

Qualidade de vida e nível de atividade física em professores da rede pública da cidade de Ubá - Minas Gerais

Quality of life and level of physical activity in teachers in the public school of the city of Ubá – Minas Gerais

Lucas Nunes Osório da Silva¹ , Victor Neiva Lavorato¹ , Denise Coutinho de Miranda¹ ,
Luciano Bernardes Leite² , Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira¹ 

¹ Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (Unifagoc), Ubá, Brasil

² Universidade Federal de Viçosa (UFV), Viçosa, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 25.01.2023

Revisado: 28.01.2024

Aprovado: 05.02.2024

PALAVRAS-CHAVE:

Qualidade de Vida;
Atividade Física; Saúde;
Professores.

KEYWORDS:

Quality of Life;
Physical Activity; Health;
Teachers.

PUBLICADO:

26.02.2024

RESUMO

INTRODUÇÃO: Hoje em dia a carga horária de trabalho dos professores exige muito de sua qualidade de vida e condição física, para exercer as tarefas do dia a dia em sua docência, podendo gerar desgastes à sua saúde. Pois, a mesma envolve aspectos físicos e psicológicos durante a realização sua jornada de trabalho, o qual pode impactar na sua qualidade de vida.

OBJETIVO: Associar o nível de atividade física e a qualidade de vida dos docentes da rede pública de ensino da cidade de Ubá-MG.

MÉTODOS: Foi realizado um estudo analítico de corte transversal, com 56 professores. A coleta de dados ocorreu em 3 escolas da rede pública, com professores de 25 a 55 anos e experiência mínima de 2 anos. Foram utilizados dois instrumentos, o Questionário Internacional de Atividade Física - Versão Curta (IPAQ) e o Questionário World Health Organization Quality of Life/brief (WHOQOL/breve).

RESULTADOS: Os participantes foram compostos por mulheres (91,1%) e homens (8,9%), com idade média de 39,57±8,19 anos. Dos professores avaliados, 76,8% foram classificados como Ativos (Muito Ativo e Ativo) e 23,2% como Inativos (Irregularmente Ativo e Sedentário), sendo que indivíduos considerados ativos (70,52±8,88) tiveram uma melhor qualidade de vida, em comparação aos inativos (61,78±10,95). Além disso, o grupo ativo apresentou qualidade de vida estatisticamente superior nos domínios psicológico e meio ambiente.

CONCLUSÃO: Os docentes com maior nível de atividade física apresentam melhor qualidade de vida que os inativos.

ABSTRACT

BACKGROUND: Nowadays, teachers' workload demands a lot from their quality of life and physical condition, to carry out their day-to-day tasks in their teaching, which can lead to wear and tear on their health. Because it involves physical and psychological aspects during your workday, which can impact your quality of life.

OBJECTIVE: To associate the level of physical activity and the quality of life of public school teachers in the city of Ubá/MG.

METHODS: A cross-sectional analytical study was carried out with 56 teachers. Data collection took place in three public schools, with teachers aged between 25 and 55 years and at least 2 years of experience. Two instruments were used, the International Physical Activity Questionnaire-Short Version (IPAQ) and the World Health Organization Quality of Life Questionnaire/brief (WHOQOL/brief).

RESULTS: The participants comprised women (91.1%) and men (8.9%), with a mean age of 39.57±8.19 years. Of the evaluated teachers, 76.8% were classified as Active (Very Active and Active) and, 23.2% as Inactive (Irregularly Active and Sedentary), and individuals considered active (70.52±8.88) had a better quality of life, compared to the inactive (61.78±10.95). Furthermore, the active group presented a statistically superior quality of life in the psychological and environmental domains.

CONCLUSION: Teachers with a higher level of physical activity have a better quality of life than inactive ones.

▼ INTRODUÇÃO

A qualidade de vida está relacionada a um conceito cultural por vezes contraditório, que deve ser pesquisado de acordo com a evolução da sociedade, investigando fatores essenciais que as pessoas consideram como relevantes nos aspectos histórico, sociocultural, psíquico, do ambiente e no ingresso do mundo trabalhista (Pereira; Teixeira; Santos, 2012).

