade de vida, por se tratar de um conceito dinâmico, amplo, subjetivo e polissêmico, como bem-estar, grau como as pessoas aproveitam as possibilidades de suas vidas e percepção de satisfação com a vida. (NORONHA et al, 2016).

Segundo Santos e Oliveira (2011 apud OSIECKI, 2013), a qualidade de vida não pode ser vista e analisada por um único olhar, mas de forma global, com

todas as peculiaridades que estão inseridas no processo. Há várias dimensões da qualidade de vida, entre elas: aspectos físicos, emocionais, sociais e econômicos. Esses fatores estão relacionados ao bem-estar do trabalhador.

Uma das classes dos trabalhadores é a dos professores, como os de Educação Física, que atuam em diferentes áreas (escolas, universidades, clubes, academias) a rotina de trabalho desses profissionais possui como características uma ampla carga horária de trabalho e elevado esforço físico em condições nem sempre adequadas, associados a baixas remunerações e incertezas geradas, muitas vezes, pela informalidade do trabalho. Essas características podem interferir na percepção da qualidade de vida profissional e satisfação no ambiente de trabalho. Neste estudo será dada ênfase para os professores de academias de ginástica.

Os profissionais de academia de ginástica podem apresentar condições de trabalho desfavoráveis à qualidade de vida, pois, muitas vezes, são submetidos a atividades extenuantes, baixo salário, jornada excessiva de trabalho, noites mal dormidas e hábitos alimentares inadequados (ESPÍRITO-SANTO e MOURÃO, 2006). Embora as academias de ginástica proporcionem um meio para que as pessoas possam melhorar a sua condição física e psicológica, em busca de uma melhor qualidade de vida, percebe-se que a rotina de trabalho dos profissionais desta área possui características que não condizem com o produto oferecido nesses espaços (REIS, 2014).

Sabe-se que a qualidade de vida está relacionada a muitos aspectos sendo muito mais amplo do que ter ou não saúde. Apesar de ela constituir um conteúdo da Educação Física em todas as áreas de atuação profissional, parece que existe um descaso quando se trata da qualidade de vida do próprio profissional da área. Os estudos relacionados à qualidade de vida dos professores de academia de ginástica são limitados, exigindo que estudos sejam feitos em relação à saúde desses profissionais.

Nesse contexto, a problemática dessa pesquisa envolveu o seguinte questionamento: Qual a percepção dos professores atuantes em academias de ginástica sobre a sua qualidade de vida?

Como hipótese, acredita-se que os professores atuantes em academias de gi-

nástica percebem ter a qualidade de vida prejudicada pelas condições de trabalho e pela rotina de trabalho; percebe-se que os professores atuantes em academias de ginástica possuem uma boa qualidade de vida.

## METODOLOGIA

Esse trabalho é uma pesquisa básica e foi elaborado a partir de uma revisão da literatura sistemática nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, com artigos entre os anos de 2005 e 2019. As palavras-chave utilizadas foram “qualidade de vida”, “professor” e “academia”. Foram critérios de exclusão: artigos publicados antes de 2000. Somando-se todas as bases de dados, foram encontrados 40 artigos. Após a leitura dos títulos dos artigos, notou-se que alguns deles se repetiram nas diferentes bases e outros não preenchiam os critérios deste estudo. Foram selecionados 25 artigos para a leitura do resumo e excluídos os que não diziam respeito ao propósito deste estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1 - Qualidade de vida de professores atuantes em academias de ginástica: revisão de literatura sistemática.

Categoria	Número de autores	Busca base de dados
Qualidade de Vida	8	Scielo; Google Acadêmico
Nível de atividade física	2	Google Acadêmico
Saúde	3	Google Acadêmico
Aspectos Físicos	9	Scielo; Google Acadêmico
Satisfação profissional	3	Google Acadêmico

O objetivo deste estudo foi apresentar e discutir os resultados encontrados na literatura referentes à qualidade de vida dos profissionais atuantes em academias, por meio de estudos originais.

