

Situação: O preprint não foi submetido para publicação

Saúde e estilo de vida de docentes considerando o nível de atividade física no lazer durante a pandemia de COVID-19

Saulo Testa, Suelen Vicente Vieira, Fernando Pereira Cândido, Jorge Both

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2459>

Submetido em: 2021-06-08

Postado em: 2021-06-14 (versão 1)

(AAAA-MM-DD)

ARTIGO

SAÚDE E ESTILO DE VIDA DE DOCENTES CONSIDERANDO O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**SAULO TESTA¹**ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5898-1305>**SUELEN VICENTE VIEIRA²**ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4604-5023>**FERNANDO PEREIRA CÂNDIDO³**ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7838-6885>**JORGE BOTH⁴**ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8238-5682>

RESUMO: No contexto de Pandemia da COVID-19, e necessidade de distanciamento social, professores passaram a trabalhar remotamente e tiveram mudanças nas rotinas laborais. Este trabalho buscou investigar a influência da Atividade Física no Perfil de Estilo de Vida e na Saúde Docente de professores do Ensino Fundamental - I ciclo, de um município de médio porte do Paraná no contexto do distanciamento social da Pandemia de COVID-19. Participaram 201 professores da Rede Municipal de Educação. Os instrumentos utilizados foram: questionário sociodemográfico; Questionário Internacional de Atividade Física – versão longa; Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI); Questionário de Saúde Docente (QSD). Foram utilizados os testes estatísticos não-paramétricos: Qui-quadrado de Pearson, Correção de Continuidade de Yates e Exato de Fisher, Prova U de Mann Whitney. Os resultados evidenciam que professores Ativos Fisicamente apresentam menores índices de esgotamento que professores inativos, bem como um perfil de estilo de vida mais positivo. Entretanto, a dimensão de Atividade Física não é o determinante para a promoção de um Estilo de Vida Individual mais positivo, nem central para melhores níveis de Saúde Docente sendo que, as dimensões de Relacionamento e Autoeficácia são determinantes na construção de um Estilo de Vida Positivo e uma Saúde Docente excelente, respectivamente.

Palavras-chave: atividade física, saúde, estilo de vida; lazer; professores.

TEACHERS' HEALTH AND LIFESTYLE CONSIDERING THE LEVEL OF LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT: In the context of COVID-19's Pandemic, and the need for social distance, teachers started to work remotely and had changes in their work routines. This paper sought to investigate the influence of Physical Activity on the Profile of Lifestyle and Teaching Health of elementary school teachers - 1st cycle, in a medium-sized municipality in Paraná in the context of the social distance from the Pandemic of COVID-19. 201 teachers from the Municipal Education Network participated. The instruments used

¹Prefeitura Municipal de Paçandu, Paçandu, Paraná (PR); Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Paraná (PR), Brasil. <saulo.testa@hotmail.com>

² Prefeitura Municipal de Maringá, Maringá, Paraná (PR); Centro Universitário de Maringá, Maringá, Paraná (PR); Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Paraná (PR), Brasil. <suelen.vv91@gmail.com>

³ Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Paraná (PR), Brasil. <fercandido.emh.uel@gmail.com>

⁴ Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Marechal Cândido Rondon, , Paraná (PR) Brasil. <jorgeboth@yahoo.com.br>

were: sociodemographic questionnaire; International Physical Activity Questionnaire - long version; Individual Lifestyle Profile (PEVI); Teacher Health Questionnaire (QSD). Non-parametric statistical tests were used: Pearson's Chi-square, Yates' Continuity Correction and Fisher's Exact Test, Mann Whitney U Test. The results show that Physically Active teachers have lower breakdown rates than inactive teachers, as well as a more positive lifestyle profile. However, the dimension of Physical Activity is not the determinant for the promotion of a more positive Individual Lifestyle, nor central to better levels of Teaching Health, as the dimensions of Relationship and Self-efficacy are decisive in the construction of a Positive Lifestyle and Excellent Teaching Health, respectively.

Keywords: physical activity, health, lifestyle, leisure, teachers.

SALUD Y ESTILO DE VIDA DE LOS DOCENTES CONSIDERANDO EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

RESUMEN: En el contexto de la pandemia de COVID-19 y la necesidad de distancia social, los profesores comenzaron a trabajar de forma remota y tuvieron cambios en sus rutinas de trabajo. Este trabajo buscó investigar la influencia de la Actividad Física en el Perfil de Estilo de Vida y Salud Docente de docentes de primaria - 1er ciclo, de un municipio mediano de Paraná en el contexto de la distancia social con la Pandemia de COVID-19. Participaron 201 docentes de la Red Municipal de Educación. Los instrumentos utilizados fueron: cuestionario sociodemográfico; Cuestionario internacional de actividad física - versión larga; Perfil de estilo de vida individual (PEVI); Cuestionario de salud para maestros (QSD). Se utilizaron pruebas estadísticas no paramétricas: Chi-cuadrado de Pearson, Corrección de continuidad de Yates y Prueba Exacta de Fisher, Prueba U de Mann Whitney. Los resultados muestran que los profesores físicamente activos tienen tasas de agotamiento más bajas que los profesores inactivos, así como un perfil de estilo de vida más positivo. Sin embargo, la dimensión de Actividad Física no es determinante para la promoción de un Estilo de Vida Individual más positivo, ni central para mejores niveles de la Salud Docente, ya que las dimensiones de Relación y Autoeficacia son determinantes en la construcción de un Estilo de Vida Positivo y una excelente salud docente, respectivamente..

Palabras clave: actividad física, salud, estilo de vida, ocio, profesores.

INTRODUÇÃO

O comportamento sedentário relacionado a atividade física está associado a diversos problemas de saúde, como: doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, obesidade, o que faz com que a prática recorrente de atividade física seja um comportamento importante na promoção de bons hábitos de vida (HALLAL et al., 2012). De fato, estudos apresentaram a relação positiva entre a prática de atividade física e a melhoria na saúde física e mental (LIN et al., 2016; DIAS et al., 2017a; PITANGA et al., 2019).

Discutir atividade física relacionada à saúde demanda o conhecimento sobre estilo de vida, aqui entendido como as opções e decisões sobre hábitos de lazer, alimentares, comportamentos pessoais, sociais e culturais que podem ser parcialmente controlados pelo indivíduo (MALTA et al., 2015), e são modulados pelo processo de socialização, pois as ações das pessoas refletem não só seus valores, mas suas oportunidades (PÔRTO et al., 2015). Além das escolhas e parâmetros individuais, os parâmetros socioambientais, como o padrão de desenvolvimento urbano industrial, o modo de produção, as condições de trabalho, a lógica do mercado, a concentração de renda, a competitividade, as políticas públicas são elementos constituintes do estilo de vida da população (PÔRTO et al., 2015), sem os quais o estilo de vida é abordado, parcialmente, na perspectiva restrita de culpabilização dos indivíduos (MADEIRA et al., 2018).