A literatura não se restringe a uma única definição para qualidade de vida devido a sua complexidade, pois está relacionada a diversos fatores como aspectos emocionais e mentais, saúde, bem-estar físico, ambiente familiar, trabalho, lazer, entre outras condições no cotidiano do indivíduo investigado (Gill; Feinstein, 1994). A noção geral de qualidade de vida se relaciona à capacidade do indivíduo de controlar sua própria saúde, uma vez que ela decorre, em parte, da percepção de sua própria escolha (Gimenes, 2013).

Nos dias de hoje, a busca por uma melhor qualidade de vida vem aumentando por meio de práticas regulares de atividade física, alimentação saudável, ausência de alcoolismo e tabagismo, dentre outros hábitos essenciais que, ao serem adotados pelo indivíduo, proporcionam benefícios à saúde, resultando em uma melhor qualidade de vida (Thums; Antunes, 2019). Segundo o *American College of Sports Medicine* (2009), atividade física é qualquer atividade corporal que requer um gasto energético acima dos níveis de repouso (Donnelly et al., 2009). Tal prática é importante para se obter uma melhor qualidade de vida (Barros Moura et al., 2020). Determina-se como ideal para a prevenção de doenças cardiovasculares a prática de pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, ou 75 minutos de atividades intensa, para a população adulta (World Health Organization, 2020).

A prática de atividades físicas no dia a dia do indivíduo contribui com uma série de benefícios para sua saúde, como: prevenção da hipertensão, câncer, diabetes tipo 2, osteoporose, depressão, ansiedade, doenças coronarianas, acidente vascular cerebral (AVC), entre outras enfermidades (World Health Organization, 2020). Desse modo, a prática regular de exercícios é de suma importância, pois trabalhadores considerados fisicamente ativos conseguem reduzir em 10% os gastos com medicamentos e internações precoces por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Essa redução representa uma economia significativa para os cofres públicos do Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro (Bielemann et al., 2015).

No contexto da qualidade de vida no trabalho, vários estudos destacam a influência do ambiente laboral nessa variável crucial. Dentro desse cenário, um grupo que demanda atenção especial, dadas suas características singulares como potenciais formadores de opinião e profissionais altamente qualificados, são os professores (Dumith, 2020). Pesquisas revelam que as diversas funções desempenhadas por esses profissionais, para além do ensino e produção de conhecimento, podem impactar negativamente sua qualidade de vida (Dumith, 2020; Souza et al., 2015; Oliveira Filho; Netto-Oliveira; Oliveira, 2012).

Além disso, fatores como a desvalorização salarial, depressão, estresse, esgotamento mental, síndrome de Burnout (Rocha; Fernandes, 2008), sintomas osteomusculares

(Carvalho; Alexandre, 2006), distúrbios vocais (Jardim; Barreto; Assunção, 2007) entre outros problemas, contribuem para o desgaste físico e mental relatado por essa classe profissional.

Portanto, torna-se fundamental a realização de estudos que avaliem os efeitos do trabalho na qualidade de vida e a influência da prática regular de atividade física em professores. Essas pesquisas não só auxiliam na identificação de possíveis desafios enfrentados por esses profissionais, mas também proporcionam o desenvolvimento de estratégias que promovam um ambiente de trabalho saudável. Além disso, tais iniciativas visam também aprimorar as condições de saúde e, conseqüentemente, elevar a qualidade de vida desses profissionais. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo associar o nível de atividade física e a qualidade de vida dos professores da rede pública de ensino da cidade de Ubá, Minas Gerais (MG).

▼ MÉTODOS

Foi realizado um estudo analítico de corte transversal, composto por professores da rede pública da cidade de Ubá, Minas Gerais (MG). A coleta de dados ocorreu em agosto de 2022, em três escolas diferentes da rede pública de ensino, com professores do período da manhã e da tarde do ensino fundamental e do médio. Para fazer parte da pesquisa em questão, era necessário o docente pertencer ao quadro de professores da rede pública, ter idade entre 25 e 55 anos e o mínimo de 2 anos de profissão. Assim, ao chegar na escola era apresentado os objetivos do estudo a todos os professores presentes na mesma, e apresentado os critérios de inclusão e exclusão, dessa forma, apenas os que se enquadravam nos critérios e aceitassem participar do estudo recebiam os questionários.