Neste contexto, os artigos foram lidos, selecionados criteriosamente e agrupados em cinco categorias as quais foram avaliadas segundo a percepção dos profissionais acerca de suas percepções sobre: a) qualidade de vida; b) nível de atividade física; c) saúde; d) aspectos físicos; e) satisfação profissional.

Pensando no contexto de qualidade de vida e condições de trabalho de profissionais de academia, os estudos selecionados tiveram como objetivo avaliar o nível de qualidade de vida. Os estudos de Santos, et al (2013), Bevilacqua et al (2014), Reis (2014), Cunha (2019), Schmitz (2018) e Oliveira (2018) analisados nesse primeiro momento utilizaram para intervenção o questionário WHOQOL- BREF, para obtenção dos resultados. Participaram destes estudos entre 5 a 497 profissionais de acadêmias, entre homens e mulheres, todos professores atuantes em academias. Os resultados são satisfatórios em relação à qualidade de vida, e na maior parte das pesquisas atingiram um bom resultado, com escores altos, mas no estudo de Santos, et al (2013) incentiva-se, a redução da quantidade de atividades laborais desenvolvidas no mesmo ambiente de trabalho, considerado como fator negativo às questões psicológicas. No estudo de Schmitz (2018) maiores escores foram identificados na qualidade de vida no domínio físico em ambos os grupos, enquanto que a qualidade de vida no domínio ambiental foi menor no grupo um composto pelos profissionais que trabalham somente como instrutores na musculação e/ou personal trainer e qualidade de vida no domínio psicológico para o grupo dois composto pelos que trabalham como instrutores de musculação e/ou personal trainer e também ministram aulas de ginástica. Embora acreditando que quantidade de horas trabalhadas semanalmente e aumento da intensidade e frequência influenciassem na qualidade de vida, esses aspectos não foram confirmados no presente estudo. Através do embasamento teórico foi possível compreender a importância de criar um ambiente adequado para que os profissionais de Educação Física possam atuar de forma produtiva e sintam-se motivados, melhorando ainda mais sua qualidade de vida, evitando o abandono da profissão.

No estudo de Laurindo (2015) que utilizou o instrumento (perfil do estilo de

vida individual, Pentágulo do bem estar), no qual identificou o perfil de 15 professores (sendo 9 homens e 6 mulheres) constatou saldos positivos e intermediários, não constando saldos negativos, ou seja, pode-se avaliar que os cinco componentes estão de certa forma equilibrados. Analisando a percepção da qualidade de vida dos profissionais, Brillhante (2018) teve como resultado em seu estudo que a insatisfação é maior no início da carreira e que ao longo do tempo a satisfação tende a aumentar.

Para avaliar o nível de atividade física dos professores de academias foram analisados dois estudos, ambos os estudos utilizaram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, o de Afonso et al (2017) que analisou 64 profissionais de uma academia de Ubá-MG e resultou que 51,6% eram muito ativos, 28,1% ativos e 20,3% insuficientemente ativos. Ainda, analisou-se o estudo de Soares et al (2016) que teve como amostra 20 profissionais homens com idade entre 18 e 35 anos, com o objetivo de investigar os efeitos do nível de atividade física (NAF), sobre a resposta da pressão arterial (PA) de professores de educação física durante um dia da rotina de trabalho em sala de musculação. Este estudo concluiu que o NAF parece não influenciar as respostas de PA de professores de educação física durante o expediente de trabalho em sala de musculação e que essa rotina de trabalho parece não elevar de forma significativa a variável em questão em comparação a valores de repouso.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário contendo questões econômicas, sociodemográficas, comportamentais, relacionada à saúde e aspectos relativos ao trabalho como as modalidades que os trabalhadores de Educação Física atuavam. Os profissionais atuantes em acadêmicas são conhecidos por muitas vezes melhorar a saúde de seus alunos, pensando neste contexto selecionou-se os artigos de Hartwig (2012) que analisou as condições de saúde e trabalho de todos os trabalhadores de Educação Física atuantes em academias de ginástica localizados na zona urbana da cidade de Pelotas/RS. O diagnóstico das condições de saúde desses trabalhadores os classificou como ativos, 1,2% eram fumantes e mais da metade dos homens e 45% das mulheres relataram ingestão exagerada de álcool. Quanto à saúde vocal, todos os trabalhadores foram classificados como tendo saúde excelente; 7,6% possuíam transtornos psiquiátricos menores e os segmentos corporais mais relatados com dor ou desconforto no último ano foram a coluna lombar, os joelhos e pescoço. O diagnóstico das condições de saúde desses trabalhadores subsidia o planejamento de estratégias de mudanças principalmente

em relação ao consumo excessivo de álcool e uma maior conscientização visando a não exposição de regiões como coluna lombar e joelhos.

