

Associação entre nível de atividade física e autoestima de servidores públicos durante a pandemia da Covid-19

Association between physical activity level and self-esteem of public servers during the Covid-19 pandemic

Jaqueline Terres Moreira, Diogo Bertella Foschiera

Instituto Federal do Paraná (IFPR), Palmas, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 25 setembro 2021

Revisado: 12 março 2022

Aprovado: 14 março 2022

PALAVRAS-CHAVE:

Saúde; Bem-Estar; Qualidade de Vida; Trabalho.

KEYWORDS:

Health; Welfare; Quality of Life; Work.

PUBLICADO:

26 abril 2022

RESUMO

INTRODUÇÃO: A autoestima é apontada como um importante fator para a produtividade no trabalho cotidiano dos servidores públicos. A literatura associa a prática do exercício físico com melhores níveis de autoestima nas pessoas. Entretanto, estudos recentes identificaram uma grande redução da prática de exercício físico durante a pandemia a Covid-19.

OBJETIVO: Analisar as possíveis associações entre o nível de atividade física e de autoestima de servidores públicos municipais durante a pandemia da Covid-19.

MÉTODOS: Trata-se de um estudo transversal e quantitativo. A amostra do estudo foi composta por 44 servidores públicos de um município do sul do Brasil, com idade média de 42,2±9,4 anos, sendo 38 do sexo feminino (86,4%) e 6 do sexo masculino (13,6%). Foram utilizados como instrumentos de coleta de dados o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - Versão Curta) e a Escala de Autoestima de Rosenberg.

RESULTADOS: Os resultados demonstraram uma correlação positiva e significativa entre o tempo de atividade física realizada durante a semana e os escores de autoestima dos participantes ($p < 0,05$). Do mesmo modo, o grupo de servidores considerados fisicamente ativos apresentou índices significativamente maiores ($p < 0,05$) de autoestima que os servidores considerados não ativos.

CONCLUSÃO: Manter-se fisicamente ativo não se configura, isoladamente, como um fator suficiente para manter os níveis de autoestima elevados, entretanto, pode contribuir para este processo.

ABSTRACT

BACKGROUND: Self-esteem is identified as an important factor for productivity in the daily work of public servants. Literature associates the practice of physical exercise with better levels of self-esteem in people. However, recent studies have identified a large reduction in the practice of physical exercise during the Covid-19 pandemic.

OBJECTIVE: To analyze possible associations between the level of physical activity and self-esteem of municipal civil servants during the Covid-19 pandemic.

METHODS: This is a cross-sectional and quantitative study. The study sample consisted of 44 public servants from a municipality in southern Brazil, with a mean age of 42.2±9.4 years, 38 females (86.4%) and 6 males (13.6%). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - Short Version) and the Rosenberg Self-Esteem Scale were used as data collection instruments.

RESULTS: The results showed a positive and significant correlation between the amount of physical activity performed during the week and the participants' self-esteem scores ($p < 0.05$). Likewise, the group of civil servants considered physically active had significantly higher self-esteem rates ($p < 0.05$) than civil servants considered non-active.

CONCLUSION: Staying physically active is not, in isolation, a sufficient factor to maintain high levels of self-esteem, however, it can contribute to this process.

INTRODUÇÃO

Desde o fim de 2019 o mundo enfrenta a pandemia da Covid-19 e várias medidas de prevenção da disseminação do vírus SARS-CoV-19 foram executadas em todo o planeta (BITTENCOURT, 2020; SILVA, 2020). Durante a pandemia foi adotado no Brasil, tal como em diversos outros países, o distanciamento social, o que acarretou mudanças de hábitos, rotinas e também na redução das interações afetivo-sociais entre as pessoas, o que pode acarretar em uma série de problemas de ordem econômica, física, social e psicológica (BUFREM, 2020; MATSUDO; SANTOS; OLIVEIRA, 2020; SOUZA, 2020).