Para a condução deste estudo, inicialmente, estabeleceu-se contato com a direção das escolas, apresentando-lhes a proposta do estudo e solicitando autorização para a sua realização. Após a aprovação pelas direções escolares, todos os voluntários tiveram que assinar um termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com a Resolução 466/12, prevista no Conselho Nacional da Saúde, do Ministério da Saúde.

Durante a pesquisa, foram aplicados dois questionários o Questionário Internacional de Atividade Física-Versão Curta (IPAQ) e o Questionário *World Health Organization Quality of Life/brief* (WHOQOL/breve). Ambos os instrumentos foram aplicados através de formulários impressos, durante o horário de intervalo de aula dos professores, com duração de aproximadamente 10 minutos.

O primeiro foi o Questionário *World Health Organization Quality of Life/brief* (WHOQOL/breve) na versão em português (Fleck et al., 2000), que consiste em 26 perguntas sobre vários aspectos do cotidiano e engloba quatro domínios da qualidade de vida (psicológico, físico, relações sociais e meio ambiente) e duas perguntas gerais, sobre saúde e qualidade de vida. O participante pode classificar sua resposta por meio de uma nota que varia de 1 a 5, sendo que 1 significa a pior condição e 5 a melhor condição. Ambas as notas estão relacionadas aos valores de 0 a 100, em que o mais perto de 0 ou 100 indica condição ruim e ótima, respectivamente; se o valor for próximo de 50, a

qualidade de vida naquele domínio específico é considerada mediana.

O segundo instrumento aplicado foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), usado para mensurar o nível de atividade física do participante (Matsudo *et al.*, 2001). Em que foi utilizado a sua versão curta, validada para a população brasileira, o qual é composto por oito questões relacionadas a atividades físicas realizadas na semana anterior à aplicação do questionário, abrangendo esportes, lazer, trabalho e afazeres domésticos.

O questionário estimou o tempo semanal gasto em atividade física de intensidade moderada a vigorosa e caminhada, com perguntas relacionadas às atividades físicas, assim categorizadas: sedentário, insuficientemente ativo A e B, ativo e muito ativo, classificando o indivíduo com base em sua resposta, declarada no próprio IPAQ. Posteriormente os indivíduos foram subdividido em dois grupos, sendo um de ativos (muito ativos e ativos) e inativos (insuficientemente ativos e sedentários), conforme utilizado em estudo anterior com trabalhadores (Baião *et al.*, 2020).

Após a coleta, foi realizada a análise dos dados, através da exploração descritiva (média, desvio-padrão e porcentagem). Inicialmente, utilizou-se o teste Kolmogorov-Smirnov, para verificação da normalidade dos dados; posteriormente, foi utilizado o teste t Student (qualidade de vida) e Mann-Whitney (domínios da qualidade de vida), para comparação das médias entre os grupos independentes (ativos e inativos). Para todos os tratamentos, adotou-se um nível de significância de $p < 0,05$. Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS, versão 21.

▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo em questão constituiu-se de 56 professores do ensino público. A maioria dos participantes foram mulheres (91,1%), com idade média de $39,57 \pm 8,19$ anos. Dos professores avaliados, 76,8% foram classificados como Ativos (Muito Ativo e Ativo) e 23,2% como Inativos (Irregularmente Ativo e Sedentário), os indivíduos considerados ativos tiveram uma melhor qualidade de vida (Figura 1).

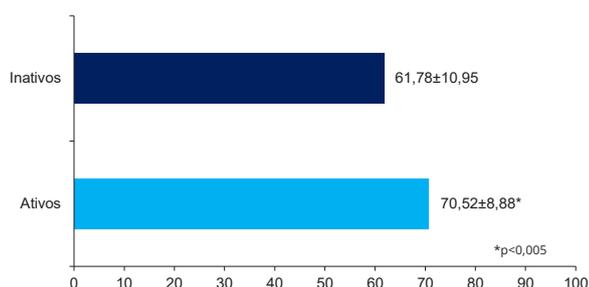


Figura 1. Média e desvio-padrão dos valores da qualidade de vida de ativos e inativos (n=56).

Os dados da Tabela 1 comparam os valores médios de cada domínio de qualidade de vida em indivíduos ativos e inativos, é possível observar que os domínios psicológico e meio ambiente apresentaram-se maiores no grupo de ativos.