Entre os comportamentos do indivíduo que podem ocasionar riscos à sua saúde estão a inatividade física, o tabagismo, consumo abusivo ou dependência do álcool e a alimentação inadequada, sendo responsáveis por 80% das doenças cardiovasculares no Brasil (FERRARI et al., 2017). Os comportamentos de riscos adotados pelo indivíduo como estilo de vida podem provocar a ocorrência de patologias, e na ausência de disfunções orgânicas considera-se o sujeito saudável, conforme o modelo biomédico (BATISTELA, 2007).

Assim, a noção popularmente apreendida de saúde é parcial e distorcida, pois estabelece uma relação de causa e efeito entre atividade/aptidão física e saúde, propagando que as adaptações fisiológicas promovidas pela prática regular de atividades físicas têm como resultado a saúde (BAGRICHEVSKI E ESTEVÃO, 2005; BATISTELA, 2007). Não se trata de desconsiderar a dimensão biológica, constitutiva da saúde, mas de considerar a multidimensionalidade da saúde e do movimento, entendendo a saúde como possibilidade de realização humana, que inclui os sujeitos sociais, sua subjetividade e contexto histórico; a possibilidade de viver a vida sem impedimentos ou obstáculos (doença); de satisfazer as necessidades humanas, como: alimentação, moradia, educação, renda, trabalho, meio ambiente preservado, lazer, acesso aos serviços de saúde, condições estas determinadas pelo modo de produção dado em uma sociedade, bem como, os aspectos fisiológicos inerentes ao processo de saúde-doença. (NOGUEIRA E BOSI, 2017; BATISTELA, 2007; SILVA et al., 2019; BRASIL, 1986).

Concomitante a isso, no Brasil, a atividade docente usualmente está relacionada a uma condição que leva o indivíduo a ter uma vida mais sedentária (BRITO et al., 2012; SILVA et al., 2019), o que pode impactar na saúde do docente e no desenvolvimento de seu trabalho. Quando consideradas as questões que permeiam o trabalho docente alguns elementos podem estar associados ao comprometimento da saúde do professor, como a jornada de trabalho, desvalorização salarial, excesso de alunos por turma, pluriemprego, questões de violência no local de trabalho (OLIVEIRA, 2017). Além disso, destaca-se o desenvolvimento profissional docente, o qual não é um processo linear, sofre influência de aspectos de ordem pessoal e profissional (BOTH et al., 2017), e que podem afetar as demandas de trabalho do professor.

Um exemplo atual que trouxe mudanças e problemas na atividade profissional docente foi a pandemia de COVID-19, a qual mudou drasticamente a vida em todos os países no ano de 2020. O distanciamento social se tornou a premissa central para redução da transmissão viral do SARS-CoV2 (BRASIL, 2020), inclusive reduzindo a transmissibilidade nos locais onde esta ação foi tomada (CASTILLO, STAGUHN E WESTON-FARBER, 2020) e, o impacto no campo educacional foi sem precedentes.

Estima-se que mais de 70% da população escolar mundial foi impactada pelo fechamento das escolas (UNESCO, 2020). No Brasil, a maioria dos estados e municípios agiram para a suspensão das atividades escolares presenciais no final de março de 2020, levando as instituições escolares, e

consequentemente os professores, a atuar em formas remotas de ensino, com o uso de aulas virtuais, televisionadas, apostilas semanais, entre outras estratégias que possibilitavam as aulas remotas provocadas pela necessidade do distanciamento social. Assim, a atividade docente migrou das salas de aula para as salas das casas, com o auxílio da internet promovendo mudanças na rotina do indivíduo como: tempo em pé, tempo de tela, nível de atividade física, gasto calórico, entre outros fatores.

Em âmbito global, a Organização Mundial de Saúde indica que, dos 18 aos 64 anos, o tempo mínimo adequado para a redução de riscos à saúde é 150 minutos de Atividade Física moderada ou 75 minutos de Atividade intensa, realizadas semanalmente (seja de maneira fracionada ou contínua), sendo recomendado um mínimo de 300 minutos semanais de Atividade Física moderada ou 150 minutos de Atividade intensa (WHO, 2010).

Considerando que há na literatura relação positiva entre a prática de atividade física e saúde encontrada, e que a atividade física é um dos preditores do estilo de vida adotado pelo indivíduo, as mudanças provocadas pela Pandemia podem afetar os hábitos (como o deslocamento diário para o trabalho ou outros locais, a própria rotina de trabalho, padrão de alimentação) e as possibilidades de escolhas pessoais (opções de lazer e restrições aos locais de exercício físico), relacionados ao Perfil de Estilo de Vida Individual, buscou-se com este trabalho relacionar o nível de atividade física considerando o estilo de vida e saúde dos profissionais da educação de um município de médio porte no contexto de Distanciamento Social durante a pandemia de COVID-19.

METODOLOGIA

Tipo de Pesquisa, População e Amostra

A pesquisa foi caracterizada como descritiva, de corte transversal e de abordagem quantitativa. A população do estudo foi composta por 405 professores da Educação Infantil e Ensino Fundamental (Séries Iniciais) da Rede Municipal de Educação de Paçandu, cidade localizada na região metropolitana de Maringá, região noroeste do Paraná, distante 440 km da capital paranaense. Estima-se que o município possuía 41.773 habitantes (IBGE, 2020), o que o caracteriza como município de médio porte (Calvo et al., 2016) para a realidade paranaense.

Considerando a população do estudo ($n=405$), um erro amostral de 5 pontos percentuais, e a prevalência de 50% e Intervalo de Confiança de 95% a amostra mínima para o estudo ficou estabelecida em 197 professores. Entretanto, a amostra foi composta por 201 professores da Rede Municipal de Educação de Paçandu (49,62% da população), sendo 161 professores atuantes em sala de aula com alunos e 40 professores atuando nas funções administrativas de direção, coordenação pedagógica, orientação educacional e assessoria pedagógica.

Instrumentos

Na coleta de dados foram aplicados quatro instrumentos: 1) Questionário Sociodemográfico; 2) Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Longa (MATSUDO et al., 2001); 3) Perfil de Estilo de Vida Individual (NAHAS, BARROS E FRANCALACCI, 2000; BOTH et al., 2008) e; 4) Questionário Saúde Docente – Versão Brasileira (SAMPAIO et al., 2021).

O questionário sociodemográfico foi construído para a pesquisa, contendo as seguintes variáveis: sexo, local de atuação, estado civil, filhos, área de atuação, nível de atuação, grau de formação, horas de lazer semanal, horas de lazer no final de semana, percepção de saúde, tipo de vínculo com a rede municipal, local da escola, escola em área de risco, distância do trabalho, meio de locomoção, carga horária de trabalho total, carga horária de trabalho com a rede municipal, principal fonte de renda, renda suficiente, faixa etária, tempo de docência, se havia contraído COVID, se havia convivido com pessoas com COVID, se possuía características de grupo de risco COVID e em que estágio de comportamento estava em relação a atividade física durante a pandemia.

Para avaliar o nível de atividade física no lazer foi empregado o Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Longa, considerando a seção que trata de atividades físicas de recreação,

esporte, exercício e de lazer, composta por seis questões que consideram o tempo diário gasto em atividades moderadas e vigorosas de caminhada, corrida e esportes (MATSUDO, et. al., 2001). A partir das respostas acerca do tempo de realização de atividade física semanal no lazer, foram categorizados dois grupos, conforme a recomendação estabelecida pela Organização Mundial da Saúde para a prática de atividade física, os quais foram: I – Insuficientemente ativos (<150 minutos semanais de atividade física) e II – Ativos Fisicamente (>150 minutos semanais de atividade física) (WHO, 2010).

