

**Fatores associados com o nível de atividade física e comportamento sedentário de professores em tempos de pandemia de COVID-19**  
**Factors associated with the level of physical activity and sedentary behavior of teachers in times of the COVID-19 pandemic**

**Factores asociados con el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario de profesores en tiempos de pandemia de COVID-19**

\*Gildiney Penaves de Alencar, \*\*Rodolfo André Dellagrana, \*Lúcio Barbosa Neto, \*Alexandra Maria Almeida Carvalho, \*Joel Saraiva Ferreira

\*Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (Brasil), \*\*Universidade Estadual de Ponta Grossa (Brasil)

**Resumo:** Diante da pandemia de COVID-19, o trabalho docente passou a ser realizado por meio do ensino remoto, interferindo nos hábitos de vida desses profissionais. Esta pesquisa foi realizada com o objetivo de identificar os fatores associados com o nível de atividade física e comportamento sedentário de professores em tempos de pandemia de COVID-19. Trata-se de uma pesquisa observacional transversal, com professores de ensino fundamental de Campo Grande/MS, Brasil. A coleta de dados ocorreu entre 2020 e 2021, por meio de formulário *online*, com questões sobre características sociodemográficas e hábitos de vida (atividade física, tempo sentado e tempo de tela) e as análises conduzidas por intermédio do teste Qui-Quadrado e regressão logística. Os resultados apontaram elevada prevalência de docentes insuficientemente ativos (41,5%) e com excessivo comportamento sedentário, sobretudo quanto ao tempo de tela durante o trabalho remoto (90,5%) e no tempo livre (41,5%). Ser casado ou manter uma união estável impactou no nível de atividade física (OR=0,241); a menor faixa etária e o contrato efetivo induziram a uma menor chance de cumprir os valores aceitáveis para o tempo sentado e tempo de tela (OR=0,249; OR=0,183); o sexo (mulheres) e o tipo de contrato (efetivo) resultaram maior risco de desenvolver o trabalho remoto no final de semana (OR=2,229; OR=2,700). A pandemia de COVID-19 influenciou os hábitos de vida da população docente, ocupando mais tempo livre desses indivíduos para realizar tarefas laborais. Com isso, há a necessidade de políticas públicas que estimulem o estilo de vida ativo e saudável entre os docentes.

**Palavras-chave:** Atividade física; Comportamento sedentário; Docentes; Professores escolares; COVID-19.

**Abstract:** Faced with the COVID-19 pandemic, teaching work began to be carried out through remote teaching, interfering with the life habits of these professionals. This research was carried out with the objective of identifying the factors associated with the level of physical activity and sedentary behavior of teachers in times of the COVID-19 pandemic. This is a cross-sectional observational research, with elementary school teachers from Campo Grande/MS, Brazil. Data collection took place between 2020 and 2021, through an online form, with questions about sociodemographic characteristics and lifestyle habits (physical activity, sitting time and screen time) and the analyzes were conducted using the Chi-Square test and logistic regression. . The results showed a high prevalence of teachers who were insufficiently active (41.5%) and with excessive sedentary behavior, especially regarding screen time during remote work (90.5%) and free time (41.5%). Being married or having a stable union impacted the level of physical activity (OR=0.241); the lower age group and the effective contract induced a lower chance of meeting the acceptable values for sitting time and screen time (OR=0.249; OR=0.183); gender (women) and type of contract (effective) resulted in a higher risk of developing remote work on weekends (OR=2.229; OR=2.700). The COVID-19 pandemic influenced the life habits of the teaching population, taking up more free time of these individuals to perform work tasks. Thus, there is a need for public policies that encourage an active and healthy lifestyle among teachers.

**Keywords:** Physical activity; Sedentary behavior; Faculty; School teachers; COVID-19.

**Resumen:** Ante la pandemia del COVID-19, la labor docente pasó a realizarse a través de la enseñanza a distancia, interfiriendo en los hábitos de vida de estos profesionales. Esta investigación se realizó con el objetivo de identificar los factores asociados al nivel de actividad física y sedentarismo de los docentes en tiempos de la pandemia del COVID-19. Se trata de una investigación observacional transversal, con profesores de enseñanza básica de Campo Grande/MS, Brasil. La recolección de datos ocurrió entre 2020 y 2021, a través de un formulario en línea, con preguntas sobre características sociodemográficas y hábitos de vida (actividad física, tiempo sentado y tiempo de pantalla) y los análisis se realizaron mediante la prueba de Chi-Cuadrado y regresión logística. Los resultados mostraron una alta prevalencia de docentes insuficientemente activos (41,5 %) y con un comportamiento excesivamente sedentario, especialmente en relación con el tiempo de pantalla durante el trabajo remoto (90,5 %) y el tiempo libre (41,5 %). Estar casado

Fecha recepción: 26-03-22. Fecha de aceptación: 11-07-22  
 Gildiney Penaves de Alencar  
 gildiney.gpa@gmail.com

o tener una unión estable impactó el nivel de actividad física (OR=0,241); el grupo de menor edad y el contrato efectivo indujeron una menor probabilidad de cumplir con los valores aceptables de tiempo sentado y tiempo frente a la pantalla

(OR=0,249; OR=0,183); el género (mujeres) y el tipo de contrato (efectivo) resultaron en un mayor riesgo de desarrollar trabajo remoto los fines de semana (OR=2.229; OR=2.700). La pandemia de la COVID-19 influyó en los hábitos de vida de la población docente, ocupando más tiempo libre de estos individuos para realizar tareas laborales. Con esto, surge la necesidad de políticas públicas que fomenten un estilo de vida activo y saludable entre los docentes.