Nesse sentido, embora o distanciamento social tenha sido necessário no período pandêmico por questões sanitárias (DAMO; SILVA, 2020), o mesmo acabou resultando também em efeitos emocionais negativos (BARBOSA et al., 2020; BARROS et al., 2020; BUFREM, 2020; SOUZA, 2020), os quais podem impactar na autoestima das pessoas (AVELAR; VEIGA, 2013; BARBOSA; GRITTI, 2019). No que diz respeito ao campo psicológico, a autoestima se apresenta enquanto um dos aspectos mais importantes para o ser humano, visto que, uma autoestima elevada está associada a melhores estados de saúde, contribuindo para a melhor qualidade de vida e bem-estar das pessoas (BEZERRA et al., 2020; DUARTE et al., 2020; FARO et al., 2020). Entendida como um juízo de valor sobre si mesmo, a autoestima está ligada aos aspectos de como o indivíduo escolhe suas metas, planeja suas expectativas, valoriza o outro e se aceita (ANDRADE et al., 2009).

Esta característica psicológica pode influenciar a forma como a pessoa encara a sua realidade e adapta seu comportamento, ou seja, sentimentos de segurança, confiança, autoconhecimento e competências estão interligados com a autoestima (BRANDEN, 1999; NOGUEIRA, 2015). Estados positivos de autoestima podem auxiliar no aumento do desempenho, na melhora do convívio social e na promoção da saúde mental, por outro lado, estados negativos de autoestima podem influenciar no surgimento de doenças mentais e no menor desempenho em atividades do cotidiano, como no trabalho, seja ele na esfera privada ou pública (MOREIRA; BARROS, 2015; SILVA, 2019).

Os trabalhadores do setor público são responsáveis pela manifestação da vontade do Estado e pelo exercício da função pública. Observa-se com certa frequência a mídia em geral, e também cursos preparatórios, difundindo inúmeros benefícios vinculados ao serviço público (LIMA et al., 2018; SOBRENOME NETTO; SOUZA, 2019). Contudo, a realidade nem sempre é exatamente como a amplamente divulgada, pois o trabalho maçante e as inúmeras reclamações por parte dos usuários são exemplos de algumas desvantagens do setor (LANDIM et al., 2017; BARBOSA; GRITTI, 2019).

Os servidores públicos municipais acabam por ter uma maior carga de trabalho enquanto recebem menor remuneração, quando comparados aos servidores estaduais e federais, o que pode impactar de forma negativa vários aspectos de suas vidas (WU; MELO, 2016; SANTOS et al., 2017). É importante destacar que, aspectos como reconhecimento, formação e investimento pessoal, os quais estão vinculados à melhora na autoestima, se relacionam

diretamente com o desenvolvimento pessoal ou social do ser humano como um todo (BENDASSOLLI, 2012; RIBEIRO; MANCIBO, 2013; SOUZA, 2016).

Ressalta-se que para um desenvolvimento saudável ao longo da vida, o indivíduo necessita balancear constantemente a necessidade psicológica em relação à autoestima, adquirindo, por exemplo, a capacidade de tolerar e conviver com críticas (GUERREIRO, 2011). Do mesmo modo, para que servidores públicos trabalhem mais motivados e tenham uma maior qualidade de vida é essencial a promoção da autoestima, auxiliando assim também no aumento do seu bem-estar (SANTOS, 2018).

Nesse sentido, são válidas as preocupações com o bem-estar geral e autoestima dessa classe de trabalhadores, tendo em vista que todos dependem ou dependerão em algum momento da sua prestação de serviços (SILVA; CARDOSO, 2016). E, ao considerar os efeitos negativos da pandemia da Covid-19 sobre as pessoas (BUFREM, 2020; SOUZA, 2020), essas preocupações acabam se agravando.

Surge então a necessidade de se identificar aspectos que auxiliem e promovam o aumento da autoestima (FREITAS-SWERTS; ROBAZZI, 2014; BAVOSO et al., 2017). Nesse sentido, a literatura aponta que a qualidade de vida e a prática regular de exercícios físicos tem se mostrado benéficas para o aumento dos níveis de autoestima da população em geral (BAZELLO et al., 2016; ASCENCIO; PULJAL, 2015; RESENDE-NETO et al., 2016). Entretanto, há recentes indícios de diminuição da prática de exercícios físicos durante a pandemia, devido à necessidade de cuidados higiênicos e segurança (DAMO; SILVA, 2020).

