



ASSOCIAÇÃO ENTRE JORNADAS DE TRABALHO E ESTILO DE VIDA

Elias Ferreira Pôrto¹

Claudia Kümpel²

Taina Lins Oliveira³

Marina Campelo⁴

Solange Cristina Pucci⁵

José Renato de Oliveira Leite⁶

Sabrina Clares de Almeida⁷

Recebido em 09/03/2017

Aprovado em 01/08/2017

Resumo: Estilo de vida corresponde aos hábitos, que refletem atitudes, valores e oportunidades das pessoas. As horas de trabalho diariamente podem interferir no estilo de vida saudável. Avaliou-se, transversalmente,

.....

¹ Doutor em Medicina Translacional pela Unifesp, professor no Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp). E-mail: eliasfporto@gmail.com

² Mestre em Gerontologia pela PUC-SP, professora no Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp). E-mail: claudiakumpel10@gmail.com

³ Bacharelada em Fisioterapia pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp). E-mail: tainalins02@outlook.com

⁴ Bacharelada em Fisioterapia pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp). E-mail: marinacampelo5@gmail.com

⁵ Fisioterapeuta do Trabalho/Ergonomista, Fisioterapeuta Clínica de Fisioterapia Pucci. E-mail: solangepucci@gmail.com

⁶ Especialista em Fisioterapia Respiratória pela Sociedade Brasileira de Fisioterapia Respiratória e Terapia Intensiva (ASSOBRAFIR), fisioterapeuta coordenador de Pós-graduação do Instituto do Coração da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). E-mail: joserenateite@gmail.com

⁷ Mestre em Estilo de Vida e Promoção da Saúde pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp). E-mail: sabrina.igt@hotmail.com

o estilo de vida de 82 jovens estudantes, do período noturno, moradores da Zona Sul da cidade de São Paulo, correlacionando com a jornada de trabalho. Aplicaram-se os questionários: Estilo de Vida Fantástico e Cálculo da Idade Biológica e Cronológica. Calculados a média e o desvio padrão, utilizados os testes: normalidade de Kolmogorov-Smirnov e de Pearson, e analisada a variância, considerou-se $p < 0,05$ estatisticamente significativa. Os estudantes declararam ter a idade de $26 \pm 5,6$ anos, 16 eram casados, 65%, 25% e 10% declaram ter tripla, dupla e uma única jornada de trabalho, respectivamente. A média diária de sono foi de 5,5 horas nos de tripla, 6,8 horas ($p=0,004$) para os de dupla e 7,1 horas ($p=0,0012$) nos de única jornada de trabalho. Os de dupla ou tripla jornada de trabalho apresentaram pior estilo de vida ($p=0,0021$) ($p < 0,0001$), quando comparados aos de uma única jornada.

Palavras-chave: Estilo de vida; Jornada de trabalho; Exercício.

ASSOCIATION BETWEEN WORKED HOURS AND LIFESTYLE

Abstract: Lifestyle corresponds to habits, which reflect people's attitudes, values and opportunities. Working hours daily can interfere with a healthy lifestyle. A cross-sectional study was carried out on the lifestyle of 82 young students, from the night time, living in the south of the city of São Paulo, correlating with the workday. The questionnaires were applied: Fantastic Lifestyle and Calculation of Biological and Chronological Age. The mean, standard deviation and standard tests were calculated: normality of Kolmogorov-Smirnov and Pearson. The variance was analyzed. Statistically significant $p < 0.05$ was considered. The students reported that they were 26 ± 5.6 years old, 16 were married, 65%, 25% and 10% reported having triple, double and a single working day, respectively. The daily average of sleep was 5.5 hours of triple, 6.8 hours ($p = 0.004$) for those of double and 7.1 hours ($p = 0.0012$) in the single working day. Those with

double or triple working hours presented worse lifestyle ($p = 0.0021$) ($p < 0.0001$), when compared to a single workday.

Keywords: Lifestyle; Workday; Exercise.