**Palabras clave:** Actividad física; Conducta sedentaria; Docentes; Maestros; COVID-19.

## Introdução

O trabalho docente abrange diversas tarefas realizadas no contexto presencial da sala de aula, bem como ocupações voltadas ao ambiente externo, como os planejamentos, reuniões, orientações com alunos e pais que demandam uma atenção contínua e geram situações de estresse que podem ser nocivas para a saúde (Reis, Araújo, Carvalho, Barbalho & Silva, 2006; Kaulfuss & Boruchovitch, 2016).

Devido à pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2) decretada pela Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 2020a), diversas medidas foram tomadas para evitar a disseminação da COVID-19, dentre elas a suspensão das aulas presenciais e reorganização do calendário escolar com aulas remotas em diferentes regiões do planeta (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2020), inclusive no Brasil (Brasil, 2020a).

Desta forma, os docentes readaptaram suas estratégias pedagógicas e agregaram ao seu trabalho a utilização das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC), seja na confecção de materiais didáticos, gravação de videoaulas ou atendimentos remotos (Joye, Moreira & Rocha, 2020). Alguns desses docentes não tinham habilidade para o trabalho por meio das TDIC, o que elevou demasiadamente a carga de trabalho, resultando em riscos à saúde física e mental desses profissionais (Assunção & Abreu, 2019).

Além dos problemas já conhecidos que provocam o adoecimento da população docente, como a exaustão emocional e a síndrome de *burnout* (Lima, Lima, Sampaio, & Stobaus, 2022), sintomas físicos, dores osteomusculares (Alencar, Ota, Barbosa Neto, Ferreira & Basilio, 2022), perda auditiva e problemas vocais (Wieclaw, Agerbo, Mortensen & Bonde, 2006; Cortez, Souza, Amaral & Silva, 2017; Carlotto & Câmara, 2019), o trabalho realizado de casa, denominado *home office*, pode contribuir ainda mais para o aumento de condutas sedentárias diárias e redução dos níveis de atividade física.

A literatura já aponta grande prevalência de atividade física habitual insuficiente entre a população docente (Agha & Al Dobbagh, 2010; Dias, Loch, González, Andrade & Mesas, 2017; Grabara, Nawrocka & Powerska-Didkowska, 2018; Barbosa & Fonseca, 2019; Santos, Maia, Claro & Medeiros, 2019; Huse, Palermo, Evans & Peeters, 2020; Alencar, Rabacow & Carvalho, 2021; Cirillo, Oliveira,

Fernandes, Macedo & Santos, 2022; Narváez, Tobar & González, 2022), evidencia que elevados índices de comportamento sedentário estão ligados a uma maior taxa de mortalidade (Rezende, López, Matsudo & Luiz, 2014) e ao aparecimento de doenças crônicas (Dempsey et al., 2020), assim como os baixos níveis de atividade física diária contribuem para o alto número de afastamentos dos postos de trabalho (World Health Organization, 2020b; Huse, Palermo, Evans & Peeters, 2020).

Especificamente no município de Campo Grande, capital do estado de Mato Grosso do Sul, dados do período anterior à pandemia do novo coronavírus indicam que os professores de ensino fundamental apresentam um excessivo comportamento sedentário (Alencar, Ferreira, Rabacow, Cury & Carvalho, 2022) e níveis insuficientes de atividade física habitual (Alencar, Ferreira, Rabacow, Cury & Carvalho, 2021). Diante disso, formulou-se a hipótese que o trabalho remoto, no modelo *home office*, está associado a níveis insuficientes de atividade física e à elevada prevalência de comportamento sedentário entre professores da educação básica.

Sendo assim, esta pesquisa foi realizada com o objetivo de identificar os fatores associados com o nível de atividade física e comportamento sedentário de professores em tempos de pandemia de COVID-19.

## Metodologia

Trata-se de um estudo observacional de corte transversal com professores de ensino fundamental oriundos de 58 escolas (de 90 disponíveis) da região urbana de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, vinculadas à Rede Municipal de Ensino (REME). A amostra ocorreu por seleção não casual, por conveniência, e incluiu professores que lecionavam em escolas das sete regiões urbanas da cidade.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão para selecionar os professores: a) possuir cadastro ativo em regime de contrato efetivo (concursado) ou temporário (convocado) pela REME; b) atuar, pelo menos, em uma turma de ensino fundamental (1º ao 9º ano) nas diversas áreas de ensino e componentes curriculares; c) estar realizando o trabalho remoto há uma semana, pelo menos. Além disso, os professores que exerciam funções de auxiliares educacionais especializados (professores que

acompanhavam alunos público-alvo da educação especial) também foram incluídos na amostra.