Nesse sentido, considerando a importância da autoestima para o trabalho cotidiano dos servidores públicos (MOREIRA; BARROS, 2015; SILVA, 2019), a relação positiva entre autoestima e exercício (ASCENCIO; PULJAL, 2015; BAZELLO et al., 2016) e a redução da prática de exercício físico durante a pandemia (DAMO; SILVA, 2020), o objetivo do presente estudo foi analisar as possíveis associações entre o nível de atividade física (NAF) e a autoestima de servidores públicos municipais durante a pandemia da Covid-19. Com base no relacionamento positivo entre a prática da atividade física e a autoestima anteriormente apontado (ASCENCIO; PULJAL, 2015; AVELAR; VEIGA, 2013; BAZELLO et al., 2016), a hipótese do presente estudo é de que há uma associação entre maiores NAF com melhores índices de autoestima.

MÉTODOS

Esta pesquisa se orienta como um estudo transversal, com abordagem quantitativa dos dados (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Participaram do estudo 44 servidores públicos municipais com idade média de 42,2±9,4 anos, sendo 38 do sexo feminino (86,4%) e 6 do sexo masculino (13,6%). A amostra foi selecionada por conveniência (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). O poder da amostra foi calculado por meio do programa *G*Power* 3.1.9.4, foram considerados o número amostral do estudo, um tamanho de efeito de 0.3 e valores de $\alpha=0,05$. O teste indicou valores *post hoc* de $\beta=0,64$ para os testes de correlação e $\beta=0,49$ para o teste t, os quais, de acordo com a literatura, devem ser analisados com cautela (FIELD, 2011; THOMAS;

NELSON; SILVERMAN, 2012).

Foram incluídos os servidores públicos de um município brasileiro da região sul, com cerca de 52 mil habitantes (IBGE, 2021), que: I) aceitaram participar de maneira voluntária, manifestando esse interesse após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e; II) preencheram o formulário digital de pesquisa na íntegra. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal do Paraná (IFPR), por meio do Parecer nº 3.931.131 (CAAE: 28171719.1.0000.8156).

No presente estudo foram utilizados três instrumentos para a coleta de dados, os quais foram sistematizados em um formulário eletrônico único. O primeiro foi uma ficha de informações sociodemográficas, utilizada para traçar o perfil dos participantes da pesquisa, com questões relacionadas à idade, tempo de serviço, estado civil e prole. Este instrumento foi criado exclusivamente para o presente estudo.

Para avaliar o NAF utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta (MATSUDO et al., 2001), o qual se refere às atividades físicas realizadas na semana anterior à aplicação do teste. O instrumento é composto por oito questões e deve ser respondido com base na quantidade de atividade física realizada (em dias da semana, horas e minutos). O instrumento classifica o indivíduo avaliado em Muito Ativo, Ativo, Irregularmente Ativo (A ou B) ou Sedentário.

A Escala de Autoestima de Rosenberg (HUTZ; ZANON, 2011) foi utilizada para avaliar a autoestima dos participantes. O instrumento se caracteriza como uma medida unidimensional, onde avalia a autoestima ao todo, ou seja, global. O instrumento é composto por dez questões afirmativas ligadas à autoestima e autoaceitação, as quais devem ser respondidas em uma escala do tipo likert de quatro pontos, partindo de "concordo totalmente" = 1 e, progressivamente, chegando a "discordo totalmente" = 4. Todas as respostas são somadas e divididas por dez, obtendo a média de autoestima, onde escores maiores representam um maior nível de autoestima.

Em relação aos métodos, inicialmente entrou-se em contato com as chefias de todos os departamentos da prefeitura municipal onde o estudo foi realizado, solicitando que houvesse divulgação da pesquisa para todos os servidores. Foram encaminhados e-mails com uma apresentação dos objetivos, procedimentos, riscos e benefícios do estudo, bem como o *link* do formulário digital para coleta de dados.

Ao manifestar o interesse em participar do estudo, o servidor era orientado a acessar o link de coleta de dados. Antes do início do preenchimento do formulário, todas as orientações da pesquisa eram novamente apresentadas. O formulário estava organizado na seguinte ordem: I) TCLE e campo para manifestar o desejo voluntário de participar do estudo; II) ficha de informações sociodemográficas; III) Escala de Autoestima de Rosenberg; IV) IPAQ – versão reduzida. Após encerrar o preenchimento de todos os campos, o participante deveria clicar no botão "enviar" ao final do formulário. A coleta de dados ocorreu entre os dias 4 de novembro e 14 de dezembro de 2020.