Introdução: O estilo de vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu estilo de vida como a forma de vida baseada em padrões identificáveis de comportamento os quais são determinados pela interação de papéis entre as características pessoais, interações sociais e as condições de vida socioeconômicas e ambientais (BOTH et al., 2008; AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

Nas últimas décadas, os efeitos do comportamento individual sobre a saúde têm sido estabelecidos; nas grandes cidades, 75% das pessoas sofre de doenças respiratórias, obesidade, carcinomas, diabetes devido à poluição, alto consumo de alimentos industrializados, e a não prática de exercícios físicos em decorrência da longa jornada diária (KASON; YLAMKO, 1984; LÓPEZ-CARMONA, 2000).

São diferentes os estilos de vida entre populações jovens do meio urbano e rural. Diferenciam-se quanto ao tipo de alimentação, escolaridade, acesso à saúde e saneamento básico. Na cidade de São Paulo, 40% de homens e mulheres em sua fase adulta não possui estilo de vida saudável, sendo que a justificativa é a vida agitada, não tendo tempo para se alimentar e realizar atividades físicas (DANNA, 1999).

Além disso, outros elementos do estilo de vida são também importantes para saúde e bem-estar, tais como evitar o consumo de cigarros, possuir um bom relacionamento com a família e amigos, evitar o consumo de álcool, prática de sexo seguro, controle do estresse, além da necessidade de se ter uma visão otimista e positiva da vida (BOTH, 2008; LÓPEZ, 2000).

Outros autores propõem que o estilo de vida considerado saudável começa o mais precocemente possível, e hábitos de vida não compatíveis com

a prevenção promovem o surgimento de doenças crônicas. Entretanto, não há estudos que avaliam o estilo de vida de jovens, especialmente aqueles moradores de grandes cidades.

O objetivo deste estudo é avaliar o estilo de vida de jovens estudantes e moradores de uma região da cidade de São Paulo correlacionando com jornada de trabalho.

Método

Este é um estudo transversal realizado com 82 jovens estudantes do período noturno e moradores da Zona Sul da cidade de São Paulo. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer nº 37171/2012.

Para coleta dos dados foram aplicados dois questionários, sendo o Estilo de Vida Fantástico que, segundo Añez, Reis e Petroski (2008), avalia o estilo de vida nos últimos anos. O segundo questionário é sobre idade biológica e cronológica. O primeiro questionário é validado para pesquisa no Brasil. O segundo é um método proposto por Cristo (2010).⁸

Poderiam participar deste estudo indivíduos de ambos os sexos que estivessem dispostos a responder os questionários, ser jovem com menos de 35 anos, morador da Zona Sul da cidade de São Paulo. Ter ocupação minimamente de turnos, podendo ser em trabalho remunerado ou em estudos.

Os questionários foram distribuídos a jovens que estudavam no período noturno em uma universidade que previamente autorizou a realização do trabalho. Inicialmente foi realizada uma palestra sobre o tema estilo de vida e após disso, um debate sobre o mesmo assunto. Foram aplicados os questionários a todos os estudantes que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os questionários sobre Estilo de Vida Fantástico contêm

.....
⁸ Palestra " Saúde e longevidade em 12 passos", por Silmar Cristo, em 2014. Disponível em: <<http://bit.ly/2HayGcg>>. Acesso em: 15 out. 2017.

25 questões de múltipla escolha, sendo compostos pelos seguintes domínios: família e amigos, atividade, nutrição, cigarro e drogas, álcool, sono, cinto de segurança, estresse, sexo seguro, tipo de comportamento, introspecção e trabalho. Para cada questão, o questionário apresenta as seguintes opções de resposta: quase nunca, raramente, algumas vezes e com relativa frequência.