Como critérios de exclusão foram estabelecidos os seguintes itens: a) professores afastados das atividades laborais para tratamento de saúde ou por licença de interesse particular; b) docentes que atuavam exclusivamente na Educação Infantil ou na Educação de Jovens e Adultos (EJA); c) professores que exerciam funções diferentes à docência (direção ou coordenação) ou exercendo substituição temporária (sem contrato); d) participantes que não completaram as informações dos questionários e/ou responderam de forma duplicada; e) docentes que não autorizaram a utilização dos dados por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta de dados ocorreu no período de agosto de 2020 a maio de 2021 com uso de um formulário *online* vinculado ao *Google Formulários*®, distribuído por aplicativo de mensagens com questões relacionadas às características sociodemográficas e hábitos de vida (participação em atividades físicas, tempo despendido em atividades de lazer e afazeres ligados à docência) durante o período de suspensão das aulas presenciais.

O formulário *online* foi dividido em cinco seções, sendo elas:

- 1ª seção:** Informações gerais da pesquisa e preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) com disponibilidade de uma via assinada pelo pesquisador principal;
- 2ª seção:** Caracterização sociodemográfica (sexo, idade, estado civil, renda familiar *per capita*, vínculo empregatício), instrumento adaptado de Alencar (2020).
- 3ª seção:** Versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), instrumento validado para a população brasileira por Matsudo et al. (2001);
- 4ª seção:** Verificação do tempo sentado em um dia de semana em um dia de final de semana, integradas ao IPAQ-versão curta (Matsudo et al., 2001);
- 5ª seção:** Levantamento do tempo despendido para assistir televisão e de utilização de outras telas (computador, *tablet* e/ou celular) no trabalho remoto e no tempo livre, adaptado do questionário de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel Brasil) do Ministério da Saúde (Brasil, 2020b), juntamente a quatro questões para averiguar se os docentes utilizavam o tempo livre durante a semana e o final de semana para desenvolver algum trabalho docente e os respectivos tempos gastos.

A estatística descritiva foi utilizada para as características sociodemográficas, sendo empregadas

medidas de frequência absoluta e relativa com o intervalo de confiança de 95% (IC 95%), à medida que a distribuição de frequência foi aplicada para as prevalências do nível de atividade física e comportamento sedentário (tempo sentado e tempo de tela).

O nível de atividade física foi agrupado em duas categorias, conforme a classificação sugerida por Matsudo et al. (2001): a) insuficientemente ativo; b) suficientemente ativo. Quanto aos indicadores de comportamento sedentário, foram adotados os pontos de corte indicados por estudos populacionais no Brasil: a) tempo sentado excessivo  $\geq 8$  horas/dia (Pitanga et al., 2018); b) tempo de tela excessivo  $\geq 3$  horas/dia (Brasil, 2020b).

O teste Qui-Quadrado foi utilizado para verificar a associação entre as variáveis sociodemográficas e o nível de atividade física (suficientemente/insuficientemente ativo); entre as variáveis sociodemográficas e o tempo sentado (semana e final de semana); entre as variáveis sociodemográficas e trabalho durante o tempo livre (semana e final de semana); e entre as variáveis sociodemográficas e tempo de tela (durante o trabalho remoto e tempo livre).

Para avaliar a inter-relação entre as variáveis sociodemográficas com o nível de atividade física, tempo sentado, trabalho durante tempo livre nos finais de semana e tempo de tela durante o trabalho remoto, foi empregada a regressão logística, sendo tomadas como referência as seguintes variáveis: sexo masculino, faixa etária maior que 45 anos ( $> 45$  anos), estado civil sem cônjuge (solteiro, viúvo ou divorciados), renda familiar maior que R\$ 3.176,00 ( $> R\$ 3.176,00$ ) e vínculo empregatício temporário.

O nível de significância adotado para todas as análises foi de 5% ( $p < 0,05$ ) com o intervalo de confiança referente a 95% e os dados tratados por meio do programa estatístico *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 20.0 (Chicago/Illinois/EUA).

O estudo foi aprovado por Comitê de Ética local (parecer número 4.198.016), de acordo com padrões exigidos pela Declaração de Helsinque (World Health Organization, 2013) e demais organizações internacionais, assim como das Resoluções 466 (Brasil, 2012) e 510 (Brasil, 2016), do Conselho Nacional de Saúde da República Federativa do Brasil.

## Resultados

Participaram da pesquisa 162 professores que atuavam nos anos de 2020 e 2021 em escolas públicas urbanas da Rede Municipal de Ensino (REME) de Campo Grande, Mato Grosso do Sul. Foram excluídos os dados de 15 professores que não cumpriram os critérios de inclusão do estudo, por preencherem o formulário de forma duplicada

(n=6), por atuarem exclusivamente na Educação Infantil (n=4), por exercerem funções diferentes à docência (n=1) e por não autorizarem a utilização dos dados para o estudo (n=4).