O formulário eletrônico de coleta de dados alimentou automaticamente planilhas do programa Microsoft Excel® 2016, as quais foram posteriormente exportados ao pro-

grama *Statistical Package Social Sciences* (SPSS®, versão 25) para análise estatística. As medidas categóricas da escala likert da Escala de Rosenberg foram convertidas em medidas numéricas de acordo com os valores do instrumento, para obtenção das médias de autoestima. Em relação ao NAF, a amostra foi categorizada a partir dos critérios e grupos do IPAQ (MATSUDO et al., 2021). Em seguida, os cinco grupos provenientes da classificação do IPAC foram reorganizados em dois, como estratégia para viabilizar a análise estatística. O grupo "Ativos" foi composto pelos participantes classificados pelo IPAQ como Muito Ativos ou Ativos (aqueles que realizam no mínimo 150 minutos de atividade física por semana). Já o grupo de "Não Ativos" foi constituído pelos participantes classificados como Irregularmente Ativos (A ou B) e sedentários (aqueles que não realizam o mínimo de 150 minutos de atividade física por semana). A amostra também foi dicotomizada de acordo com o sexo.

A estatística descritiva, com média e desvio padrão, foi utilizada para descrever as médias de autoestima e demais características dos grupos. A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste Shapiro-Wilk. Para analisar a diferença entre os níveis de autoestima dos grupos Ativos e Não Ativos e também de acordo com o sexo, utilizou-se o teste t independente. O coeficiente de Pearson foi utilizado para avaliar a correlação da autoestima com o tempo semanal de prática de atividade física, idade e tempo de serviço dos participantes. Um nível de significância de $p < 0,05$ foi utilizado em todos os testes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 44 servidores que participaram do presente estudo apresentaram um tempo médio de experiência no seu respectivo setor de trabalho de $15,9 \pm 9,0$ anos. Em relação ao NAF, 31 servidores foram categorizados como Ativos (70,5%) e 13 como Não Ativos (29,5%). A amostra apresentou um tempo semanal de atividade física de $131,0 \pm 103,15$ minutos.

Em relação à autoestima, no intervalo de 1 a 4, os servidores apresentaram um escore médio de $3,01 \pm 0,68$. Na Tabela 1 observa-se que o grupo de Ativos possui um nível de autoestima estatisticamente maior que o grupo dos Não Ativos ($p < 0,01$). Entretanto, não foram observadas diferenças estatísticas nos níveis de autoestima entre os sexos ($p > 0,05$).

Tabela 1. Médias de autoestima de acordo com o NAF e sexo dos funcionários públicos participantes (n=44).

Características	Autoestima		$\Delta\%$	p
NAF	Ativos (n=31)	Não Ativos (n=13)		
	3,28 \pm 0,47	2,36 \pm 0,68	-0,92	<0,001 ^t
Sexo	Feminino (n=38)	Masculino (n=6)		
	3,00 \pm 0,71	3,08 \pm 0,47	0,08	0,785 ^t

NAF=Nível de Atividade Física;

$\Delta\%$ =diferença;

^tteste t independente.

Fonte: dados da pesquisa.

São apresentados na Tabela 2 os coeficientes de correlação entre o nível de autoestima, o tempo médio semanal de atividade física realizada (em minutos), a idade e o tempo de serviço para a amostra do estudo. É possível observar que o nível de autoestima se correlacionou positiva e significativamente com o tempo médio semanal de atividade física realizada ($p < 0,01$). Entretanto não foram observadas correlações da autoestima com as demais variáveis.

Tabela 2. Coeficientes de correlação entre o nível de autoestima, o tempo semanal de atividade física realizada, a idade e o tempo de serviço para a amostra total ($n=44$).

Variáveis	Autoestima (r)		
TMS de Atividade Física	0,396*	-	-
Idade	0,207	0,207	-
Tempo de Serviço	0,161	0,090	0,744*

TMS = Tempo Médio Semanal em minutos;

* $p < 0,01$;

Fonte: dados da pesquisa.

No presente estudo buscou-se analisar as possíveis associações entre o NAF e a autoestima de servidores públicos municipais durante a pandemia da Covid-19. Os principais achados indicaram que (a) a maioria da amostra foi classificada como ativa, em relação ao NAF; (b) os servidores do grupo Ativos apresentaram um nível estatisticamente maior de autoestima, ao serem comparados com o grupo de Não Ativos; (c) os minutos semanais de atividade física correlacionaram-se positivamente com a autoestima; (d) não foi constatada diferença nos níveis de autoestima entre os sexos.