Para analisar o estilo de vida foi utilizado o instrumento Perfil de Estilo de Vida Individual (NAHAS, BARROS E FRANCALACCI, 2000; BOTH, et. al., 2008), composto por 15 perguntas divididas em cinco dimensões, as quais são: Alimentação, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle de Estresse. Para responder os itens do instrumento o respondente é auxiliado por uma escala Likert de quatro pontos, que varia de “0” a “3” onde: “0” corresponde a “nunca”, “1” a “às vezes”, “2” a “quase sempre”, e “3” a “sempre”. Para determinar os perfis positivo, intermediário e negativo do estilo de vida empregou-se a somatória dos escores de cada dimensão, sendo que os escores que correspondiam entre “0” e “3” identificavam o perfil negativo, “4” e “5” o perfil intermediário, e entre “6” a “9” o perfil positivo (LEMOS, 2007).

Por fim, foi utilizado o Questionário Saúde Docente – Versão Brasileira (SAMPAIO et al., 2021) composto por 23 questões distribuídas em 6 dimensões: Autoeficácia, Disfunções Musculoesqueléticas, Disfunções Cognitivas, Satisfação, Esgotamento e Disfunções da Voz. O respondente é auxiliado, em cada pergunta, com uma escala Likert de cinco pontos, onde: “1” corresponde a “Discordo Totalmente”, “2” a “Discordo Parcialmente”, “3” a “Não Discordo e Nem Concordo”, “4” a “Concordo Parcialmente” e “5” “Concordo Totalmente”. Para análise dos resultados deve-se inverter as pontuações das dimensões Autoeficácia e Satisfação onde “5” se torna “1”, “4” se torna “2”, e o mesmo de forma inversa, sem alterar os escores “3”. A partir desta normatização devem ser considerados os seguintes pontos de corte: Excelente: 1,00 a 1,50; Bom: 1,51 a 2,50; Regular: 2,51 a 3,50; Ruim: 3,51 a 4,50; Péssimo: 4,51 a 5,00.

Procedimentos de Coleta de dados

A coleta de dados ocorreu entre os dias 24 de agosto de 2020 a 4 de setembro de 2020. Considerando a data de fechamento das escolas da rede em 20 de março de 2020 e retomada das atividades não presenciais em 11 de maio de 2020, a coleta se deu entre a 23ª e 24ª semana de distanciamento social e 15ª e 16ª semana de trabalho docente remoto. Os questionários impressos foram entregues para as unidades educativas, que conseqüentemente, remeteram os instrumentos aos professores. Após o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os instrumentos foram respondidos e enviados de volta às unidades educativas, as quais retornaram para os pesquisadores, sendo que todos os protocolos de segurança em relação ao manuseio dos instrumentos impressos foram respeitados no processo de coleta dos dados. Destaca-se que as instruções de preenchimento e respostas aos questionários foram fornecidas via plataformas digitais. Ressalta-se que o projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina (CAAE: 35258820.5.0000.5231).

Análise dos Dados

Para a análise de dados foi realizado o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov, a qual constatou a não distribuição normal dos dados. Posteriormente foi utilizado teste Qui-Quadrado para relacionar as variáveis sociodemográficas e o nível de atividade física no lazer para descrever a amostra. Para avaliar a relação entre o nível de atividade física com os constructos da saúde docente e estilo de vida foi empregado o teste Prova U de Mann Whitney. Por fim, para comparar as dimensões dos constructos do estilo de vida e saúde docente considerando de forma pormenorizada os subgrupos: “ativo fisicamente” e “insuficientemente ativo” foi empregado o Teste de Friedman. Ressalta-se que em todas as análises foi adotado nível de significância de 95% ($p < 0,05$).

RESULTADOS

Na caracterização geral da amostra observou-se que 179 docentes possuíam habilitação no Magistério (Ensino Médio) e/ou Pedagogia, sete em Arte (Artes Visuais, Música, Dança ou Artes Cênicas) e 15 com graduação em Educação Física. A idade média dos profissionais era de 40,72 anos, tendo em média 13,07 anos de experiência na docência e 10,93 anos vinculados à Rede Municipal de Educação de Paçandu.

Destaca-se que a maioria da amostra possuía as seguintes características: professores que atuavam na sala de aula (70,2%), mulheres (69,1%), entre 40 a 49 anos (71,9%), conviviam com companheiro (70,9%), com filhos (72,2%), regentes de turma (71,5%), atuavam na Educação Infantil (73%), com Pós-Graduação (68,7%), estavam no Ciclo de Consolidação das Competências Profissionais na Carreira (84,6%), atuavam em uma unidade na rede municipal de educação (71,5%), possuíam mais de 20 horas de trabalho (69,7%), atuavam em escolas periféricas (71,9%) de área de risco (71%), moravam perto do trabalho (66,4%) e usam transporte passivo fisicamente, como: moto, carro ou ônibus (72,5%), eram professores efetivos da rede (70,1%), usufruíam até cinco horas de lazer durante a semana (72,2%) e até 12 horas de lazer nos finais de semana (72,3%), apresentaram boa percepção de saúde (68,1%), não haviam contraído COVID-19 (70,9%), não haviam convivido com pessoas contaminadas com COVID-19 (70,1%), e que não apresentavam comorbidades para COVID (66,9%). Ressalta-se que 21,9% (n=44) da amostra apresentava alguma condição que inseria o professor no grupo de risco, destacando-se: hipertensão (n=20; 9,95%), obesidade (n=12; 5,97%), doença pulmonar crônica (n=9; 4,47%) e diabetes mellitus (n=4; 1,99%).

Em relação à atividade física no lazer, observou-se que apenas 29,9% dos profissionais eram ativos fisicamente. Além disso, ao considerar o estágio de comportamento para a prática de atividade física, evidenciou-se que a maioria da amostra era inativa fisicamente (60,8%), sendo que apenas 24,9% da amostra era ativa fisicamente há mais de seis meses.

Quando avaliado o nível de atividade física no lazer considerando as variáveis sociodemográficas, observou-se que apenas o tempo de docência evidenciou associação significativa ($p=0,020$), sendo que no período de consolidação das competências profissionais os docentes apresentavam maior índice de professores insuficientemente ativos (84,6%), enquanto os professores que estavam na fase da afirmação da carreira se apresentavam maior escore de professores ativos fisicamente (42,4%) (Tabela 1).