Outro estudo selecionado foi o dos autores Espírito-Santo e Mourão (2006) que analisou a saúde de 15 professores que atuavam em mega academias do Rio de Janeiro. Foram feitas entrevistas e aplicados questionários para mapear as características e cotidianos dos sujeitos. Verificou-se que as representações sociais do professor sobre a sua saúde se localizaram em categorias biológicas como alimentação, sono, atividade física e utilitarista, como a aptidão para o trabalho, a atividade de personal trainer é predominante e uma das responsáveis pela desorganização do tempo do professor. Em outro artigo de Espírito-Santo e Mourão (2005), pesquisa composta de seis professoras de uma academia de Jacarepaguá/Anil, bairro da Zona oeste do Município do Rio de Janeiro, apresentou resultados muito parecidos. Isso mostra que, devido à baixa remuneração, os profissionais de academia acabam tendo que trabalhar em vários locais por longas horas diárias e isso pode causar graves problemas para a saúde destes profissionais.

Dentro dos aspectos importantes da qualidade de vida podemos destacar o aspecto físico, no qual inclui independência, mobilidade, capacidade de participar de atividades ocupacionais e de recreação. (TRENTINI et al, 2004). O aspecto físico influencia de maneira geral na qualidade de vida, pois, qualquer dificuldade acaba por limitar atividades comuns do dia a dia, gerando assim além do desgaste físico, um desgaste psicológico. Neste aspecto Silva, et al (2016) investigou a incidência dos componentes da síndrome de Burnout em 80 profissionais de Educação Física atuantes em academias e clubes na cidade de Teresina/PI. Os dados obtidos na pesquisa revelaram que grande parte dos professores de Educação Física incluída na amostra apresentou características dos componentes da Síndrome de Burnout. Em outro estudo de Silva, et al (2016) para investigar a prevalência de dor lombar em 50 professores de Educação Física de ambos os gêneros que atuam na atividade de musculação em academias de ginástica no município do Rio de Janeiro, os resultados apontam que os indivíduos com mais idade e que possuem mais tempo de trabalho são os que apresentam dor lombar em níveis mais elevados. O estudo de Gusmão, et al (2016) analisou as incidências de lesões em professores de academia e correlacionou com os índices de fadiga, esta pesquisa foi feita com 26 profissionais, entre homens e mulheres, e analisou um alto índice de lesão e dor, além do aumento no cansaço no meio e ao final do expediente. Já Benedetti e Ouriques (2007) em entrevista com 6 professores de ginástica analisou a ergonomia dos mesmos, através

de uma entrevista e observaram que os mesmos sentem cansaço físico e mental e um desgaste vocal, com maior incidência próximo aos finais de semana, demonstrando que sentem-se irritados e agressivos principalmente com o passar dos anos apesar destes profissionais priorizarem a saúde e bem estar físico e “venderem” essa ideia para seus clientes.