Tabela 1. Média e desvio-padrão dos escores dos domínios de qualidade de vida (WHOQOL/bref) em ativos e inativos (n=56).

Domínios da Qualidade de Vida	Ativos (n=43)	Inativos (n=13)
Físico	71,43 ± 12,35	64,83 ± 12,53
Psicológico	71,22 ± 12,09	58,65 ± 14,58*
Relações Sociais	74,03 ± 16,98	66,67 ± 17,01
Meio Ambiente	65,41 ± 8,34	56,97 ± 9,04*

* $p < 0,05$ comparado ao grupo de inativos (Teste de Mann Whitney).
Fonte: Elaborado pelos autores.

O objetivo do presente estudo foi associar o nível de atividade física e a qualidade de vida dos professores da rede pública de ensino da cidade de Ubá (MG). Os resultados principais indicam que os professores classificados como ativos apresentaram valores mais elevados nos domínios psicológico e meio ambiente em comparação aos professores classificados como inativos.

A maioria dos professores avaliados foram classificados como ativos, o que se configurou como um resultado bem elevado, se comparado com dados nacionais (Brasil, 2021). Resultados semelhantes foram encontrados em outros estudos (Moreira; Foschiera, 2022; Mota Junior *et al.*, 2017). Por exemplo, no estudo realizado por Moreira e Foschiera (2022), em um município na região Sul do Brasil, com 44 servidores públicos, apontou que 70,5% dos participantes praticavam atividades físicas regularmente, eram classificados como ativos e apresentavam satisfação no domínio físico, corroborando assim para uma melhor qualidade de vida. Em outro estudo, realizado por Mota Junior *et al.* (2017), em que avaliaram uma população de professores composta em sua maioria por mulheres, encontraram 70% dos avaliados se apresentando como ativos e muito ativos. Os autores mencionaram que o questionário IPAQ apresenta pontos positivos e negativos. Dentre os positivos, está a possibilidade de se avaliar um elevado número de pessoas; porém, como ponto negativo, destaca-se a sua subjetividade, o que possibilita que o avaliado manipule as respostas. Porém, esse aumento no nível de atividade física entre os professores, além do instrumento utilizado, pode estar relacionado à natureza dinâmica de suas funções, envolvendo interações ativas com os alunos e movimentação na sala de aula, contribuindo assim para um aumento no nível geral de atividade física nessa população.

No presente estudo, em relação à QV geral, observou-se que os professores classificados como ativos apresentaram uma QV superior em comparação aos classificados como inativos. Além disso, ao analisar os domínios da QV individualmente, notou-se que no domínio físico foram encontrados valores elevados em relação aos demais domínios, independentemente do nível de atividade física. Esse resultado pode ser atribuído à faixa etária relativamente jovem dos professores avaliados, com uma média de $39,57 \pm 8,19$ anos.

Esses achados corroboram com a pesquisa de Alvarenga *et al.* (2020), que analisaram 79 professores e observaram valores semelhantes, aos do presente estudo, no domínio físico. Isso demonstra a satisfação dos participantes com sua saúde física, não os impedindo de realizar atividades cotidianas. Essa consistência nos resultados destaca a importância de considerar o domínio físico ao avaliar a

qualidade de vida de professores e ressalta a relevância da promoção da saúde física nessa categoria profissional. Por outro lado, um estudo conduzido por Gregório *et al.* (2021), durante a pandemia de COVID-19, mostrou um valor de $54,94 \pm 12,17$ no domínio físico dos participantes. Os pesquisadores sugeriram que essa média mais baixa pode ser atribuída ao período de quarentena, durante o qual as atividades foram realizadas em home office, resultando em longos períodos sentados e falta de deslocamento para o trabalho. Esse achado ressalta ainda mais a importância da atividade física no domínio físico da qualidade de vida, pois sabe-se que a mesma contribui para o aumento da densidade óssea, resistência física e melhora da força muscular (Nahas, 2017).

De fato, sabe-se que a atividade física regular está associada a muitos benefícios à saúde, principalmente na promoção da prevenção de diversos tipos de doenças físicas e psicológicas. Observa-se que a atividade física é essencial para melhorar a qualidade de vida de um indivíduo, e suas vantagens se estendem desde a infância até a velhice (Vilela Junior *et al.*, 2022).