O questionário “Estilo de Vida Fantástico” é um instrumento genérico que foi desenvolvido no Departamento de Medicina Familiar da Universidade McMaster, no Canadá, por Wilson e Ciliska em 1984, com a finalidade de auxiliar os profissionais que trabalham com a prevenção, para que estes possam melhor conhecer e medir o estilo de vida dos seus pacientes. A origem da palavra “fantástico” vem do acrônimo FANTASTIC: F (*Family and friends*); A (*Activity*); N (*Nutrition*); T (*Tobacco & toxics*); A (*Alcohol*); S (*Sleep, seatbelts, stress, safe sex*); T (*Type of behavior A or B*); I (*Insight*) e C (*Career*). A codificação das questões é realizada por pontos, da seguinte maneira: para a primeira coluna, 1 ponto; para a segunda, 2 pontos; para a terceira, 3 pontos; para a quarta, 4 pontos e para a quinta coluna, 5 pontos. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: 0 para a primeira coluna e 4 pontos para a última coluna. A soma de todos os pontos permite chegar a um escore total que classifica os indivíduos em cinco categorias: “Excelente”, com a pontuação entre 85 a 100 pontos; “Muito bom”, para aqueles com a pontuação entre 70 a 84 pontos; “Bom”, 55 a 69 pontos; “Regular”, de 35 a 54 pontos; e “Necessita melhorar” de 0 a 34 pontos.

O segundo questionário aplicado foi sobre a idade biológica e cronológica. Consiste em 34 perguntas, sendo que cada questão deve ser respondida com as palavras sim ou não. A pontuação obtida pode indicar o estado atual de saúde e a perspectiva em termos de longevidade. A pontuação desse questionário varia de zero a 700 pontos, sendo que quanto maior a pontuação, menor é o risco para doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida. A idade cronológica é a contagem temporal da quantidade de anos que o indivíduo já viveu, e a idade biológica é uma medida subjetiva, baseada no prognóstico de como determinados fatores de risco (e de segurança) afetam o corpo e a

mente de uma pessoa. Os hábitos de fumar, beber e dormir mal permitem prever danos ao desempenho fisiológico e à chegada de determinadas doenças crônicas. Do mesmo modo, o uso da água, frutas e verduras, boa qualidade de sono e a prática diária de atividade física podem prevenir doenças e contribuir para uma vida longa (CRISTO, 2010).

Análise Estatística

Os dados estão expressos em média e desvio padrão, o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov foi utilizado para avaliação da distribuição dos dados em relação à normalidade. Para calcular as diferenças entre os alunos que tinham única, dupla e tripla jornada de trabalho foi utilizado o teste de análise de variância. As correlações foram realizadas por meio do teste de Pearson. Foi considerado $p < 0,05$ como sendo estatisticamente significativo.

Resultados

Participaram deste estudo 82 jovens estudantes do período noturno de uma escola da Zona Sul da cidade de São Paulo; a média de idade foi de $26 \pm 5,6$ anos, sendo que 16 eram casados, 65% declaram ter tripla jornada de trabalho, 25% afirmaram dupla jornada de trabalho e apenas 10% tinham uma única jornada de trabalho.

Aqueles que declaram ter tripla jornada de trabalho dormiam em média 5,5 horas a cada 24 horas, as que declaram dupla jornada dormiam em média 6,8 horas ($p=0,004$), enquanto aqueles que tinham uma única jornada dormiam em média 7,1h ($p=0,0012$).

Em média havia um gasto de tempo por deslocamento em média de 2,9 horas por dia, sendo que esse tempo foi maior para os que tinham dupla e tripla jornada de trabalho, respectivamente, 2,2h e 3,4 horas ($p=0,003$). O tempo gasto relacionado a estudo dos temas da faculdade foi semelhante para estes três grupos que utilizavam em média 2,5 horas semanais além do tempo

gasto em sala de aula para estudos dos temas de faculdade. A Tabela 1 mostra as características basais da população estudada.

Tabela 1: Descrição das características basais com a idade cronológica e biológica.

Variáveis	Grupo única jornada N=8	Grupo Dupla Jornada N=26	Grupo tripla jornada N=48	p
IDADE CRONOLÓGICA	22,5±2,5	24,1±2,8	23,1±9,3	ns
IDADE BIOLÓGICA	28,8±8,7	29,1±8,7	32,8±9,3*	0,001
Casado	2	5	9*	ns
Solteiro	5	12	25	ns
Divorciado	0	1	1	ns

Os estudantes que dormiam menos e tinham dupla ou tripla jornada de trabalho apresentaram pior estilo de vida ($p=0,0021$) ($p<0,0001$) em relação àqueles com uma única jornada de trabalho.