Tabela 1. Associação entre ciclos de desenvolvimento profissional e nível de atividade física no lazer

Ciclos de Desenvolvimento Profissional	Nível de Atividade Física no Lazer		p*
	Insuficientemente Ativo	Ativo Fisicamente	
	n (%)	n (%)	
Entrada	18 (69,2)	8 (30,8)	
Consolidação	55 (84,6)	10 (15,4)	
Afirmação	38 (57,6)	28 (42,4)	0,020
Renovação	16 (66,7)	8 (33,3)	
Maturidade	14 (70)	6 (30,0)	

Legenda: Probabilidade estimada pelo teste Qui-Quadrado

Fonte: Os Autores

Os resultados evidenciaram que os professores possuíam índices que equivaliam a ter “boa” saúde e “perfil intermediário” de estilo de vida (Tabela 2). Destaca-se que ao avaliar a saúde e o estilo de vida dos docentes conforme o nível de atividade física no lazer (Tabela 2), observou-se que o indicador esgotamento ($p=0,016$) da saúde docente e os componentes: alimentação ($p=0,009$), atividade física ($p<0,001$), relacionamentos ($p=0,001$) e controle do estresse ($p=0,013$), bem como, a avaliação global do estilo de vida ($p<0,001$) evidenciaram associação significativa, sendo que os professores ativos fisicamente apresentavam os melhores índices nessas dimensões.

Tabela 2. Associação entre nível de atividade física no lazer e saúde docente e estilo de vida dos professores

Constructos	Total (n=201) Md (Q1-Q3)	Insuficientemente Ativo (n=141) Md (Q1-Q3)	Ativo Fisicamente (n=60) Md (Q1-Q3)	p**
Saúde Docente				
Autoeficácia	1,40 (1,00-1,80)	1,40 (1,00-1,80)	1,40 (1,00-1,80)	0,352
Disfunções Musculoesqueléticas	2,67 (1,66-3,66)	3,00 (1,83-3,66)	2,66 (1,66-3,66)	0,194
Disfunções Cognitivas	2,25 (1,50-3,25)	2,25 (1,50-3,25)	2,25 (1,50-3,25)	0,801
Satisfação	2,00 (1,80-2,40)	2,00 (1,80-2,34)	1,80 (1,65-2,40)	0,474
Esgotamento	3,00 (2,00-3,66)	3,00 (2,33-4,00)	2,66 (1,33-3,33)	0,016
Disfunções da Voz	2,50 (1,00-3,50)	2,50 (1,00-3,50)	2,50 (1,00-3,50)	0,754
Avaliação Global	2,25 (1,73-2,86)	2,25 (1,82-2,86)	2,22 (1,57-2,86)	0,285
p*	< 0,001	< 0,001	< 0,001	
Estilo de Vida				
Alimentação	5 (4-6)	4 (3-6)	5 (4-6)	0,009
Atividade Física	3 (1-5)	2 (1-4)	5 (4-7)	<0,001
Comportamento Preventivo	6 (5-7)	6 (5-7)	6 (6-7)	0,149
Relacionamento	6 (5-7)	6 (5-7)	7 (5,25-8)	0,001
Controle do Estresse	5 (4-7)	5 (4-7)	6 (4-7)	0,013
Avaliação Global	5,2 (4,2-6)	4,8 (3,9-5,5)	5,9 (5,2-6,8)	<0,001
p*	<0,001	<0,001	<0,001	

Legenda: p* valor estimado pelo Teste de Friedman; p** valor estimado pelo teste Prova U de Mann-Whitney

Fonte: Os Autores

Ao comparar as medianas das dimensões dos constructos, constatou-se que tanto considerando o total da amostra, quanto os subgrupos de professores insuficientemente ativos e ativos fisicamente, observaram-se associações significativas ($p < 0,001$). Em relação ao constructo da Saúde Docente, observou-se em todas as análises que as dimensões com índices mais negativos foram: Disfunções Musculoesqueléticas e Esgotamento, embora que o melhor índice foi evidenciado na dimensão Autoeficácia. Por outro lado, quando considerado o constructo do Estilo de Vida, observou-se que a avaliação de todo o grupo, como dos professores insuficientemente ativo evidenciaram que as dimensões: Relacionamentos e Comportamento Preventivo apresentaram perfis positivos. Por outro lado, perfil intermediário foi identificado nos componentes: Alimentação e Controle do Estresse, e perfil negativo no componente Atividade Física. Entretanto, quando considerando apenas os professores suficientemente ativos, constataram-se índices positivos nos componentes: Controle do Estresse,

Relacionamentos e Comportamento Preventivo, bem como evidenciaram comportamentos intermediários nos componentes: Alimentação e Atividade Física.

DISCUSSÃO

O trabalho buscou relacionar o nível de atividade física considerando o estilo de vida e saúde dos profissionais da educação de um município de médio porte no contexto de Distanciamento Social durante a pandemia de COVID-19. O grupo de professores Insuficientemente Ativos no Lazer foi maior do que os Ativos Fisicamente. Dentro deste grupo mais ativo, prevaleceram os professores da fase da Afirmação e Diversificação da Carreira. Os professores ativos apresentaram menores níveis de esgotamento e melhores perfis de alimentação, atividade física, relacionamentos, controle do estresse e melhor avaliação global do estilo de vida.

Ao considerar os resultados das comparações das variáveis sociodemográficas, o grupo investigado apresentou homogeneidade nos níveis de atividade física no lazer, sendo que apenas os Ciclos de Desenvolvimento Profissional de Professores, o qual é baseado no tempo de carreira docente, apresentou diferenças significativas. Nesse sentido, os professores caracterizados no ciclo de Afirmação e Diversificação na Carreira apresentaram maior índice de professores ativos fisicamente. Tal resultado pode estar relacionado ao fato que os docentes deste ciclo apresentam maior domínio da rotina básica do trabalho docente, o que pode favorecer a organização e disponibilidade de tempo para se dedicar a atividade física (FARIAS et al., 2018).

Por outro lado, os professores vinculados ao ciclo de Consolidação das Competências Profissionais apresentaram maior índice de docentes insuficientemente ativos. De fato, nesse ciclo os professores ainda buscam se constituir enquanto professores, por meio de novas formas de conhecimento e conseqüentemente habilidades profissionais que favoreçam o domínio da profissão (FARIAS et al., 2018). Assim, considerando a atual condição pandêmica, o domínio da rotina básica do trabalho docente é fundamental para otimização do tempo na elaboração das atividades e demais ações necessárias vinculadas à atividade laboral, e conseqüentemente, na disponibilização de tempo para atividade física. No caso específico da amostra, o trabalho com atividades apostiladas demanda de organização dos conteúdos e que as atividades aconteçam de forma clara para que seja realizado sem a mediação direta do professor, o que carece de conhecimentos didáticos mais consolidados.

De acordo com os constructos de estilo de vida e saúde docente, identificou-se que os professores possuem um estilo de vida intermediário e boa saúde. Souza et al. (2021) encontraram resultados contrastantes no trabalho de professores da rede privada de São Paulo, pois a intensificação e maior controle do trabalho docente, o aumento da jornada de trabalho, as reuniões fora do horário de trabalho, entre outras ações, demandam maior comprometimento da saúde dos professores, especificamente sobre a pressão diária e o confronto com o desconhecido, o que pode gerar angústia, ansiedade e/ou pânico (SOUZA et al., 2021; ALVES, 2020). Por outro lado, em relação ao estilo de vida, os professores apresentaram relação positiva entre os indicadores de saúde (doenças diagnosticadas, tabagismo, álcool, lazer, atividade física, alimentação) com a qualidade de vida (SANCHES et al., 2019). Assim, observa-se que indicadores voltados a saúde, na perspectiva holística, que atende as necessidades e realização humana tendem a fomentar a qualidade de vida dos professores.