A maioria dos servidores públicos foi classificada como "Ativos" ($n=31$), ou seja, a maior parte da amostra realiza atividade física em níveis adequados à saúde (OMS, 2014). Um estudo também realizado no Brasil, no Estado do Rio Grande do Sul com 377 adultos, apontou que 24,4% dos participantes realizam atividades físicas durante a pandemia, entretanto, apenas 7,7% em níveis adequados para a saúde (CROCHEMORE-SILVA et al., 2020). No decorrer dos meses de pandemia houve diferentes níveis de contaminação e de regras restritivas impostas pelas esferas governamentais, o que pode justificar a diferença no NAF de diferentes estratos amostrais.

O grupo de servidores Ativos apresentou um maior nível de autoestima, diferindo-se estatisticamente dos servidores do grupo de Não Ativos. Nesse sentido, na medida em que o servidor apresenta um maior NAF, tende a apresentar também uma maior autoestima. Do mesmo modo, os minutos semanais de atividade física correlacionaram-se positivamente com a autoestima, ou seja, na medida em que aumentavam os minutos da prática de atividade física, aumentaram também os níveis de autoestima. Estes resultados corroboram com os estudos anteriormente citados, sugerindo que, quanto mais minutos de atividade física o servidor público realiza durante a semana, maiores serão os benefícios à autoestima. É importante lembrar que a prática regular de exercícios físicos foi apontada em estudos anteriores como benéfica para o aumento dos níveis de autoestima (ASCENCIO; PULJAL, 2015; BAZELLO et al., 2016; RESENDE-NETO et al., 2016; MAIA, 2020), corroborando com os resultados do presente estudo. Durante a prática da atividade física, o cérebro libera neuro-hormônios,

tais como a endorfina, aumentando o funcionamento do sistema nervoso central, e propiciando as sensações de prazer e satisfação (DARIDO; SOUZA-JÚNIOR, 2010), o que pode auxiliar na compreensão do aumentando no nível de autoestima a partir da prática de atividade física.

Não foi constatada diferença nos níveis de autoestima entre os sexos, ou seja, para a amostra do presente estudo, a autoestima independe do sexo da pessoa avaliada. Uma pesquisa realizada com 36 mulheres e 9 homens, sendo todos idosos, constatou que não houve diferenças significativas entre os níveis de autoestima entre os sexos (CESAR et al., 2020), corroborando com os resultados do presente estudo. O impacto do sexo nos níveis de autoestima precisa ser mais profundamente investigado, visto que, as mulheres são submetidas à dupla jornada de trabalho (somando o serviço público e as tarefas em casa) de maneira mais intensa que os homens e, há indícios de que servidores públicos do sexo masculino possuem uma maior adesão para a prática de atividade física regular, quando comparados com o sexo feminino (SANTOS et al., 2018; SILVA et al., 2018). O impacto dessas diferentes características nos níveis de autoestima merece maior atenção em estudos específicos, inclusive de característica qualitativa.

Embora sejam apresentados resultados relevantes acerca das discussões sobre o relacionamento entre NAF e autoestima, o presente estudo apresenta algumas limitações metodológicas que precisam ser reportadas. Em relação à coleta de dados, a mesma foi realizada de maneira remota, o que pode causar algum viés nos resultados. Em complemento, um número amostral maior poderia aumentar o poder amostral e viabilizar outras perspectivas de análise de dados. Entretanto, o presente estudo apresenta como ponto forte a condução de uma investigação científica no decorrer da pandemia da Covid-19, fornecendo resultados e reflexões relevantes para a população pesquisada.

CONCLUSÃO

O presente estudo buscou analisar as possíveis associações entre o NAF e a autoestima de servidores públicos municipais durante a pandemia da Covid-19. A expectativa à priori era de que haveria um relacionamento associativo entre maiores NAF e uma autoestima mais alta. Os resultados demonstraram uma correlação positiva e significativa entre o tempo de atividade física realizada durante a semana e os escores de autoestima dos participantes. Do mesmo modo, o grupo de servidores considerados ativos fisicamente apresentou índices significativamente maiores de autoestima que os servidores não ativos, confirmando a hipótese de estudo.