A média da pontuação do questionário sobre Estilo de Vida Fantástica foi de 68,2, sendo classificado como bom o estilo de vida, a menor pontuação foi 50,0 pontos e a maior 89,0. Entre os fatores que mais comprometem o estilo de vida desta população, está o baixo nível de atividade física, com uma pontuação de 0,5 pontos em oito pontos possíveis. Para o domínio da dieta balanceada, a pontuação foi de 2,2 de 12 pontos, conforme as Tabelas 2 e 3.

Tabela 2: Descrição dos valores médio dos itens do questionário Estilo de Vida Fantástico para os três grupos de jornada de trabalho

Variáveis	Grupo Única jornada N=8	Grupo Dupla Jornada N=26	Grupo Tripla jornada N= 48	p
Tenho alguém para conversar	3,8±0,5	2,8±1,0	2,4±1,2	0,041
Dou e recebo afeto	3,7 ±0,6	3,1±1,8	2,9±1,1	0,54
Sou vigorosamente ativo	1,5±0,3	1,3±1	1,0±1,2	0,12
Como uma dieta balanceada	2,2±0,5	1,1±1,0	1,0	0,0014
Excesso de açúcar, sal, gordura	1,7±0,5	3,5±1,2	2,4±0,9	0,002
Peso corporal saudável	2,8±1,2	0,8±0,4	0,62±1,1	0,001
Fumo cigarro	4,0±1,2	1,4±0,2	1,02±1,0	0,0001

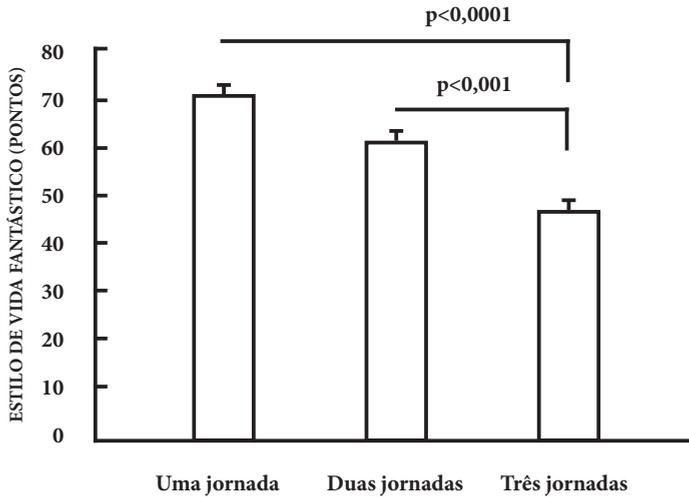
Uso drogas	4,0±2,2	1,7±0,9	1,25±0,2	0,0001
Abuso de remédios	3,5±0,6	1,6±0,3	1,18±1,0	0,021
Bebo café, chá e “colas”	3,0±0,8	2,9±1,2	2,1±0,8	0,21
Consumo por semana	4,0±1,1	3,9±1,2	2,8±0,2	0,041
Consumo numa ocasião	3,4±1,3	3,9±0,2	2,7±0,7	0,32
Dirijo após beber	3,7±1,1	3,7±0,7	2,6±0,6	0,085
Durmo bem	2,4±0,8	2,1±0,7	2,2±1,0	0,82
Uso cinto de segurança	3,8±0,6	3,5±1,0	2,8±1,0	0,54
Sou capaz de lidar com meu estresse	2,7±1,1	3,7±0,9	2,6±1,1	0,74