A amostra final resultou em 147 professores que atuavam em escolas localizadas nas sete regiões urbanas da cidade. A média de idade dos participantes foi de 39,6 anos ( $\pm 8,6$ ), sendo mais prevalentes as pessoas do sexo feminino (73,5%) com idade igual ou inferior a 45 anos (72,8%) que viviam com cônjuge (64,6%), renda familiar *per capita* menor ou igual a R\$ 3.176,00 (75,5%) e vínculo empregatício efetivo (71,4%) (Tabela 1).

Tabela 1

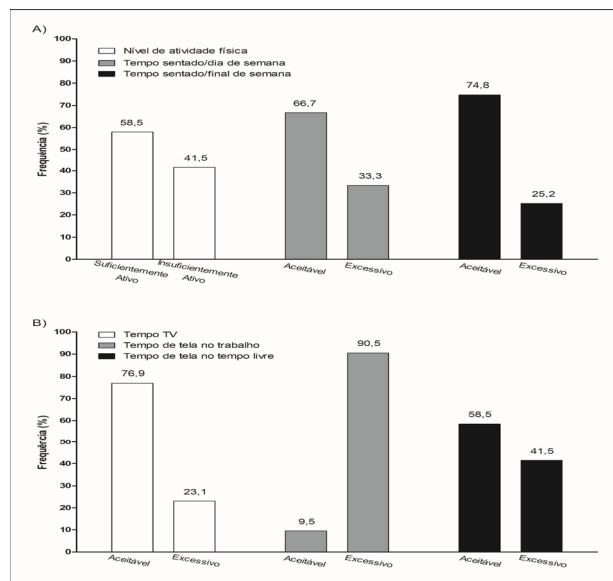
Distribuição da amostra com relação às variáveis sociodemográficas dos professores da rede pública de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil (n=147)

Variáveis	n	% (IC95%)
Total	147	100
Sexo		
Feminino	108	73,5 (66,7-80,3)
Masculino	39	26,5 (19,7-33,3)
Faixa etária		
≤ 45 anos	107	72,8 (66,0-80,3)
> 45 anos	40	27,2 (19,7-34,0)
Estado civil*		
Com cônjuge	95	64,6 (56,5-72,1)
Sem cônjuge	52	35,4 (27,9-43,5)
Renda familiar <sup>#</sup>		
≤ R\$ 3.176,60	111	75,5 (68,0-82,3)
> R\$ 3.176,60	36	24,5 (17,7-32,0)
Vínculo empregatício		
Efetivo	105	71,4 (63,9-78,2)
Temporário	42	28,6 (21,8-36,1)

\* Com cônjuge = Casado ou união estável. Sem cônjuge = Solteiro, viúvo ou divorciado. <sup>#</sup> O valor de 3.176,60 reais equivale ao salário do contrato com carga horária de 20 horas semanais.

A maioria dos professores avaliados foram classificados como suficientemente ativos (58,6%). Entretanto, observou-se uma prevalência de 41,5% de docentes insuficientemente ativos (Figura 1). Em média, os professores passaram 6,8 horas ( $\pm 4,5$ ) sentados durante um dia de semana (segunda a sexta-feira) e 5,5 horas ( $\pm 3,9$ ) durante um dia de final de semana (sábado e domingo), apresentando prevalência de 33,3% de tempo sentado excessivo durante um dia de semana e 25,2% durante um dia de final de semana (Figura 1).

Ao todo, 124 professores (84,3%) afirmaram assistir televisão e passaram em média 2,0 horas ( $\pm 1,9$ ) por dia em frente à essa tela, com prevalência de tempo excessivo igual a 23,1%. No que tange às outras telas, 145 educadores (98,6%) relataram utilizar o computador, *tablet* ou celular diariamente para desenvolver o trabalho remoto (média de 6,1 horas  $\pm 3,2$ ) e 136 (92,5%) no tempo livre (média de 2,9 horas  $\pm 2,4$ ), com prevalência de tempo excessivo referente a 90,5% para o tempo de tela no trabalho remoto e 41,5% para o tempo de tela no tempo livre (Figura 1).



**Figura 1.** Distribuição do nível de atividade física e tempo sentado (A), e tempo de tela durante o trabalho remoto e tempo livre (B) dos professores da rede pública de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil (n=147)

Foi observada associação entre o estado civil com o nível de atividade física, onde os professores que viviam com cônjuge (casados ou união estável) apresentaram maior prevalência de classificação insuficientemente ativa (52,6%). Já a faixa etária e o tempo sentado no final de semana também apresentaram associação, de modo que docentes com idade igual ou inferior a 45 anos tiveram maior prevalência de tempo sentado excessivo (30,8%) (Tabela 2).

Houve associação entre o sexo e trabalho remoto no final de semana, sendo que, neste caso, as docentes (mulheres) passaram mais tempo em trabalho remoto no tempo livre – final de semana (72,2%). Houve ainda associação da renda com o trabalho no final de semana, onde educadores com menor renda trabalharam mais no final de semana (73,0%). E, por fim, observou-se associação entre o vínculo empregatício com o tempo de tela durante o trabalho remoto, em que professores efetivos despenderam um maior de tempo de tela excessivo na realização do trabalho remoto (95,2%) em comparação aos docentes temporários (78,6%) (Tabela 3).