Entende-se que, na profissão de professor, muitas das vezes esses profissionais estão submetidos a jornadas intensas de trabalho, tendo que levar o trabalho para seu ambiente familiar, sobrecarregando-o, podendo ocasionar piora no domínio psicológico (Viegas, 2022). Nesse sentido, no presente estudo, foi observado que o domínio psicológico foi maior em professores classificados como ativos, em relação aos inativos. Dessa forma, reforça-se a prática da atividade física para a redução de comprometimentos psicológicos, como ansiedade, depressão, estresse e transtorno bipolar (World Health Organization, 2020).

Martins *et al.* (2018) relataram que a prática de atividades físicas é de suma importância, pois, com a prática regular, o corpo produz substâncias como a endorfina e a serotonina, responsáveis pela sensação de bem-estar, melhorando o humor e a saúde psíquica do indivíduo. Tal prática proporciona benefícios que vão além do perder ou manter o peso, acarretando uma série de impactos positivos em relação à saúde física e mental, além de contribuir na socialização da pessoa (Brasil, 2018).

Para Aníbal e Romano (2017), a atividade física não só ajuda na prevenção e no tratamento de doenças psicológicas, mas também produz benefícios, que incluem melhora das habilidades físicas, aumento da autoestima e melhora do bom humor. Além disso, proporciona benefícios existenciais e sociais, pois permite que as pessoas interajam e fomentem a boa convivência.

De fato, estudos apontam que o ambiente de trabalho dos professores está propício à evolução de doenças, como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, distúrbios da voz, exaustão emocional, doenças osteomusculares e transtornos mentais, com ênfase em depressão e ansiedade (Ceballos *et al.*, 2011; Baião; Cunha, 2013; Batista *et al.*, 2016). Segundo Teixeira e Pinheiro (2021), esses acometimentos se dão pela intensa carga horária de trabalho, por más condições e sobrecarga de responsabilidades imposta a esses profissionais, além do pouco tempo de lazer. Tal cenário corrobora de forma negativa para aparições de doenças, tanto do âmbito físico como do psicológico, afetando o desempenho de sua profissão.

Nos dias de hoje, o maior índice de afastamento na área docente é a depressão representada por 52% dos diagnósticos, seguida por esquizofrenia (12%), transtorno bipolar (10%), estresse (8%) e ansiedade (7%) (Batista *et al.*, 2016). Assim, a literatura mostra que a depressão está entre as três principais doenças causadoras da incapacidade pessoal na população (OPAS, 2018), portanto vários docentes buscam refúgio no uso de psicofármacos, na intenção de reduzir sintomas físicos e mentais (Santos *et al.*, 2019). Diante dos dados apresentados, pode-se perceber que grande parte dos problemas psicológicos enfrentados pelos professores podem estar ligados à intensa jornada de trabalho.

Silva *et al.* (2016) relatam que, com as inovações tecnológicas, a globalização e as novas formas de gestão presentes no mundo atual podem ocasionar prejuízos à saúde física e mental dos trabalhadores, interferindo em seu bem-estar. Já na visão de Piovezan e Ri (2019), esse adoecimento está relacionado a fatores como legislação, flexibilização, intensificação do trabalho docente e redução de direitos trabalhistas e sociais dessa classe.

Outro problema associado é o fato de, recentemente, a população mundial ter sido acometida pela propagação da pandemia do COVID-19, portanto foi necessário se reinventar devido às medidas sanitárias e se adaptar a um novo estilo de vida. Com a chegada das vacinas e o fim do isolamento social, os professores puderam retornar ao trabalho, ministrando presencialmente as aulas, a fim de se adaptarem ao cenário pós-pandemia.

Santos *et al.* (2021) relatam em seu estudo que novas exigências relacionadas ao isolamento e ao ensino a distância afetaram o trabalho e as atividades sociais dos professores, pela carga, pelo aumento e pela diversidade de trabalho. Tais necessidades desencadearam aspectos emocionais e financeiros, criando desafios para os professores, em que uma gama de sentimentos e percepções afetou sua qualidade de vida.