Na análise do constructo de saúde docente, considerando os grupos de indivíduos ativos fisicamente e insuficientemente ativos, apenas a dimensão de Esgotamento apresentou diferença significativa, sendo que os professores que eram ativos fisicamente apresentaram menor percepção de desgaste quando comparados aos insuficientemente ativos. Em sua prática profissional o professor se expõe às mais variadas interações, tendo como resultado sinais de cansaço, dores musculares, problemas de voz, depressão, entre outros sintomas (PIVETA JUNIOR E SALES, 2017).

Na sua atuação docente lhe é exigido, para além dos conhecimentos de sua ação pedagógica, ações que por vezes estão além das suas capacidades, como o domínio das novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), por exemplo. Ainda, lhe é atribuída a responsabilidade pelo desenvolvimento psicológico dos estudantes (Sanches e Gama, 2016), produzindo uma pressão que pode ocasionar tensão, ansiedade e insatisfação, o que pode acarretar o esgotamento do professor.

A prática de atividades físicas regulares tem diversos benefícios, entre eles a prevenção e diminuição do estresse. Especificamente no caso de professores, considera-se a influência da atividade física sobre o autocontrole, a interação social e a interrupção da rotina, colaborando para uma melhora do seu quadro geral de saúde e qualidade de vida (PIVETA JÚNIOR E SALES, 2017; DIAS et al, 2017a). No entanto, ao mesmo tempo em que o distanciamento social e o trabalho em casa determinado pela Pandemia do COVID-19 foram responsáveis por novas demandas, formas de controle do trabalho e sobrecarga de trabalho, também alterou drasticamente as condições de trabalho clássicas, associadas ao tempo insuficiente de atividade física de lazer (DIAS et.al., 2017b).

O esgotamento docente também pode estar vinculado ao Burnout, o qual tem sido evidenciado em professores ao redor do mundo (LEE, 2019; VOUSIPOULOS et al., 2019). Considerando os benefícios que a atividade física promove nos indivíduos, justificam-se os resultados apresentados nesse estudo, onde o grupo de profissionais ativos fisicamente apresentam menores índices de esgotamento. Ao impactar diretamente na prevenção desta condição, a Atividade Física pode contribuir para o desenvolvimento do trabalho docente com menores prejuízos para o indivíduo.

Na análise pormenorizada, considerando os diferentes níveis de atividade física de lazer, observou-se que os índices mais problemáticos na saúde docente correspondiam às dimensões: Esgotamento e Disfunções Musculoesqueléticas. No que se refere à dimensão de Esgotamento, as evidências apresentadas anteriormente, relacionadas as condições da prática profissional docente, como as interações, exigências e pressão que o professor recebe em sua atuação profissional podem justificar esse destaque negativo da dimensão de Esgotamento. Além disso, destaca-se o fato do momento de pandemia que exigiu dos professores adaptações e integrações em espaços digitais até então não utilizados no dia-a-dia escolar (SOUZA et al., 2021).

Sobre a dimensão de Disfunções Musculoesqueléticas, estudos demonstraram que a sobrecarga de trabalho e pressão instituída pela atividade laboral pode provocar distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (MELO, CAIXETA E CAIXETA, 2010; MORAES E BASTOS, 2013). Além disso, ressalta-se que dores nas costas, por exemplo, podem estar associadas à má postura, o que pode ter sido agravado na realidade vivenciada na pandemia, que exige mais horas de trabalho sentado influenciando o aumento de rigidez muscular, bem como aumento das dores (MANSFIEL, SAMMONDS E NGUYEN, 2015; KETT E SIGHTING, 2020).

Por outro lado, o fato do professor se perceber eficaz em suas atividades profissionais impacta positivamente na percepção da saúde docente, o que pode ser explicado pelo tempo médio de experiência docente que a amostra apresentou (13,07 anos), a qual caracteriza o ciclo de Afirmação e Diversificação na Carreira. Nesse momento, pelo domínio da rotina básica, troca de experiência com os pares, aquisição de competências profissionais que otimizam a sua atuação profissional (Farias et al., 2018), os docentes podem apresentar maior percepção de eficácia.

Quando considerado o Estilo de Vida, a comparação entre os grupos identificou que os docentes que eram ativos fisicamente possuíam melhor comportamento alimentar. De fato, a realização de exercícios físicos de forma sistematizada está associada a bons hábitos alimentares (BOTH et al., 2010). Pois, pessoas ativas sentem as vantagens da alimentação saudável, uma vez que a atividade física e a alimentação são amplamente relacionadas na discussão sobre qualidade de vida e a saúde, proporcionando bem estar físico e mental (BALDUÍNO et al., 2017). Resultado semelhante sobre a relação entre alimentação e atividade física foi evidenciado por Pereira, Oliveira e Oliveira (2017), onde o grupo ativo fisicamente apresentou melhores escores no componente alimentar.

Assim, a situação vivenciada pela pandemia, que provocou mudanças na vida dos indivíduos, pode ter impactado com aumento de estresse, ansiedade, instabilidade emocional. Atrélado a esse fator, pessoas que estão enfrentando momentos instáveis e estressantes utilizam a comida como conforto emocional, e acabam por escolher a comida por fatores emocionais e apresentarem dificuldades em controlar a quantidade de alimento ingerido (WARDLE et. al., 2000; PENAFORTE, MATTA E JAPUR, 2016). Além da ampla divulgação científica e midiática dessa relação entre atividade física e alimentação saudável, seja para a melhora da saúde ou por motivos estéticos, existe os efeitos fisiológicos da atividade física, com a liberação de hormônios ligados à sensação de saciedade e prazer (NILSON et al., 2010;

AGUDELO et al, 2014), como elementos que podem ajudar a explicar melhores padrões de alimentação entre os professores fisicamente ativos.

Na análise entre grupos na dimensão de Atividade Física, o grupo ativo fisicamente apresentou melhores índices, algo que era esperado, pois, nos diferentes instrumentos se trata da mesma característica avaliada, sendo uma variável redundante e confirmatória da integração entre a análise realizada. Entretanto, o grupo ativo fisicamente também apresentou melhor comportamento da dimensão de Relacionamentos. Pereira, Oliveira e Oliveira (2017) apresentaram resultados semelhantes, no qual indivíduos que eram ativos fisicamente demonstraram comportamento positivo nos relacionamentos quando comparados a indivíduos sedentários. Destaca-se que a realização de atividade física pode acontecer em grupos, o que favorece o sentimento de pertencimento e diminui a sensação de solidão, além de promover comportamentos pro-sociais, como confiança e confiabilidade (CAGIGAL, 1981; BATOLOMEO E PAPA, 2019). Oliveira, Vasconcelos e Sousa (2020) apresentaram que a prática esportiva otimiza a autoestima e proporcionam melhores processos de socialização. Em complemento, a literatura científica aponta que a socialização dos indivíduos é um fator determinante na manutenção da prática de atividade física (LOPES et. al., 2012).