No que concerne à inter-relação entre as variáveis sociodemográficas com o nível de atividade física, tempo sentado, trabalho remoto o durante tempo livre nos finais de semana e tempo de tela durante o trabalho remoto, indivíduos com cônjuge (casados ou com união estável) apresentaram 75,9% menos chance de serem suficientemente ativos (OR=0,241); os mais jovens ( $\leq 45$  anos) mostraram 75,1% menos chance de cumprir o tempo sentado aceitável no final de semana (OR=0,249); as mulheres apresentaram 2,2 vezes mais risco de desenvolver trabalho remoto no final de semana (OR=2,229); os

Tabela 2

Associação entre as variáveis sociodemográficas, nível de atividade física e tempo sentado dos professores da rede pública de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil (n=147)

Variáveis	Nível de atividade física		Tempo sentado (semana)		Tempo sentado (final de semana)	
	Suficientemente ativo n (%)	Insuficientemente ativo n (%)	Aceitável (≤ 8 horas) n (%)	Excessivo (> 8 horas) n (%)	Aceitável (≤ 8 horas) n (%)	Excessivo (> 8 horas) n (%)
Total	86 (58,5)	61 (41,5)	98 (66,7)	49 (33,3)	110 (74,8)	37 (25,2)
Sexo						
Feminino	66 (61,1)	42 (38,9)	74 (68,5)	34 (31,5)	85 (78,7)	23 (21,3)
Masculino	20 (51,3)	19 (48,7)	24 (61,5)	15 (38,5)	25 (64,1)	14 (35,9)
Faixa etária						
≤ 45 anos	65 (60,7)	42 (39,3)	70 (65,4)	37 (34,6)	74 (69,2)	33 (30,8) <sup>§</sup>
> 45 anos	21 (52,5)	19 (47,5)	28 (70,0)	12 (30,0)	36 (90,0)	4 (10,0)
Estado civil*						
Com cônjuge	45 (47,4)	50 (52,6) <sup>§</sup>	60 (63,2)	35 (36,8)	72 (75,8)	23 (24,2)
Sem cônjuge	41 (78,8)	11 (21,2)	38 (73,1)	14 (26,9)	38 (73,1)	14 (26,9)
Renda familiar <sup>#</sup>						
≤ R\$ 3.176,60	61 (55,0)	50 (45,0)	74 (66,7)	37 (33,3)	86 (77,5)	25 (22,5)
> R\$ 3.176,60	25 (69,4)	11 (30,6)	24 (66,7)	12 (33,3)	24 (66,7)	12 (33,3)
Vínculo empregatício						
Efetivo	59 (56,2)	46 (43,8)	67 (63,8)	38 (36,2)	75 (71,4)	30 (28,6)
Temporário	27 (64,3)	15 (35,7)	31 (73,8)	11 (26,2)	35 (83,3)	7 (16,7)

\* Com cônjuge = Casado ou união estável. Sem cônjuge = Solteiro, viúvo ou divorciados. <sup>#</sup> O valor de R\$ 3.176,60 equivale ao salário com carga horária de 20 horas semanais. <sup>§</sup>p<0,05.

Tabela 3

Associação entre as variáveis sociodemográficas, trabalho remoto durante tempo livre e tempo de tela dos professores da rede pública de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil (n=147)

Variáveis	Trabalho remoto em tempo livre (semana)		Trabalho remoto em tempo livre (final de semana)		Tempo de tela durante o trabalho remoto		Tempo de tela durante o tempo livre	
	Sim n (%)	Não n (%)	Sim n (%)	Não n (%)	Aceitável (< 3 horas) n (%)	Excessivo (≥ 3 horas) n (%)	Aceitável (< 3 horas) n (%)	Excessivo (≥ 3 horas) n (%)
	Total	130 (88,4)	17 (11,6)	99 (67,3)	48 (32,7)	14 (9,5)	133 (90,5)	86 (58,5)
Sexo								
Feminino	97 (89,8)	11 (10,2)	78 (72,2)	30 (27,8) <sup>§</sup>	9 (8,3)	99 (91,7)	66 (61,1)	42 (38,9)
Masculino	33 (84,6)	6 (15,4)	21 (53,8)	18 (46,2)	5 (12,8)	34 (87,2)	20 (51,3)	19 (48,7)
Faixa etária								
≤ 45 anos	97 (90,7)	10 (9,3)	73 (68,2)	34 (31,8)	10 (9,3)	97 (90,7)	61 (57,0)	46 (43,0)
> 45 anos	33 (82,5)	7 (17,5)	26 (65,0)	14 (35,0)	4 (10,0)	36 (90,0)	25 (62,5)	15 (37,5)
Estado civil*								
Com cônjuge	85 (89,5)	10 (10,5)	63 (66,3)	32 (33,7)	9 (9,5)	86 (90,5)	52 (54,7)	43 (45,3)
Sem cônjuge	45 (86,5)	7 (13,5)	36 (69,2)	16 (30,8)	5 (9,6)	47 (90,4)	34 (65,4)	18 (34,6)
Renda familiar <sup>#</sup>								
≤ R\$ 3.176,60	100 (90,1)	11 (9,9)	81 (73,0)	30 (27,0) <sup>§</sup>	12 (10,8)	99 (89,2)	67 (60,4)	44 (39,6)
> R\$ 3.176,60	30 (83,3)	6 (16,7)	18 (50,0)	18 (50,0)	2 (5,6)	34 (94,4)	19 (52,8)	17 (47,2)
Vínculo empregatício								
Efetivo	94 (89,5)	11 (10,5)	68 (64,8)	37 (35,2)	5 (4,8)	100 (95,2) <sup>§</sup>	59 (56,2)	46 (43,8)
Temporário	36 (85,7)	6 (14,3)	31 (73,8)	11 (26,2)	9 (21,4)	33 (78,6)	27 (64,3)	15 (35,7)