No artigo de Andrade e Russo (2010) para estudar queixas auditivas e extra auditivas de 32 professores de uma academia de ginástica expostos à música eletronicamente amplificada, os resultados mostraram que apesar de ocorrer uma porcentagem pequena (9,37%) de perda auditiva na população estudada, já existe na metade dos professores entalhe audiométrico em pelo menos um ouvido. Mohr, Guimaraes, Barbosa (2011) verificaram os distúrbios osteomusculares - SDO com uma amostra de 54 professores atuantes em academias de ginástica do município de Florianópolis, a prevalência de SDO foi alta sendo semelhante a outras profissões que não estão ligadas a saúde e o bem-estar físico. O que poderia levar os mesmos a utilizarem de artifícios para manter uma rotina de trabalho tão desgastante. Neste contexto Palma e Assis (2005) verificaram em estudo por questionário anônimo com 223 professores e 82 professoras atuantes sobre o uso de esteroides anabólico-androgênicos (EAA) e aceleradores metabólicos (AM) e constatou que 38,69% já fizeram uso de AM; 25,57% de EAA; 17,38% das duas drogas e 53,44% nunca fizeram uso de nenhuma. O uso prolongado desses esteróides anabólicos androgênicos podem ocasionar possíveis consequências como: a) efeitos virilizantes, tais como, tom de voz mais grave, aumento dos pelos faciais, aumento de secreção das glândulas sebáceas, aumento do tamanho do clitóris, agressividade etc.; b) efeitos feminilizantes, como diminuição da testosterona plasmática, atrofia testicular, ginecomastia, azoospermia etc.; c) efeitos tóxicos, os quais podem-se destacar as disfunções hepáticas, alterações cardiovasculares, irritabilidade, e até câncer, entre outros fatores. (Wilson, 1996; Lise et al, 1999; Chrousos, Margioris, 2003).

Em outra linha de pensamento, mas também dentro de aspecto físico, Brândão e Neto (2014) e Linhares (2016) buscaram analisar o aspecto físico, de acordo com a estética corporal, traçando o perfil antropométrico e relacionado à dismorfia muscular e insatisfação corporal entre os profissionais de academia. Em relação ao IMC a prevalência foi baixa, porém o nível de percentual de gordura foi elevado com relação às dobras cutâneas e prevalência de gordura abdominal; os resultados sugerem grande insatisfação corporal e de imagem por parte dos professores, podendo ainda desenvolver algum distúrbio de autoimagem no futuro.

Sabe-se que é muito importante que o profissional se sinta feliz e satisfeito em seu ambiente de trabalho, para que assim ele possa realizar suas tarefas com motivação e entusiasmo. Mendes e Azevedo (2014) em seu estudo com 52 educadores físicos analisaram as condições de trabalho do Educador Físico atuante em academias de Brasília (DF), o resultado apresentou que as condições de trabalho nem sempre são favoráveis, onde se verificou que o vertiginoso crescimento do ramo de academias, inclusive como lócus de trabalho preferencial dos recém-formados, haja vista a presença de informalidade, precarização, intensificação e flexibilização do trabalho, conduzindo o educador físico a trabalhar em diversos empregos, onde possuem em média dois empregos (54,7%), havendo alguns com quatro empregos (9,4%)], gerando desgastes à sua saúde, caracterizando um contrassenso à essência da profissão. Anversa, et al (2019) analisou a satisfação de 20 professores de ginástica em academia, sendo 11 do gênero feminino e 9 do gênero masculino, na regência em aulas de ginástica em academia. O nível total de satisfação no trabalho foi considerado regular entre os professores. Ao comparar os níveis em relação ao gênero, encontrou-se diferença significativa nos âmbitos fisiológicos ( $p = 0,034$ ) e segurança ( $p = 0,043$ ), evidenciando que as mulheres apresentaram melhores escores quando comparadas com os homens. A maioria dos profissionais de Educação Física atuante na ginástica em academia mostrou-se satisfeita em ministrar essas aulas, destacando-se atenção para os âmbitos fisiológicos e de segurança, entre os homens. Antunes, Lufort, Filho (2016) em um estudo com nove profissionais analisaram que estes profissionais dispõem cuidados com o corpo visando suportar a rotina diária de trabalho com ginástica coletiva, se submetem a trabalhar lesionados e, apesar do encantamento que nutrem pela prática profissional, carecem de segurança quanto ao lugar ocupado nas instituições. As constatações do estudo sugerem um quadro de precarização do trabalho de profissionais de educação física no interior das academias de ginástica.

## CONCLUSÃO

O objetivo geral deste estudo foi atingido. Diante da análise destes artigos verificou-se que os professores de ginástica em academia se sentem capazes de realizar o seu trabalho, entendem a significância da tarefa e o quanto influenciam na vida

de outras pessoas, mas em contrapartida, possuem um baixo tempo de repouso e baixas oportunidades de crescimento.