Manter-se fisicamente ativo não se configura, isoladamente, como um fator suficiente para manter os níveis de autoestima elevados, entretanto, pode contribuir para este processo. Ao considerar a importância da autoestima para a saúde, bem-estar e qualidade de vida do ser humano, o presente trabalho evidencia a importante contribuição da prática regular de atividade física para melhores níveis de autoestima. Este tema se apresenta como ainda mais relevante no período de pandemia, uma vez que, os vários atores sociais, dentre os quais os servidores públi-

cos, conviveram com a constante preocupação profissional, econômica e psicológica, proveniente do isolamento social e das demandas que uma pandemia implica.

Conclui-se o presente estudo destacando a necessidade de novas investigações acerca da temática abordada. Os demais aspectos que possam impactar a autoestima dos servidores públicos, bem como, os efeitos da prática regular da atividade física nas suas vidas, são fatores que merecem atenção em novas pesquisas. Do mesmo modo, investigar a relação entre autoestima e prática da atividade física no período pós pandêmico pode propiciar um acompanhamento de como os efeitos da pandemia podem ou não se dissipar. Por fim, esta relação pode ser investigada em deferentes contextos de atuação dos servidores públicos (municípios de portes distintos, outras autarquias governamentais, áreas específicas de atuação e considerando as relações de hierarquia), proporcionando novas considerações acerca da relação entre as variáveis.