Evidencia-se que, no contexto de Distanciamento Social, o tempo de permanência das pessoas nos seus domicílios aumentou, e conseqüentemente ocorreu uma intensificação das relações estabelecidas. Dentro do ambiente familiar, a qualidade e estilo de vida, conforme já discutido, não depende apenas das escolhas individuais, mas das condições socioeconômicas dos sujeitos. No caso de docentes fisicamente ativos da educação primária e secundária da Espanha, em situação de confinamento doméstico frente ao COVID-19, foi constatado a diminuição do tempo de convívio com a família, devido ao trabalho remoto feito em casa (APERRIBAI, 2020). Ressalta-se que a saúde não é entendida simplesmente como a ausência de doenças, bem como, o entendimento da qualidade de vida não se limita apenas aos fatores morfofisiológicos.

De fato, a qualidade de vida diz respeito ao ser humano, portanto, abrange seus aspectos subjetivos, interpessoais, desejos individuais e participação em atividades sociais (ASSUNÇÃO, MORAIS E FONTOURA, 2002). Assim, um dos fatores que podem contribuir para explicar esta evidência é que a atividade física no lazer pode ser um componente importante da saúde mental, em especial para o estado de humor. Uma das indicações atuais para tratamento e prevenção da depressão é a prática regular de atividade física que, ao combater esse estado psíquico, tende a inibir um de seus sintomas, o isolamento social (WERNECK E NAVARRO, 2011; BATOLOMEO E PAPA, 2019). De fato, outro estudo desenvolvido no contexto específico do distanciamento social como medida de enfrentamento da disseminação do COVID-19 encontrou elevada correlação entre a atividade física total e os domínios psicológico e social da qualidade de vida, além de melhores resultados nos quatro domínios da qualidade de vida para os grupos moderada e intensamente ativos (SLIMANI et al., 2020).

Conforme Schrempft et al. (2019), a ligação entre relações sociais e atividade física é importante, pois existem os benefícios da atividade física para a saúde e as relações sociais podem promover o convívio com amigos e família, encorajando a prática da atividade física, ou exercendo influência implícita por meio de seu próprio comportamento.

O Controle do Estresse apresentou melhores resultados no grupo de professores ativos fisicamente no lazer, o que pode ser explicado por motivos fisiológicos, como o controle dos níveis de cortisol, hormônio que em excesso é capaz de interferir de forma negativa no organismo, além do mecanismo liberador de endorfina (NILSON et al., 2010; NAHAS, 2017; TUNG, KHAMISANI E CHIRICO, 2020). Entretanto, o mecanismo de estresse pode ter efeitos positivos se ocorrer em intensidade moderada, embora o estresse, na maioria das vezes seja sinônimo de algo negativo, justamente pela sua intensidade e persistência o que, sem os mecanismos de controle fisiológico e social, causa a quebra da homeostase, trazendo conseqüências até incapacitantes para o sujeito, como é o caso do burnout, que apresenta relação negativa com a prática da atividade física (NACZENSKI et al., 2017).

Por fim, em consonância com os dados anteriores, o grupo fisicamente ativo apresentou melhor índice na Avaliação Global do Estilo de Vida. Isso denota a importância da prática de atividade física, de modo que os docentes demonstraram melhor estilo de vida e saúde docente quando comparados com o grupo que é insuficientemente ativo (PEREIRA, OLIVEIRA E OLIVEIRA, 2017).

Na análise pormenorizada de cada grupo identificou-se que, os indivíduos ativos fisicamente apresentaram menores índices para os componentes: Alimentação e Atividade Física. Ressalta-se que a Atividade Física pode ter sofrido interferência pelo caráter em que ela é entendida em cada um dos instrumentos utilizados. No Questionário Internacional de Atividade Física, foi utilizado para esse estudo a categoria de Atividade Física relacionada ao Lazer, que envolvem atividades realizadas no tempo livre do indivíduo (MATSUDO et al., 2001) e que se caracterizam-se como atividades aeróbicas de intensidade moderada ou vigorosa. Em contrapartida, no instrumento de Perfil de Estilo de Vida Individual, a Atividade Física é entendida como nível de Atividade Física Habitual, ou seja, atividades em geral, como deslocamentos, afazeres domésticos, exercícios físicos de força e alongamento, com movimentação corporal que envolvam gasto calórico superior aos níveis de repouso, conforme as recomendações dos órgãos competentes (NAHAS, BARROS E FRANCALACCI, 2000; BOTH ET AL., 2008). Assim, constata-se a necessidade de avançar nos instrumentos de mensuração do estilo de vida individual, dada a sua falibilidade quanto aos propósitos de investigação e lacunas quanto aos aspectos qualitativos do estilo de vida, havendo ainda a necessidade de um instrumento de padrão ouro para esse tipo de investigação (Pôrto et al., 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao considerar os resultados obtidos, evidenciou-se que professores ativos fisicamente apresentam melhores níveis na dimensão de Esgotamento no âmbito da saúde docente. Ainda, apresentam perfil de estilo de vida individual positivo quando comparados aos indivíduos insuficientemente ativos, o que pode auxiliar na prevenção do esgotamento profissional. Assim, considerando o contexto da pandemia e do isolamento social, entende-se que o tempo de permanência em casa e a economia do tempo de deslocamento até o local de trabalho são fatores que, possivelmente, contribuem para a diminuição da tensão da rotina de trabalho.

Na análise interna dos grupos considerando o constructo da Saúde Docente, o fato do professor se perceber eficaz em suas atividades laborais é o que mais impacta positivamente na percepção de boa saúde docente. Em complemento, o aspecto negativo na Saúde Docente foi a dimensão de Esgotamento. Esses indicadores apresentam relação forte e contraditória. O esgotamento pode ter intensificado devido as mudanças nas demandas de trabalho provocadas pela pandemia do COVID-19 com a necessidade do distanciamento social.

Somado a isso, a análise interna de ambos grupos considerando o Estilo de Vida, concluiu que as dimensões que mais impactam positivamente são as de Relacionamentos e Comportamento Preventivo. Ao considerar o grupo de docentes ativos fisicamente e a dimensão esgotamento (constructo de Saúde Docente), e em consonância com o observado nos estudos que trataram problemas relacionados a estas dimensões, entende-se que a atividade física é um importante elemento para promover a saúde da categoria docente durante o isolamento social como medida necessária de enfrentamento da COVID-19.

Assim, apesar de não estabelecer diretamente uma relação de causa e efeito entre a atividade física e saúde, compreende-se que essa é uma dimensão humana indispensável, em consonância com o atendimento das necessidades histórico-sociais, para o desenvolvimento integral do indivíduo. Nesse sentido, se faz necessário pensar meios de fomentar a prática de atividade física entre os professores, principalmente em contextos de restrição da circulação e trabalho remoto.

Como limitações do estudo, indicam-se a falta de dados relativos à atividade física, saúde docente e estilo de vida anteriores ao isolamento social, para a comparação da situação da atividade física, saúde e do estilo de vida dos docentes nos dois contextos. Aponta-se também a divergência entre as questões do instrumento referentes à prática de Atividade Física, bem como a ausência de instrumentos para a análise qualitativa da situação da atividade física de lazer, saúde e estilo de vida do público investigado. Ainda, reitera-se que a pesquisa retrata a realidade de professores de uma cidade de médio porte.