Foram encontrados resultados que confirmam as hipóteses iniciais, que afirmam que estes profissionais tenham uma boa qualidade de vida e percebem ter a qualidade de vida prejudicada pelas condições e pela rotina de trabalho.

Por mais que tenhamos encontrado diversos resultados que atingissem níveis satisfatórios, ainda há uma necessidade de se realizar mais estudos e investigações a fim de identificar e subsidiar indicativos para a melhoria das condições de trabalho no contexto das academias.

## REFERÊNCIAS

AFONSO, José Aurélio; FERREIRA, Elizângela Fernandes; BADARÓ, Auxiliatrice Caneschi; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de. Nível de atividade física dos professores de educação física nas academias de Ubá-MG. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)* v. 11, n. 66, p. 293-300, 2017

ANDRADE, Isabela Freixo Côrtes de; RUSSO, Iêda Chaves Pacheco. Relação entre os achados audiométricos e as queixas auditivas e extra-auditivas dos professores de uma academia de ginástica. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, 2010, 15.2: 167-173.

ANTUNES, Márcio Felipe Carelli; LÜDORE, Sílvia Maria Agatti; FILHO, Carlos Alberto de Andrade Coelho. O trabalho do profissional de educação física com ginástica coletiva em academia. *Educação em Foco*, 2017, 223-248.

ANVERSA, Ana Luiza Barbosa, RIBEIRO, Tieli Fernanda; REFUNDINI Luciana Bologon; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de. Satisfação de profissionais de educação física na regência em aulas de ginástica de academia. *Rev. Psicol. Saúde*, Abr 2019, vol.11, no. 1, p.63-71. ISSN 2177-093X.

BENEDETTI, Tânia Bertoldo; OURIQUES, Rosano. Análise ergonômica do trabalho de professores de ginástica em academias. *Lecturas: Educación física y deportes*, 2007, 106: 49.

BEVILACQUA, Lidiane Amanda; SILVA, Marcelo Cozzensa da; REICHERT, Felipe Fossati; ROMBALDI, Airton José. Qualidade de vida e satisfação com o trabalho de profissionais das academias de ginástica da cidade de Pelotas/RS. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2014, 19.3: 314-314.

BRANDÃO, Clara Ellen Loureiro; NETO, Jorge Lopes Cavalcante. Perfil antropométrico de professoras de musculação da cidade de maceió. *Revista Mineira de Educação Física*, 2014, 22.2: 44-63.

BRILHANTE, Lucas da Silva. Uma análise da qualidade de vida do profissional de Educação Física em academia de Brasília-DF. 2018.

CHROUSOS, G.P.; MARGIORIS, A.N. Hormônios gonodais e inibidores. In: KATZUNG, B.G. (Org.). *Farmacologia : básica & clínica*. São Paulo: Guanabara Koogan, 2003, p. 574-589.

CUNHA, Pedro Henrique do Santos. Qualidade de vida dos professores das academias de Formosa Goiás-GO. 2019.

ESPÍRITO-SANTO, Giannina do; MOURÃO, Ludmila. Saúde e trabalho: o caso das professoras de educação física que atuam em academias de ginástica no rio de janeiro. *Corpus et Scientia*, 2005, 1.2.

ESPÍRITO-SANTO, Giannina do; MOURÃO, Ludmila. A auto-representação da saúde dos professores de educação física de academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 2006, 27.3.

GUSMÃO, Edson; FERREIRA, Gislaine; ONETY, Roberto; MADUREIRA, Fabricio; PEREIRA, Rodrigo; COLANTONIO, Emilson; SCORCINE, Claudio. Incidências de lesões em professores de academia. *Revista Higei@-Revista Científica de Saúde*, 2016, 1.1.

HARTWIG, Tiago Wally. Condições de trabalho e saúde de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas. 2012. Master's Thesis. Universidade Federal de Pelotas.

LAURINDO, Flávia Borges. Perfil do estilo e qualidade de vida dos professores de academias da cidade de Sombrio-SC. 2015.