Relaxo no tempo de lazer	2,6±0,2	2,4±0,3	2,7±1,0	0,91
Pratico sexo seguro	3,8±0,2	2,4±1,4	1,7±1,2	0,021
Apresento estar com pressa	1,6±1,1	3,4±0,2	2,4±1,3	0,24
Sinto-me com raiva e hostil	2,7±0,8	2,7±0,7	1,9±0,9	0,31
Penso de forma positiva	3,2±0,3	2,5±0,6	1,80,8	0,012
Sinto-me tenso e desapontado	2,3±1,0	3,4±0,2	2,4±1,2	0,32
Sinto-me triste e deprimido	2,6±0,3	1,8±0,4	1,3±1,2	0,20
Estou satisfeito com meu trabalho	2,5±1,1	2,8±2,9	2,0±1,0	0,24

A análise das questões agrupadas em domínios de família e amigos; atividade física; nutrição; cigarro e drogas; álcool; sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; tipo de comportamento; introspecção e trabalho permitem observar que o comprometimento maior do estilo de vida está na inatividade física e comportamento nutricional, e o valor médio encontrado em cada um destes respectivos domínios não alcançou 40% da pontuação máxima possível; isso deixaria os participantes classificados como “Necessita melhorar” o Estilo de Vida.

A Figura 1 exibe que o estilo de vida foi pior para os indivíduos com tripla e dupla jornadas de trabalho em relação àqueles com uma única jornada.

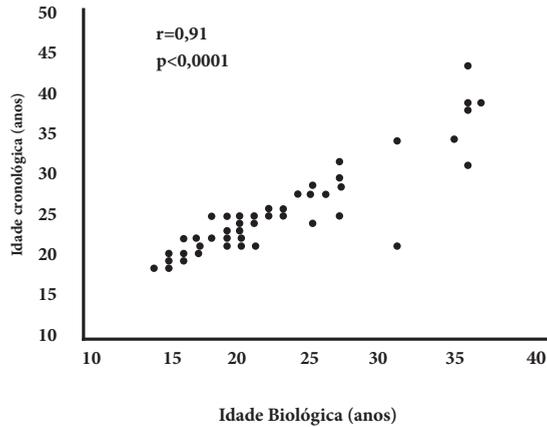
Figura 1: Estilo de vida para jovens com única, dupla e tripla jornadas de trabalho avaliado por meio do questionário do Estilo de Vida Fantástico.



A idade cronológica média do grupo estudado foi de 28,5 anos e a idade biológica calculada foi de 38,8 anos ($p < 0,0001$); apenas um indivíduo tinha idade biológica e cronológica igual, sendo que a maior diferença foi de 19 anos. Um indivíduo tinha risco moderado, seis tinham risco grave, e seis, risco muito grave para doenças crônicas típicas da idade biológica calculada. Não houve diferença entre o risco de doenças crônicas para os grupos com dupla ou tripla jornada de trabalho.

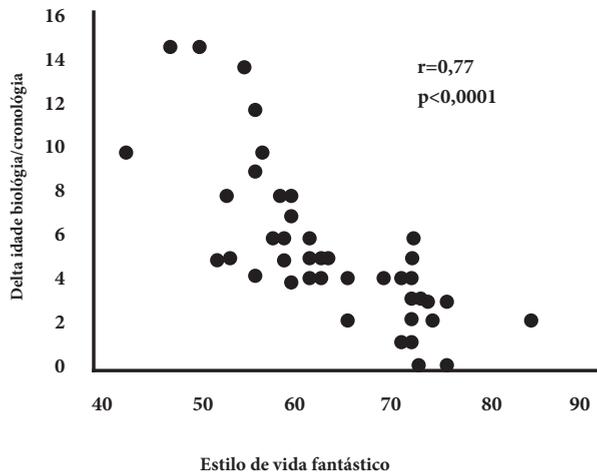
A Figura 2 mostra que houve significativa correlação entre a idade biológica com idade cronológica ($r = 0,91$), mostrando que o questionário com o objetivo de avaliar a idade biológica baseada em hábitos de vida parece ser consistente.

Figura 2: Correlação entre a idade cronológica e a idade biológica.