\* Com cônjuge = Casado ou união estável. Sem cônjuge = Solteiro, viúvo ou divorciados. <sup>#</sup> O valor de R\$ 3.176,60 equivale ao salário com carga horária de 20 horas semanais. <sup>§</sup>p<0,05.

professores com menor renda apresentaram 2,7 vezes mais risco de desenvolver trabalho remoto durante o final de semana (OR=2,700); e os docentes efetivos apresentaram 81,7% menos chance de cumprir o tempo de tela aceitável durante o trabalho remoto (OR=0,183) (Tabela 4).

## Discussão

Os resultados deste estudo apontam uma elevada prevalência de docentes insuficientemente ativos e um excessivo comportamento sedentário em tempos de pandemia de COVID-19, sobretudo em relação aos indicadores de tempo de tela durante o trabalho remoto

e no tempo livre. Ser casado ou manter uma união estável impacta diretamente no nível de atividade física, enquanto a menor faixa etária e o contrato efetivo induzem a uma menor chance de cumprir os tempos aceitáveis para o tempo sentado e tempo de tela, bem como o sexo (mulheres) e o tipo de contrato (efetivo) influenciam a um maior risco de desenvolver o trabalho remoto no final de semana (tempo livre).

Dados semelhantes também são encontrados na população geral (García-Tascón, Mendaña-Cuervo, Sahelices-Pinto & Magaz-González, 2021; Zamarripa, Marroquín-Zepeda, Ceballos-Gurrola, Flores-Allende & García-Gallegos, 2021; Intelangelo, Gutiérrez, Bevacqua,



Tabela 4

Inter-relação entre as variáveis sociodemográficas com o nível de atividade física, tempo sentado, trabalho remoto durante tempo livre nos finais de semana e tempo de tela durante o trabalho remoto dos professores da rede pública de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil (n=147)

Variáveis	Suficientemente ativo	Tempo sentado no final de semana (aceitável)	Trabalho remoto em tempo livre (final de semana)	Tempo de tela durante o trabalho remoto (aceitável)
	OR (IC95%)	OR (IC95%)	OR (IC95%)	OR (IC95%)
Sexo				
Feminino	1,493 (0,714-3,121)	2,070 (0,930-4,607)	2,229 (1,045-4,753) <sup>§</sup>	0,618 (0,194-1,973)
Masculino	1	1	1	1
Faixa etária				
≤ 45 anos	1,400 (0,974-2,911)	0,249 (0,082-0,757) <sup>§</sup>	1,156 (0,537-2,489)	0,928 (0,274-3,146)
> 45 anos	1	1	1	1
Estado civil*				
Com cônjuge	0,241 (0,111-0,526) <sup>§</sup>	1,153 (0,533-2,496)	0,875 (0,423-1,809)	0,984 (0,312-3,105)
Sem cônjuge	1	1	1	1
Renda familiar <sup>#</sup>				
≤ R\$ 3.176,60	0,537 (0,241-1,197)	1,720 (0,755-3,920)	2,700 (1,243-5,867) <sup>§</sup>	2,061 (0,439-9,678)
> R\$ 3.176,60	1	1	1	1
Vínculo empregatício				
Efetivo	0,713 (0,340-1,493)	0,500 (0,200-1,249)	0,652 (0,294-1,445)	0,183 (0,057-0,586) <sup>§</sup>
Temporário	1	1	1	1

OR = Odds Ratio (análise bruta). \* Com cônjuge = Casado ou união estável. Sem cônjuge = Solteiro, viúvo ou divorciados. # O valor de 3.176,60 reais equivale ao salário do contrato com carga horária de 20 horas semanais. <sup>§</sup>p<0,05.

Mendoza, Guzmán-Guzmán & Jerez-Mayorga, 2022) principalmente quanto ao tempo de tela (Ferreira, Cruz, Assis & Dellagrana, 2021). Em professores, é observada uma alta prevalência de inatividade física e um aumento significativo do comportamento sedentário durante a pandemia de COVID-19 (Sousa, Miranda, Vieira & Fonseca, 2021), especialmente no que diz respeito ao tempo sentado e tempo de tela (Delfino et al., 2020). Tais fatos apontam para uma tendência comportamental que representa risco à saúde dos docentes, tanto em curto quanto em longo prazo, o que possivelmente demandará intervenções do poder público visando o bem-estar dos professores e, consequentemente, a manutenção da qualidade do ensino.