Por fim, indicam-se estudos futuros que investiguem a associação entre os níveis de atividade física e perfil de estilo de vida individual e saúde docente em momento posterior a pandemia. Esta sugestão dá-se no intuito de que possam ser verificados os impactos do distanciamento social, necessário

ao momento, na saúde e estilo de vida do professor. Também, indica-se a necessidade de um acompanhamento dos níveis de atividade física (de lazer, exercício, trabalho e deslocamento), saúde e estilo de vida dos docentes como uma política de promoção da saúde dessa categoria profissional, com resultados positivos para o alcance dos objetivos educacionais.

REFERÊNCIAS

AGUDELO, Leandro Z. et al. Skeletal muscle PGC-1 α 1 modulates kynurenine metabolism and mediates resilience to stress-induced depression. *Cell*, v. 159, n. 1, p. 33-45, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cell.2014.07.051>

ALVES, Lynn. Educação Remota: entre a ilusão e a realidade. Aracajú, *Interfaces científicas*, v. 8, n. 3, p. 348-365, mai. 2020. DOI: <https://doi.org/10.17564/2316-3828.2020v8n3p348-365>

APERIBAI, Leire. et al. Teachers Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, Rockville Pike, v. 11, nov. 2020. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.577886/full>>. Acesso em: 20 de jan. de 2021. DOI: doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577886

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio Teles.; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: notas introdutórias. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. v.8, n.52, p.1-3, 2002. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>

BAGRICHEVSKY, Marcos; ESTEVÃO, Adriana. Os sentidos da saúde e a Educação Física: apontamentos preliminares. *Arquivos em movimento*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 65-74, 2005.

BALDUINO, Deonilde. et al. Prática Regular de Atividade Física e Alimentação Saudável como condição para a Qualidade de Vida. *Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão*, 2017.

BARTOLOMEO, Giovanni di; PAPA, Stefano. The effects of physical activity on social interactions: The case of trust and trustworthiness. *Journal of Sports Economics*, v. 20, n. 1, p. 50-71, 2019. DOI: <<https://doi.org/10.1177/1527002517717299>>

BATISTELLA, Carlos Eduardo Colpo. et al. Abordagens contemporâneas do conceito de saúde. In: FONSECA, Angélica Ferreira; CORBO, Ana Maria D'Andrea (Org.). *O território e o processo saúde-doença*. Rio de Janeiro: EPSJV/FIOCRUZ, 2007. (Coleção Educação Profissional e Docência em saúde: a formação e o trabalho do agente comunitário de saúde, 1). p. 51-86. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/39204>>.

BOTH, Jorge. 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.

BOTH, Jorge. et al. Condições de vida do trabalhador docente: Associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. *Motricidade*, v. 6, n. 3, p. 39-51, 2010.

BOTH, Jorge. et al. Bem-estar do trabalhador docente de educação física do sul do Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 39, n. 4, p. 380-388, 2017.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. *Recomendação nº 027 de 22 de abril de 2020*. Recomenda aos Poderes Executivo, federal e estadual, ao Poder Legislativo e ao Poder Judiciário, ações de enfrentamento ao Coronavírus. Brasília, 2020.

BRASIL, 8ª CONFERÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE. 17 a 21 de março, 1986.

BRITO, Wellington Fabiano et al. Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. *Revista de Saúde Pública*, v. 46, n. 1, p. 104-109, 2012.

CAGIGAL, José Maria. *¡Ob deporte!: anatomía de un gigante*. Valladolid: Editorial Miñón; 1981.

CALVO, Maria Cristina Marino et al. Estratificação de municípios brasileiros para avaliação de desempenho em saúde. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 25, p. 767-776, 2016.

CASTILLO, Renan C.; STAGUHN, Elena D.; WESTON-FARBER, Elias. The effect of state-level stay-at-home orders on COVID-19 infection rates. *American Journal of Infection Control*, v. 48, n. 8, p. 958-960, 2020.

DIAS, Jaqueline. et al. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. *Escola Anna Nery*, v. 21, n. 4, 2017a.

DIAS, Douglas Fernando. et al. Insufficient free-time physical activity and occupational factors in Brazilian public school teachers. *Revista de Saúde Pública*, v. 51, p. 68, 2017b.

FARIAS, Gelcemar Oliveira et al. Ciclos da trajetória profissional na carreira docente em educação física. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, v. 24, n. 2, p. 441-454, 2018.

FERRARI, Tatiane Kosimenko et al. Estilo de vida saudável em São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 33, n. 1, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00188015>

HALLAL, Pedro Cury et al. Physical activity: more of the same is not enough. *The Lancet*, v. 380, n. 9838, p. 190-191, 2012.

IBGE. *Estimativa populacional 2019 IBGE*. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 2020. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/paicandu/panorama>>. Acesso em: 07 de set. de 2020.

KETT, Alexander Robert; SICHTING, Freddy. Sedentary behaviour at work increases muscle stiffness of the back: why roller massage has potential as an active break intervention. *Applied ergonomics*, v. 82, p. 102947, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2019.102947>.

LEE, Ye Hoon. Emotional labor, teacher burnout, and turnover intention in high-school physical education teaching. *European Physical Education Review*, v. 25, n. 1, p. 236-253, 2019.

LEMOS, Carlos Augusto Fogliarini. *Qualidade de vida na carreira profissional de professores de Educação Física do magistério público estadual/RS*. (Dissertação Mestrado em Educação Física). 2007. Santa Catarina: Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Educação Física. 2007. 114f.

LIN, Xiaochen. et al. Leisure Time Physical Activity and Cardio-Metabolic Health: Results From the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *Journal of the American Heart Association*, v. 5, n. 6, p. e003337, 2016.

LOPES, Marize Amorim et al. Análise da aderência e da permanência de longevos em programas de atividade física. *ConScientiae Saude*, v. 11, n. 3, p. 429-437, 2012.

MADEIRA, Francilene Batista et al. Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. *Saúde e Sociedade*, v. 27, p. 106-115, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/s0104-12902018170520>

MALTA, Deborah Carvalho et al. Estilos de vida da população brasileira: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 24, p. 217-226, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742015000200004>

MANSFIELD, Neil; SAMMONDS, George; NGUYEN, Linh. Driver discomfort in vehicle seats—Effect of changing road conditions and seat foam composition. *Applied ergonomics*, v. 50, p. 153-159, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2015.03.010>.

MATSUDO, Sandra. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, p. 05-18, 2001.

MELO, Elisa Marcelino Netto; CAIXETA, Gabriela de Freitas.; CAIXETA, Adriana. Prevalência de lesões osteomusculares em professores do ensino fundamental. *Saúde CESUC*. v.1, n.1, p. 1-13, 2010. Disponível em: http://www.portalcatalao.com/painel_clientes/cesuc/painel/arquivos/upload/temp/3a6b6ce176f4da57f1572cbe041b87bd.pdf

MORAES, Paulo Wenderson Teixeira; BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt. As LER/DORT e os fatores psicossociais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, v. 65, n. 1, p. 2-20, 2013.