Por outro lado, estudos mostram que a prática de atividade física tem se mostrado como proteção de doenças psicológicas, assim como observado no presente estudo. Os professores que seguem esse estilo de vida têm menos chance de desenvolver doenças psicológicas (Machado; Limongi, 2019). A literatura ressalta também que a atividade física faz tanto bem para a saúde física quanto para a mental, tendo impacto benéfico no dia a dia dos professores (Pereira; Silva, 2020). Assim, o fato de ter sido observada uma média superior nos professores ativos pode ser um fator positivo, portanto deve ser estimulada a prática regular nesse público, para que não venha a ter futuros problemas psicológicos em decorrência do trabalho docente.

O domínio do meio ambiente apresentou-se superior no grupo ativo. Esse domínio se refere a segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em, e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico: poluição/ruído/trânsito/clima, e transporte (Fleck *et al.*, 2000). Dessa forma, o grupo ativo pode ter apresentado resultado superior devido a mais oportunidade de recreação e lazer.

Porém, apesar de o domínio do meio ambiente ter apresentado diferença entre os grupos, este foi o que

apresentou os piores valores médio. Tostes *et al.* (2018) relatam que a profissão de docente é aquela em que mais se abandona cargo no mundo, devido às dificuldades encontradas por esses profissionais em seu ambiente de trabalho, sejam elas da área trabalhista, social ou individual, o que resulta em fatores prejudiciais à saúde do professor.

Segundo Penteado e Souza Neto (2019), pode-se dizer que essas doenças estão relacionadas devido ao descaso com a classe trabalhista. Além disso, baixa remuneração salarial, ambiente agressivo e estressante dentro da sala de aula são fatores presentes no dia a dia desses profissionais – o que pode estar corroborando para eventuais alterações no resultado referente ao domínio meio ambiente.

Ressalta-se que, ao considerar tais resultados, deve-se levar em conta as limitações do presente estudo: 1) a realização de um estudo transversal, que não possibilita uma relação de causa e efeito entre as variáveis analisadas; 2) a aplicação de questionários, por ser um instrumento subjetivo; 3) o número reduzido de professores avaliados; 4) o maior número de professoras do sexo feminino, porém esse dado reflete a realidade do público avaliado.

▼ CONCLUSÃO

O resultado deste estudo mostra que houve predominância dos professores classificados como ativos, sendo que esse fator pode estar influenciando para o aumento da sua qualidade de vida, além da melhora do domínio meio ambiente e psicológico dos participantes.

Porém, ressalta-se a necessidade de novos estudos, a fim de comprovar os resultados encontrados, em que se possa avaliar grupos maiores de professores, além de locais diferentes para verificar se essa é uma característica local.

► AGRADECIMENTOS

Não se aplica.

► CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

► FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

■ REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, R.; MARTINS, G. C.; DIPE, E. L.; CAMPOS, M. V. A.; PASSOS, R. P.; LIMA, B. N.; ...; FILENI, C. H. P. Percepção da qualidade de vida de professores das redes públicas e privadas frente à pandemia do covid-19. *Revista CPAQV*, v. 12, n. 3, p. 5-6, 2020. DOI: <https://doi.org/10.36692/cpaqv.v12n3-1>
- ANÍBAL, C.; ROMANO, L. H. Relações entre atividade física e depressão. *Revista Saúde em Foco*, n. 9, p. 190-9, 2017. URL: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/021_artigo_cintia.pdf
- BAIÃO, B. P.; OLIVEIRA, R. A. R.; OLIVEIRA, P. V. S. R.; MARINS, J. C. B. Nível de atividade física em trabalhadores das fábricas de Ubá - MG. *Saúde*, v. 46, n. 2, e48179, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.5902/2236583448179>
- BAIÃO, L. P. M.; CUNHA, R. G. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. *Revista Formação Docente*, v. 5, n. 1, p. 2-12, 2013. DOI: <https://doi.org/10.15601/344>
- BARROS MOURA, C. R.; SANTOS ALVES, W.; MACÊDO, J. L. C.; SILVA, A. M.; MOTA, P. S.; RIEDEL, T. L.; ARAÚJO CARDOSO, L. K. A melhora da qualidade de vida e os benefícios da atividade física em idosos: uma revisão sistemática. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 4, p. 10381-93, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n4-258>
- BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M. S.; OLIVEIRA, M. N.; ZACCARA, A. A. L.; BARROS, E. O.; DUARTE, M. C. S. Transtornos mentais em professores universitários: estudo em um serviço de perícia médica. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, v. 8, n. 2, p. 4538-48, 2016. DOI: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2016.v8i2.4538-4548>
- BIELEMANN, R. M.; SILVA, B. G. C.; COLL, C. V. N.; XAVIER, M. O.; SILVA, S. G. Impacto da inatividade física e custos de hospitalização por doenças crônicas. *Revista Saúde Pública*, v. 49, n. 75, p. 2-7, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005650>
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2021: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2021-estimativas-sobre-frequencia-e-distribuiçao-sociodemografica-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas/@download/file> Acesso em: 03/10/2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental: O que é, doenças, tratamentos e direitos**. Brasília, 2018. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental> Acesso em: 03/10/2022.
- CARVALHO, A. J. F. P.; ALEXANDRE, N. M. C. Sintomas osteomusculares em professores do ensino fundamental. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 10, n. 1, p. 35-41, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-35552006000100005>
- CEBALLOS, A. G. C.; CARVALHO, F. M.; ARAUJO, T. M.; REIS, E. J. F. B. Avaliação perceptiva auditiva e fatores associados a alteração vocal em professores. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 14, n. 2, p. 285-95, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2011000200010>
- DONNELLY, J. E.; BLAIR, S. N.; JAKICIC, J. M.; MANORE, M. M.; RANKIN J. W.; SMITH, B. K. Exercise, and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 41, n. 2, p. 459-71, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181949333>
- DUMITH, S. C. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. *Cadernos de Saúde Coletiva*, v. 28, n. 3, p. 438-46, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202028030593>
- FLECK, M. P. A.; LOUZADAS, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de Saúde Pública*, v. 34, n. 2, p. 178-83, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>
- GILL, T. M.; FEINSTEIN, A. R. A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. *Journal of the American Medical Association*, v. 272, n. 8, p. 619-26, 1994. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.1994.03520080061045>
- GIMENES, G. F. Usos e significados da qualidade de vida nos discursos contemporâneos de saúde. *Trabalho, Educação e Saúde*, v. 11, n. 2, p. 291-318, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1981-77462013000200003>
- GREGORIO, J. D.; MOTA JUNIOR, R. J.; LAVORATO, V. N.; PEREIRA, A. A. S. Nível de atividade física e qualidade de vida de adultos em regime de trabalho presencial e home office durante a pandemia do sars-cov-2. *Revista Científica Unifagoc*, v. 5, n. 2, p. 99-102, 2021. URL: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/776>
- JARDIM, R.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. Condições de trabalho, qualidade de vida e dissonância entre docentes. *Caderno Saúde Pública*, v. 23, n. 10, p. 2439-61, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007001000019>
- MACHADO, L. C.; LIMONGI, J. E. Prevalência e fatores relacionados a transtornos mentais comuns entre professores da rede municipal de ensino, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 17, n. 3, p. 325-34, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5327/Z1679443520190424>
- MARTINS, E. S.; PEREIRA, A. L. S.; OLIVEIRA, E. L. S.; ASSIS, I. S.; SANTOS, R. S. Comparação entre comportamento depressivo e a aptidão física em participantes de um programa de atividades desportivas coletivas. *Revista Brasileira do Esporte Coletivo*, v. 2, n. 1, p. 25-8, 2018. DOI: <https://doi.org/10.51359/2527-0885.2018.236452>
- 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*, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbaf.v.6n2p5-18>

MOREIRA, J. T.; FOSCHIERA, D. B. Associação entre nível de atividade física e autoestima de servidores públicos durante a pandemia da Covid-19. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 20, e-28213, 2022. DOI: <https://doi.org/10.36453/cefe.2022.28213>

MOTA JUNIOR, R. J.; TAVARES, D. D. F.; GOMES, A. K. V.; OLIVEIRA, R. A. R.; MARINS, J. C. B. Nível de atividade física em professores do ensino básico avaliado por dois instrumentos. *Journal of Physical Education*, v. 28, n. 2833, p. 7-9, 2017. DOI: <https://10.4025/jphyseduc.v28i1.2833>

NAHAS, M. V. *Presteza física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7. ed. Florianópolis: Editora do Autor, 2017.