LINHARES, Alexsandro Melo. Análise da prevalência de dismorfia muscular em professores de musculação em academias na Ser II do Município de Fortaleza. 2016.

MENDES, Alessandra Dias; AZEVÊDO, Paulo Henrique. O trabalho e a saúde do educador físico em academias: uma contradição no cerne da profissão. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 2014, 28.4: 599-615.

MOHR, Pedro Augusto; GUIMARÃES, Alexsander Vieira; BARBOSA, Aline Rodrigues. Sintomas de distúrbios osteomusculares em profissionais de educação física, atuantes em academias de Florianópolis-SC. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 2011, 33.4: 1041-1053.

NORONHA, Daniela Durães et al. Qualidade de vida relacionada à saúde entre adultos e fatores associados: um estudo de base populacional. *Ciênc. Saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 463 – 474, Feb. 2016.

OLIVEIRA, Ulisses Garcia de. Análise da percepção individual da qualidade de vida em professores de musculação. 2018.

OMS. The World Health Report 2001. *Mental Health: New Understanding, New Hope*. 1.<sup>a</sup> edição, Lisboa, Abril de 2002.

OSIECKI, Ana Claudia V. Efeitos das Práticas de Ginástica Recreativa, Laboral e Relaxamento sobre os fatores de risco cardiovasculares, estresse e qualidade de vida em servidores. Curitiba: Programa de Pós Graduação em Educação Física – Setor de Ciências Biológicas – UFPR, 2013

PALMA, Alexandre; ASSIS, Monique. Uso de esteróides anabólico-androgênicos e aceleradores metabólicos entre professores de educação física que atuam em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 2008, 27.1.

REIS, M. G. dos. Qualidade de vida e educadores físicos: perspectivas vislumbradas em uma academia de médio porte. 47f. Monografia (Graduação em Educação Física), Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2014.

SANTOS, José Diogo Andrade dos, et al. Qualidade de vida dos professores de academia de ginástica da cidade de Olinda-Pernambuco. *Revista da Educação Física/UEM*, 2013, 24.2: 225-231.

SCHMITZ, Daiana. Nível de atividade física e qualidade de vida dos profissionais de educação física de academias de Lajeado/RS. 2018.

SILVA, Francelina Araújo; RODRIGUES, Janete de Páscoa; SILVA, Glauber Castelo Branco; CORTEZ, Antônio Carlos Leal. Muito trabalho, pouco dinheiro! Síndrome de burnout em profissionais de educação física que atuam em academias e clubes. *Biomotriz*, 2016, 10.2.

SILVA, Jurandir Baptista da; SILVA, Francelina Araújo; VALE, Rodrigo Gomes de Souza; SILVA, Flavio da; CHAGAS, Adelson; MORAES, Giovanne; LIMA, Vicente P. Lombalgia em professores de musculação da zona oeste da cidade do Rio de Janeiro. *Rev. dor*, 2016, 15-18.

SOARES, Bruno; SOUSA, Caio Victor; SILVA, Noriberto Barbosa da; FRANÇA, Nanci; SALES, Marcelo Magalhães. Respostas da pressão arterial de professores de Educação Física durante expediente de trabalho em sala de musculação. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 2016, 24.3: 5-10.

TRENTINI, Mercedes; CORRADI, Ezia Maria; ARALDI, Maria Aparecida Raposo; TIGRINHO, Francielle Camila. Qualidade de vida de pessoas dependentes de hemodiálise considerando alguns aspectos físicos, sociais e emocionais. *Texto & Contexto Enfermagem*, vol. 13, núm. 1, janeiro-março, 2004, pp. 74-82

LISE, M.L.Z; SILVA, T.S. Da Gama e; FERIGOLO, M; BARROSO, H.M.T. Abuso de esteróides anabólico-androgênicos em atletismo. *Revista da Associação Médica Brasileira*. 45(4): 364- 370, 1999.

WILSON, J.D. Androgênios. In: GOODMAN, G. A. (Org.). *As bases farmacológicas da terapêutica*. São Paulo: McGraw-Hill, 1996, p. 1068-1081.