Também se analisou o estilo de vida com a diferença entre a idade biológica e idade cronológica e foi encontrada uma correlação inversa, ou seja, quanto pior o estilo de vida, maior foi a diferença entre a idade biológica e cronológica, conforme a Figura 3.

Figura 3: Correlação entre o delta da idade biológica menos idade cronológica com o Estilo de Vida Fantástico.



Discussão

Entre os principais resultados deste estudo pode-se destacar três: primeiro, o maior número de horas trabalhadas influenciou negativamente no estilo de vida de amostra; segundo, os fatores complicadores, para um bom estilo de vida, estiveram relacionados aos maus hábitos alimentares e à inatividade física; e o terceiro destaque foi a correlação entre o estilo de vida e a projeção de envelhecimento biomolecular, designado como idade biológica.

Estilos de vida inadequados têm sido as principais causas de morte no mundo. O questionário sobre Estilo de Vida Fantástico tem por finalidade avaliar o impacto do estilo de vida sobre a saúde e, neste caso específico, de jovens estudantes do período noturno. Esse questionário foi validado no Brasil, segundo Madureira, Fonseca e Maia (2003), e é de fácil aplicabilidade, não requerendo pessoal especializado para sua utilização. Conforme Añez, Reis e Petroski (2008), tem sido usado para triagem clínica, e o tempo de aplicação e a somatória dos resultados fica em torno de oito minutos. Portanto, os dados coletados a partir desse questionário são confiáveis.

Neste estudo também foi aplicado outro questionário com o objetivo de comparar a idade cronológica e a idade biológica com relação ao estilo de vida. Esse questionário tem sido utilizado no Brasil segundo a proposta de Cristo (2010), embora sua validação ainda não tenha sido feita. Este é o primeiro estudo a correlacionar os dados desse questionário com outro já validado no Brasil, e verificou-se que a correlação foi significativa, portanto é com segurança que os dados foram apresentados.

Nas últimas décadas, os efeitos do comportamento individual sobre a saúde têm sido estabelecidos. Embora existam evidências positivas para a saúde com relação ao estilo de vida e à atividade física, observa-se que uma grande parcela da população não segue um estilo de vida adequado (MADUREIRA; FONSECA; MAIA, 2003; MARINHO, 2002; ROSA; NASCIMENTO, 2003).

Os índices de inatividade física são elevados, e as doenças crônicas degenerativas constituem ainda a principal causa de morte (ROSA; NASCIMENTO 2003; RICHARDSON et al., 2004; HALLAL et al., 2003). Tais dados gerais da população são semelhantes aos apresentados neste estudo, sendo que os principais fatores que interferem para os indivíduos não terem melhor estilo de vida estão relacionados à falta de atividade física e à falha na boa alimentação.

O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter efeito profundo na saúde da população e está relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas (HIRVENSALO; LINTUNEN; RANTANEN, 2000). A atividade física e os hábitos alimentares são dois elementos do estilo de vida que desempenham um papel significativo na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Além disso, outros elementos do estilo de vida são também importantes para a saúde e o bem-estar, tais como evitar o uso de cigarros, possuir um bom relacionamento com a família e amigos, evitar o consumo de álcool, prática de sexo seguro, controle do estresse, além da necessidade de se ter uma visão otimista e positiva da vida (ARMSTRONG; VAN-MERWYK; COATES, 1977; FONNEBO, 1994).

Na amostra do presente estudo observou-se claramente que o maior número de horas trabalhadas por dia interfere diretamente no estilo de vida e são fatores fundamentais para a saúde do indivíduo. Outros estudos já mostraram que houve aumento das incidências de doenças crônicas como Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Diabetes Mellitus (DM) e Doença Arterial Coronariana Crônica (DAC) devido ao novo modelo de vida do ser humano, no qual o indivíduo tem que estar no trabalho por maior número de horas por dia (FONNEBO, 1994; NASCENTE; et al., 2010; GUS; FISCHMANN; MEDINA, 2002).