Os professores casados ou com união estável se mostraram menos ativos em comparação aos docentes que não possuíam cônjuges e, ainda, apresentaram probabilidade 75,9% menor de serem suficientemente ativos (OR=0,241). Tais dados apontam o que parece ser uma particularidade do público docente, pois o apoio social do cônjuge influencia diretamente o alcance de maiores níveis de atividade física na população geral (Ferreira & Domingues, 2021; Gómez-Mazorra, Reyes-Amigo, Torres, Sánchez-Oliva & Labisa-Palmeira, 2022). Esses dados permitem inferir a possibilidade de os docentes serem casados ou manterem uma união estável com outros professores devido à extensa rotina de trabalho e pouco tempo livre, o que representa uma barreira na prática de atividade física (Rech, Camargo, Araujo, Loch & Reis, 2018; Vieira & Silva, 2021; Norambuena, Carter,

Delgado, Navarrete, López-Ângulo & Rendón, 2021), principalmente para os educadores (Cardoso, Almeida, Rodrigues, Fagundes & Nunes, 2020; Alencar, Rabacow & Carvalho, 2021), fato que poderá ser melhor investigado em futuros estudos.

Também foi identificado um maior comportamento sedentário em docentes mais jovens (≤ 45 anos), com 75,1% menos chance desses profissionais cumprirem com o tempo sentado aceitável (≤ 8 horas) no final de semana (OR=2,229), hábito com maior frequência entre os mais novos na atualidade (Brito, Lima, Mascarenhas, Mota & Leite, 2021; Silva et al., 2021). Esses achados se contrapõem aos encontrados por Botero et al. (2021), pois a idade mais avançada, de acordo com os autores, representa um maior risco de impactar no nível de atividade física e no aumento do comportamento sedentário. Sendo assim, nota-se que há desdobramentos do trabalho docente que merecem investigações ainda mais detalhadas e, possivelmente, desenhos metodológicos que ultrapassem os estudos transversais.

Os resultados envolvendo o público mais jovem no presente estudo são preocupantes, principalmente por incluir um grupo de professores que estão em início de carreira e apresentarem hábitos que podem influenciar negativamente na saúde. Desta maneira, é preciso pensar em estratégias que reduzam a pressão laboral sobre esses docentes, tal como a literatura vem apontando desde antes da pandemia de COVID-19 (Silva & Dutra, 2016; Assunção & Abreu, 2019) e elaborar procedimentos que possam reduzir esses comportamentos, de forma a prevenir

problemas futuros, tanto sob o ponto de vista da saúde ocupacional quanto das políticas públicas de educação.

Apesar do estudo de Alencar, Rabacow e Carvalho (2021) apontar o contrato temporário como associado à prática insuficiente de atividade física, os dados do presente estudo identificaram outro cenário, com maior prevalência de professores efetivos (concursados) insuficientemente ativos em comparação com os docentes temporários. Além disso, docentes com estabilidade trabalhista apresentaram um tempo excessivo maior em frente às telas para desenvolver o trabalho remoto, indicador que necessita de atenção, já que representa um hábito nocivo à saúde (Rezende, López, Matsudo & Luiz, 2014; Meneguci et al., 2015) e pode levar a afastamentos dos postos de trabalho (Alencar, Ota, Barbosa Neto, Ferreira & Basilio, 2022).

Durante o período de pandemia as mulheres e os docentes com menor renda apresentaram o risco quase três vezes maior de desenvolver suas ações laborais no final de semana durante o tempo livre, o que pode impactar diretamente no tempo de lazer, impedir de realizar alguma atividade física e interferir na saúde física e mental (Ribeiro, Santana, Tengan, Silva & Nicolas, 2020; Deus, Schmitz & Vieira, 2021). Este também é um dado preocupante, tendo em vista o cotidiano atarefado dos professores (Conceição, 2021), principalmente durante o trabalho remoto em que houve um entrelaçamento do tempo de lazer e tempo de trabalho no ambiente doméstico (Rodríguez, Moro & Mateos, 2022).

Portanto, políticas públicas que promovam a atividade física com os professores durante o trabalho e limitem os hábitos sedentários na sua rotina são necessárias (The Lancet, 2021), de forma a reduzir o tempo de tela (Malta et al., 2020), o tempo sentado (Botero et al., 2021) e estimular o aumento do número de passos diários (Paluch et al., 2022), seja nos postos de trabalho ou nos momentos de lazer.

## Conclusão

A pandemia de COVID-19 influenciou os hábitos de vida da população docente, os quais apresentaram elevada prevalência de prática insuficientemente de atividade física e excesso de comportamento sedentário, principalmente em relação aos indicadores de tempo de tela durante o trabalho remoto e no tempo livre.

O fato de os docentes terem cônjuge impacta diretamente no nível de atividade física; a menor faixa etária e o contrato efetivo induzem a uma menor chance de cumprir os tempos aceitáveis para o tempo sentado e tempo de tela; o sexo (mulheres) e o tipo de contrato (efetivo) influenciam a um maior risco de desenvolver o trabalho remoto no final de semana (tempo livre).