OLIVEIRA FILHO, I. O.; OLIVEIRA NETO, E. R.; OLIVEIRA, A. A. B. Qualidade de vida e fatores de risco de professores universitários. *Revista da Educação Física*, v. 23, n. 1, p. 57-67, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v23i1.10468>

OPAS. Organização Pan-Americana de Saúde. *Folha informativa - Transtornos mentais*. 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais> Acesso em: 02/10/2022.

PENTEADO, R. Z.; SOUSA NETO, S. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. *Saúde e Sociedade*, v. 28, n. 1, p. 135-53, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019180304>

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliações. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 26, n. 2, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000200007>

PEREIRA, G. P.; SILVA, C. M. G. D. Practice of physical activity and quality of life at work of professors: bibliographic review. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 10, p. 74997-75013, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n10-067>

PIOVEZAN, P. R.; RI, N. M. D. Flexibilização e intensificação do trabalho docente no Brasil e em Portugal. *Educação & Realidade*, v. 44, n. 2, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-623681355>

ROCHA, V. M.; FERNANDES, M. H. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 57, n. 1, p. 23-27, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852008000100005>

SANTOS, G. B. V.; ALVES, M. C. G. P.; GOLDBAUM, M.; CESAR, C. L. G.; GIANINI, R. J. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em moradores da área urbana de São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, n. 11, p. 2-8, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00236318>

SANTOS, G. M. R. F.; SILVA, M. E.; BELMONTE, B. R. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 21, n. 1, p. 245-51, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-93042021005100013>

SILVA, R. A.; OLIVEIRA, A. D. S.; CANDIDO, A. C. S. A.; AZEVEDO, F. I. S.; AMORIN, F. C. M.; PITANGA, M. C. Production of knowledge about homophobia in the school environment. *Revista de Enfermagem da UFPI*, v. 5, n. 3, p. 60, 2016. DOI: <https://doi.org/10.26694/reufpi.v5i3.5490>

SOUZA, A. S.; CARREIRO, D. L.; COUTINHO, L. T. M.; BRITO, J. M. P.; COSTA, N. S.; COUTINHO, W. L. M. Fatores associados à qualidade de vida no trabalho entre professores do ensino superior. *Arquivos de Ciências da Saúde*, v. 22, n. 4, p. 46-51, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.17696/2318-3691.22.4.2015.99>

TEIXEIRA, C. M. S.; PINHEIRO, J. M. O adoecimento dos professores do ensino fundamental da rede de ensino municipal de um município da região do Alto Uruguai. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 8, p. 85814-25, 2021. DOI: <https://10.34117/bjdv7n8-677>

THUMS, I. A.; ANTUNES, F. R. O método hiit e seus benefícios para a qualidade de vida no século XXI. *Revista da Saúde da AJES*, v. 5, n. 9, p. 68, 2019. URL: <https://revista.ajes.edu.br/index.php/sajes/article/view/306>

TOSTES, M. V.; ALBUQUERQUE, G. S. C.; SILVA, M. J. S.; PETTERLE, R. R. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, v. 42, n. 116, p. 87-98, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>

VIEGAS, M. F. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. *Educação e Pesquisa*, v. 48, e244193, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248244193>

VILELA JUNIOR, G. B.; ABDALLA, P. P.; PEREIRA, A. A.; CARVALHO, A. F.; MARTELLI, A.; LIMA, B. N.; ...; CARVALHO, A. S. Exercício físico voltado para a qualidade de vida com ênfase em envelhecimento. *Revista CPAQV*, v. 14, n. 1, p. 2-7, 2022. DOI: <https://doi.org/10.36692/v14n1-03R>

WHO. World Health Organization. *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf> Acesso em: 03/10/2022.

✉ E-MAIL DOS AUTORES

Lucas Nunes Osório da Silva

✉ lukinhanunestkd321@gmail.com

Victor Neiva Lavorato

✉ victor.lavorato@unifagoc.edu.br

Denise Coutinho de Miranda

✉ denisecmiranda@gmail.com

Luciano Bernardes Leite (Autor Correspondente)

✉ luciano.leite@ufv.br

Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira

✉ renata.oliveira@unifagoc.edu.br