AGRADECIMENTOS

Ao Instituto Federal do Paraná, espaço no qual o estudo foi concebido.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, E. R.; SOUSA, E. R. de; MINAYO, M. C. de S. Intervenção visando a auto-estima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 275-85, 2009. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232009000100034>>.
- ASCENCIO, T. S.; PUJALS, C. A influência do Exercício Físico Sobre o Nível de Autoestima dos Idosos. *Revista Uningá Review*, v. 24, n. 1, p. 98-103, 2015. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1666>>.
- AVELAR, C. F. P. de; VEIGA, R. T. Como entender a vaidade feminina utilizando a autoestima e a personalidade. *Revista de Administração de Empresas*, v. 53, n. 4, p. 338-49, 2013. Disponível em: <<https://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/rae/article/view/30>>.
- BARBOSA, D. J.; PEREIRA GOMES, M.; BARBOSA ASSUMPCÃO DE SOUZA, F.; TOSOLI GOMES, A. M. Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da Covid-19: síntese de evidências. *Comunicação em Ciências da Saúde*, Brasília, v. 31, n. 1, p. 31-47, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.51723/ccs.v31i1Suppl%201.651>>.
- BARBOSA, L. L.; GRITTI N. H. S. Síndrome de Burnout: causas e sintomas em profissionais da área de saúde e educação. *Revista Fatec Sebrae em Debate*, São Paulo, v. 6, n. 10, p. 54-68, 2019. Disponível em: <<http://revista.fatecsebrae.edu.br/index.php/em-debate/article/view/118>>.
- BARROS, M. B. de A.; LIMA, M. G.; MALTA, D. C.; SZWARCOWALD, C. L.; AZEVEDO, R. C. S. de; ROMERO, D.; ...; GRACIE, R. Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the Covid-19 pandemic. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v. 29, n. 4, p. 1-11, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400018>>.
- BAVOSO, D.; GALEOTE, L.; MONTIEL, J. M.; CECATO, J. F. Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, Brasília, v. 7, n. 2, p. 26-37, 2017. DOI: <<http://dx.doi.org/10.31501/rbpe.v7i2.8362>>.
- BAZELLO, B.; PORTELLA, F. C.; ANTUNES, G. de P. P.; GATTI, A. L. Prática esportiva do idoso: autoimagem, autoestima e qualidade de vida. *Boletim de Psicologia*, São Paulo, v. 67, n. 145, p. 187-97, 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432016000200007&lng=pt&nrm=iso>.
- BENDASSOLLI, P. F. Reconhecimento no trabalho: perspectivas e questões contemporâneas. *Psicologia e Estudo*, Maringá, v. 17, n. 1, p. 37-46, 2012. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=287123554005>>.
- BEZERRA, A. C. V.; SILVA, C. E. M. da; SOARES, F. R. G.; SILVA, J. A. M. da. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de Covid-19. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 2411-21, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>>.
- BITTENCOURT, R. N. Pandemia, isolamento social e colapso global. *Revista Espaço Acadêmico*, Maringá, v. 19, n. 221, p. 168-78, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/52827>>.
- BRANDEN, N. *Autoestima & autodescoberta*. 3. ed. São Paulo: Saraiva, 1999.
- BUFREM, L. S. A pandemia da Covid-19 no Brasil: informações e contradições na atual conjuntura. *Revista P2P & Inovação*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 101-20, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.21721/p2p.2020v7n1.p101-120>>.
- CESAR, A. G. G.; MACIEL, D. G.; RESENDE, L. C.; BRANDÃO, A. C. Autoestima de idosas fisicamente ativas de um programa de extensão universitária. *Boletim Informativo Unimotrisaude em Sociogerontologia*, Manaus, v. 22, n. 16, s/p, 2020. Disponível em: <<https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/8257>>.
- CROCHEMORE-SILVA, I.; KNUTH, A. G.; WENDT, A.; NUNES, B. P.; HALLAL, P. C.; SANTOS, L. P.; ...; PELLEGRINI, D. da C. P. Physical activity during the Covid-19 pandemic: a population-based cross-sectional study in a city of South Brazil. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 11, p. 4249-58, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>>.
- DAMO, L. P.; SILVA, N. *Vidas que mudaram*: contribuições da psicologia positiva para situações de isolamento e de distanciamento social. Florianópolis: UFSC, 2020.
- DARIDO, S. C.; SOUZA JÚNIOR, O. M. *Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola*. 6. ed. Campinas: Papirus, 2010.
- DUARTE, M. de Q.; SANTO, M. A. S.; LIMA, C. P.; GIORDANI, J. P.; TRENTINI, C. M. Covid-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 9, p. 3401-11, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.1590/SciELOPré-impressões.507>>.
- FARO, A.; BAHIANO, M. de A.; NAKANO, T. de C.; REIS, C.; SILVA, B. F. P. da; VITTI, L. S. Covid-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudo e Psicologia*, Campinas, v. 37, n. 2, p. e200074, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>>.
- FIELD, A. *Descobrir a estatística usando o SPSS*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- FREITAS-SWERTS, F. C. T. de; ROBAZZI, M. L. do C. C. Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 22, n. 4, p. 629-36, 2014. DOI: <<https://doi.org/10.1590/0104-1169.3222.2461>>.
- GUERREIRO, D. P. N. V. *Necessidade psicológica de auto-estima/auto-crítica: relação com bem-estar e distress psicológico*. 2011. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/4960/1/ulfpie039658_tm.pdf>. Acesso em 21 de outubro de 2019.
- HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revision of the adaptation, validation, and normalization of the Roserberg self-esteem scale. *Avaliação e Psicologia*, Campinas, v. 10, n. 1, p. 41-9, 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100005>.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *População estimada*. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/palmas/panorama>>. Acessado em: 14 de março de 2022.
- LANDIM, J. M. M.; BEZERRA, M. M. M.; ALVES, M. N. T.; MARX, M. Saúde mental do trabalhador no Brasil: questões emergentes. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, Jaboatão dos Guararapes, v. 10, n. 33, p. 186-96, 2017. DOI: <<https://doi.org/10.14295/online.v10i33.648>>.
- LIMA, A. A.; MEIRELLES R. de S.; RAMOS F. S. Servidor Público, seus conhecimentos e expectativas nas funções Públicas desempenhadas e os desafios do departamento de recursos humanos no setor privado. *Revista Factus de Administração e Gestão*, Uberaba, v. 1 n. 3, p. 45-64, 2018. Disponível em: <<http://publicacoes.factus.edu.br/index.php/administracao/article/view/203>>.
- MAIA, A. R. C. *Relação entre exercício físico, autoestima, autoimagem, morbidade psicológica e qualidade de vida nas mulheres*. 2020. 93f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/30929>>. Acessado em: 2 de janeiro de 2021.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Florianópolis, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. DOI: <<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>>.

MATSUDO, V. R.; SANTOS, M.; OLIVEIRA, L. C. Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. *Diagnóstico e Tratamento*, v. 25 n. 3 p. 116-26, 2020. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1129416>>.

MOREIRA, A. S.; BARROS, R. M. Desemprego, autoestima e satisfação com a vida: estudo exploratório realizado em Portugal com beneficiários do Rendimento Social de Inserção. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*. *Revista Psicologia e Organização do Trabalho*, Brasília, v. 15, n. 2, p. 146-56, 2015. DOI: <<http://dx.doi.org/10.17652/rpot.2015.2.476>>.