NACZENSKI, Lea M. et al. Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of occupational health*, v. 59, n. 6, p. 477-494, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5721270/pdf/1348-9585-59-477.pdf>. DOI: <https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-RA>

NAHAS, Markus Vinícius. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7ª ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NAHAS, Markus Vinícius.; DE BARROS, Mauro V. G; FRANCALACCI, Vanessa. 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.

NILSON, Gabriela. et al. Aspectos favoráveis do exercício físico no controle das patofisiologias provocadas pelo estresse crônico. *Revista Didática Sistemica*, v. 11, p. 67-78, 2010.

NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé; BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Saúde Coletiva e Educação Física: distanciamentos e interfaces. *Ciência e Saúde Coletiva*. v.22, n.6, p.1913-1922, jun, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017226.23882015>

OLIVEIRA, Mariana Esteves de. História, memórias e cenário atual da intensificação do trabalho docente na educação básica paulista: apontamentos de pesquisa. *História (São Paulo)*, v. 36, 2017.

OLIVEIRA, Frederick Pereira de Almeida.; VASCONCELOS, Lena Almeida.; SOUSA, Smayk Barbosa. Reflexos de um Programa de Prática Esportiva no Tratamento de Adultos com Depressão no Município de Santarém. In: SOUSA, M. S. S. R.; SOUSA, S. B.; PINTO, R. F.; BRITO, C. A. F. (orgs.). Iniciação científica em saúde. Belém –Pará. *Conhecimento & Ciência*, 2020. Volume III, 326p.

PENAFORTE, Fernanda Rodrigues; MATTA, Nayara Cristine.; JAPUR, Camila Cremonezi. Associação entre Estresse e Comportamento Alimentar em Estudantes Universitários. *Revista Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 11, n. 1, p. 225-237, 2016.

PEREIRA, Daniela Santos Lourenço; OLIVEIRA, Anamaria Siriani de; OLIVEIRA, Rinaldo Eduardo Machado. Análise do Perfil do Estilo de Vida de Usuários que Praticam Exercício Físico Regular Comparado a Usuários Sedentários Inseridos em uma Estratégia de Saúde da Família - Região Sudeste do Brasil. *Revista de Atenção Primária a Saúde*, v. 10, n. 1, p. 30-39, jan./mar., 2017.

PITANGA, Francisco José Gondim et al. Association between leisure-time physical activity and sedentary behavior with cardiometabolic health in the ELSA-Brasil participants. *SAGE open medicine*, v. 7, p. 2050312119827089, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1177/2050312119827089>

PIVETA JÚNIOR, Orides.; SALES, Antônio. *Atividade Física e suas contribuições na qualidade de vida dos docentes: breve revisão bibliográfica*. In: III Seminário de Formação Docente: Interseção entre Universidade e Escola. Dourados, 2017. Disponível em: <<https://anaisonline.uems.br/index.php/seminarioformacaodocente/article/download/4218/4871>>.

PÔRTO, Elias Ferreira et al. Como o estilo de vida tem sido avaliado: revisão sistemática. *Acta Fisiatrica*. v.22, n.4, p.199-205, 2015. DOI: <https://doi.org/10.5935/0104-7795.20150038>

SAMPAIO, Adelar Aparecido. et al. Avaliação da Saúde Docente de Professores Brasileiros: Questionário Saúde Docente. *Journal of Physical Education*, v. 32, n.1, p.1-13, 2021. Disponível em: <<https://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/issue/view/1822>>.

SANCHES, Hugo Machado et al. Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Ciência e Saúde Coletiva*. v.24, n.11, p.4411-4122, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>

SANCHES, Ana Paula Rodrigues; GAMA, Renata Prenstteter. O mal-estar docente no contexto escolar: um olhar para as produções acadêmicas brasileiras. *Laplage em Revista*, Sorocaba, v. 2, n. 3, p. 149-162, 2016.

SCHREMPFT, Stephanie. et al. Associations between social isolation, loneliness, and objective physical activity in older men and women. *BMC Public Health*. v. 19, n.74, p. 1-10, 2019.

SLIMANI, Maamer. et al. The Relationship Between Physical Activity and Quality of Life During Confinement Induced by COVID-10 Outbreak: a Pilot Study in Tunisia. *Frontiers in Psychology*. p.1-5, Aug., 2020. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01882/full>>. DOI: doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01882

SILVA, Rosângela Ramos Veloso et al. Fatores associados à prática de atividade física entre professores do nível básico de ensino. *Journal of Physical Education*, v. 30, 2019.

SOUZA, Katia Reis et al. Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. *Trabalho, Educação e Saúde*. v.19, e00309141, p.1-14, 2021. DOI: [10.1590/1981-7746-sol00309](https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00309)

TUNG, Shouli; KHAMISANI, Azmeer.; CHIRICO, Erica N. The Effects of Physical Activity on Burnout and Stress in Second-Year Medical Students. *The FASEB Journal*. Volume 34, Issue S1, p. 1-1, Apr. Anais: Experimental Biology FASEB 2020. Physiology. 2020. Disponível em: <<https://faseb.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1096/fasebj.2020.34.s1.06253>>. DOI: <https://doi.org/10.1096/fasebj.2020.34.s1.06253>

UNESCO. *Educação: da interrupção à recuperação*. 2020. Disponível em: <<https://pt.unesco.org/covid19/educationresponse>>. Acesso em: 07 de set. de 2020.

VOUSIOPOULOS, Sotirios. et al. Job Satisfaction and Burnout among Greek Teachers and Physical Education Teachers. A Comparison in Minority and Public Sector Schools in Thrace. *Annals of Applied Sport Science*, v. 7, n. 4, p. 52-60, 2019.

WARDLE, Jane. et al. Stress, dietary restraint and food intake. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 48, n. 2, p. 195-202, 2000.

WERNECK, Francisco Zacaron; NAVARRO, Cristiane Amorim. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília*, v. 27, n. 2, p. 189-193, Jun. 2011

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization, 2010.

CONTRIBUIÇÃO DAS/DOS AUTORES/AS

Autor 1 – Coleta de Dados, análise dos dados, redação do trabalho e revisão

Autor 2 – Análise dos dados, redação do trabalho e revisão

Autor 3 - Análise dos dados, redação do trabalho e revisão

Autor 4 – Coordenador do Projeto de Pesquisa, análise dos dados, redação do trabalho e revisão

DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram que não há conflito de interesse com o presente artigo.

Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que os dados, aplicativos e outros conteúdos subjacentes ao manuscrito estão referenciados.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa, quando aplicável, estão descritas no manuscrito.
- Os autores concordam que caso o manuscrito venha a ser aceito e postado no servidor SciELO Preprints, a retirada do mesmo se dará mediante retratação.
- Os autores concordam que o manuscrito aprovado será disponibilizado sob licença [Creative Commons CC-BY](#).
- O autor submissor declara que as contribuições de todos os autores e declaração de conflito de interesses estão incluídas de maneira explícita e em seções específicas do manuscrito.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de preprints ou publicado em um periódico.
- Caso o manuscrito esteja em processo de avaliação ou sendo preparado para publicação mas ainda não publicado por um periódico, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O autor submissor declara que todos os autores do manuscrito concordam com a submissão ao SciELO Preprints.