Alguns estudos mostraram que o uso abusivo de algumas substâncias como o tabaco, álcool, mau hábito alimentar, a não ingestão de água em quantidade correta, assim como sedentarismo, estão relacionados com

alteração do metabolismo celular e alteração ou perda da função; isso predispõe os indivíduos às doenças crônicas, como as de idade avançada (REICHERT et al., 2009).

O percebido é que o questionário sobre envelhecimento celular faz uma mensuração indireta ou subjetiva dessas alterações, e verificou-se que na atual amostra deste estudo, o envelhecimento celular é superior ao envelhecimento cronológico e isso está relacionado ao estilo de vida que o indivíduo tem levado.

Também se verificou uma significativa correlação entre os dados obtidos por meio do questionário Estilo de Vida Fantástico e os do questionário sobre as idades biológica e cronológica, mostrando que quanto pior era o estilo de vida, maior era o envelhecimento celular em relação ao envelhecimento cronológico.

Considerações finais

O estilo de vida de jovens estudantes é pior entre aqueles com tripla e dupla jornada de trabalho do que para aqueles que têm apenas uma jornada. A idade biológica correlacionou-se positivamente com a idade cronológica, e a variação da idade biológica com a idade cronológica correlacionou-se inversamente com o estilo de vida.

Referências

AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário estilo de vida fantástico. Tradução e validação para adultos e jovens. **Revista Brasileira de Cardiologia**, v. 91, n. 2, p. 102-109, 2008.

ARMSTRONG, B.; VAN MERWYK, A. J.; COATES, H. Blood pressure in Seventh-day Adventist vegetarians. **American Journal of Epidemiology**, v. 105, n. 5, p. 444-449, 1977.

BOTH, J. et al. Validação da escala “Perfil do estilo de Vida individual”. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 13, n. 1, p. 5-14, 2008.

DANNA, K.; GRIFFIN, R. W. Health and well-being in the workplace: a review and synthesis of the literature. **Journal of Management**, v. 25; n. 3, p. 357-384, 1999.

FONNEBO, V. The healthy seventh-day adventist lifestyle: what is the norwegian experience? **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 59, p. 1.124-1.129, 1994.

GUS, I.; FISCHMANN, A.; MEDINA, C. Prevalence of risk factors for coronary artery disease in the brazilian state of Rio Grande do Sul. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 78, p. 484-490, 2002.

HALLAL, P. C. et al. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 35, n. 11, p. 1.894-1.900, 2003.

HIRVENSALO, M.; LINTUNEN, T.; RANTANEN, T. The continuity of physical activity: a retrospective and prospective study among older people. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, v. 10, n. 1, p. 37-41, 2000.

KASON, Y.; YLAMKO, V. Fantastic life-style assessment: part 5: measuring lifestyle in family practice. **Canadian Family Physician**, v. 30, p. 2.379-2.383, 1984.

LÓPEZ-CARMONA, J. M. Validez y fiabilidad del instrumento fantastic para medir el estilo de vida de pacientes mexicanos con hipertensión arterial. **Atención Primaria**, v. 26, n. 8, p. 542-549, 2000.

MADUREIRA, A. S.; FONSECA, A. S.; MAIA, M. F. M. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 5, n. 1, p. 54-62, 2003.

MARINHO, C. B. S. **Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da Uniplac** (Dissertação). Lages: Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

NASCENTE, F. M. et al. Arterial hypertension and its correlation with some risk factors in a small brazilian town. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, , v. 95, p. 502-509, 2010.

REICHERT, F. F. et al. Physical activity and prevalence of hypertension in a population-based sample of brazilian adults and elderly. **Preventive Medicine**, v. 49, p. 200-204, 2009.

RICHARDSON, C. R. et al. Physical activity and mortality across cardiovascular disease risk groups. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 36, n. 11, p. 1.923, 2004.

ROSA, A. J.; NASCIMENTO, J. V. Estilo de vida e atitudes de estudantes da Univille (Joinville/SC). In: NASCIMENTO, J. V.; LOPES, A. S. **Investigação em Educação Física**. Londrina: Midiograf, 2003.