NETTO, H. G. da C.; SOUZA R. N. P. M. A importância da educação a distância na formação do conhecimento para os concursos públicos. *Brazilian Journal of Development*, São José dos Pinhais, v. 5, n. 6, p. 4590-8, 2019. DOI: <<https://doi.org/10.34117/bjdv5n6-1651>>.

NOGUEIRA, E. C. P. N. Fatores que influenciam a autoestima dos professores do ensino regular e professores de educação especial. 2015. 95f. Dissertação (Mestrado em Educação Especial, Domínio Cognitivo e Motor) - Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Douro, 2015. Disponível em: <<https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/24968>>. Acesso em: 2 de janeiro de 2021.

RESENDE-NETO, A. G.; SILVA-GRIGOLETTO, M. E. da; SANTOS, M. S.; CYRINO, E. S. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 24 n. 3, p. 167-77, 2016. DOI: <<http://dx.doi.org/10.18511/rbcm.v24i3.6564>>.

RIBEIRO, C. V.; MANCEBO, D. O servidor público no mundo do trabalho do século XXI. *Psicologia e Ciência*, Brasília, v. 33, n. 1, p. 192-207, 2013. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932013000100015>>.

SANTOS, S. V. M. dos; MACEDO, F. R. M.; SILVA, L. A. da; RESCK, Z. M. R.; NOGUEIRA, D. A.; TERRA, F. de S. Work accidents and self-esteem of nursing professional in hospital settings. *Revista Latino-Americano de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 25 n. 2872, p. 1-8, 2017. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.1632.2872>>.

SANTOS, T. S. dos; LOPES, S. V.; CAPUTO, E. L.; JERONIMO, J. S.; SILVA, M. C. da. Atividade física e fatores associados em técnico-administrativos de uma universidade pública do sul do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 23, p. 1-9, 2018. DOI: <<https://doi.org/10.12820/rbafs.23e0028>>.

SILVA, A. P. D. da; CARDOSO, A. M. Como melhorar o clima organizacional

dos servidores da saúde, buscando mais qualidade de vida. *Revista Científica*, Goiânia, v. 2, n. 1, p. 27-34, 2016. Disponível em: <<https://www.revista.esap.gov.br/index.php/resap/article/view/26>>.

SILVA, A. M. R.; SANTOS, S. V. M. dos; LIMA, C. H. de F.; LIMA, D. J. P.; ROBZZI, M. L. do C. C. Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 42, p. 952-64, 2018. DOI: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104201811913>>.

SILVA, D. A. A autoestima e o comportamento suicida em estudantes universitários: uma revisão da literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 23, p. 422, 2019. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/422/435>>. Acesso em: 02 de janeiro de 2021.

SILVA, P. H. I. O Mundo do trabalho e pandemia de Covid-19: um olhar sobre o setor informal. *Caderno de Administração*, Maringá, v. 28, p. 66-70, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.4025/cadadm.v28i0.53586>>.

SOUZA, D. de O. The Covid-19 pandemic beyond Health Sciences: reflections on its social determination. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 2469-77, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11532020>>.

SOUZA, H. P. R. T. A Importância de Valorizar os Colaboradores no Ambiente Organizacional. In: XII Congresso Nacional de Excelência em Gestão. *Anais...* 29 e 30 de setembro de 2016. Disponível em <https://www.inovar-se.org/sites/default/files/T16_M_041.pdf>. Acesso em: 15 de novembro de 2020.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

WHO. World Health Organization. *Portal da World Health Organization*. n. 385, p. 1-4, 2014.

WU, K. L.; MELO, M. A. de S. Satisfação no trabalho: um estudo na percepção dos trabalhadores de um órgão público municipal. In: Seminário de Pesquisa, Pós-Graduação, Ensino e Extensão do CCSEH – SEPE. *Anais...* Anápolis, UFGO, 2016.

ORCID E E-MAIL DOS AUTORES

Jaqueline Terres Moreira

 <https://orcid.org/0000-0001-9244-8758>

 jaquelineterresmoreira@hotmail.com

Diogo Bertella Foschiera (Autor Correspondente)

 <https://orcid.org/0000-0001-5305-1432>

 foschieradiogo@gmail.com