Apesar das evidências aqui apresentadas, observa-se uma promissora demanda por estudos que analisem desdobramentos ainda não explorados entre o trabalho docente durante a pandemia de COVID-19 e indicadores de saúde.

Por fim, fica evidente a importância da promoção de políticas públicas que estimulem o estilo de vida ativo e saudável dos professores, especialmente por meio de programas que possibilitem o aumento do nível de atividade física durante o trabalho e limitem os hábitos sedentários nesse ambiente.

## Apoio

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação e Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) e da Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS/MEC – Brasil.

## Agradecimentos

Ao Instituto de Educação e Pesquisa Alfredo Torres (IEPAT) por estabelecer a parceria para realização desta pesquisa e se colocar como instituição proponente do estudo; ao Centro de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (CEPAFS/UFMS) pela colaboração e acompanhamento durante todo o estudo; à Secretaria Municipal de Educação (SEMED) de Campo Grande/MS por autorizar a execução deste trabalho; e aos professores da Rede Municipal de Ensino (REME) de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, que responderam o formulário *online* aplicado nesta pesquisa.

## Referências

- Agha, S. Y., & Al Dobbagh, S. A. (2010). Level of physical activity among teaching and support staff in the education sector in Dohuk, Iraq. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 16 (12), 1278-1284. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/118067>
- Alencar, G. P. (2020). *Nível de atividade física e qualidade de vida de professores de ensino fundamental da Rede Municipal de Ensino de Campo Grande, MS* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande. Recuperado em 13 de março de 2022, de <https://posgraduacao.ufms.br/portal/trabalho-arquivos/download/7788>
- Alencar, G. P., Ferreira, J. S., Rabacow, F. M., Cury, E. R. J., & Carvalho, A. M. A. (2021). Nível de atividade física e satisfação com a saúde entre professores da educação básica. *Ciência em Movimento - Reabilitação e Saúde*, 23 (48), 21-33. <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ipa/index.php/RS/article/view/939>
- Alencar, G. P., Ferreira, J. S., Rabacow, F. M., Cury, E. R. J., & Carvalho, A. M. A. (2022). Comportamento sedentário e qualidade de vida de professores da educação básica. *Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade*, 09 (20), 338-359. <https://periodicos.ufms.br/index.php/persdia/article/view/15515>

- Alencar, G. P., Ota, G. E., Barbosa Neto, L., Ferreira, J. S., & Basilio, P. G. (2022). Fatores associados aos sintomas osteomusculares e à prática de atividade física em professores da educação básica de Campo Grande/MS. *Research, Society and Development*, 11 (6), e29211629153. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i6.29153>
- Alencar, G. P., Rabacow, F. M., & Carvalho, A. M. A. (2021). Fatores associados à prática insuficiente de atividade física em professores escolares brasileiros: um estudo de revisão integrativa. *Multitemas*, 26 (62), 103-124. <https://doi.org/10.20435/multi.v26i62.3005>
- Assunção, A. Á., & Abreu, M. N. S. (2019). Pressão laboral, saúde e condições de trabalho dos professores da Educação Básica no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 35 (13), 1-16, e0016951. <http://doi.org/10.1590/0102-311X00169517>
- Barbosa, R. E. C., & Fonseca, G. C. (2019). Prevalência de tabagismo entre professores da Educação Básica no Brasil, 2016. *Cadernos de Saúde Pública*, 35 (supl. 1), 1-15. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00180217>
- Botero, J. P., Farah, B. Q., Correia, M. A., Lofrano-Prado, M. C., Cucato, G. G., Shumate, G., Ritti-Dias, R. M., & Prado, W. L. (2021). Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. *Einstein (São Paulo)*, 19, eAE6156. [http://dx.doi.org/10.31744/einstein\\_journal/2021AE6156](http://dx.doi.org/10.31744/einstein_journal/2021AE6156)
- Brasil. Ministério da Saúde. (2020a). *Portaria nº 454, de 20 de março de 2020*. Declara, em todo território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (covid-19). Diário Oficial [da] União, Poder Executivo, Brasília, DF, 20 mar, 2020. Seção 1, Edição Extra, p. 1. [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/portaria/prt454-20-ms.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/prt454-20-ms.htm)
- Brasil. Ministério da saúde. (2020b). *VIGITEL Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. [https://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2019\\_vigilancia\\_fatores\\_risco.pdf](https://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf)
- Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. (2012). *Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012*. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, Ministério da Saúde. <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
- Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. (2016). *Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde*. Brasília, Ministério da Saúde. <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>
- Brito, L. M. S., Lima, V. A., Mascarenhas, L. P., Mota, J., & Leite, N. (2021). Physical activity, eating habits and sleep during social isolation: from young adult to elderly. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27 (1), 21-25. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020\\_0061](https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020_0061)
- Cardoso, B. L. C., Almeida, A. R., Rodrigues, G. M., Fagundes, H. P., & Nunes, C. P. (2020). Estilo de vida e barreiras para a prática de atividade física de docentes universitários. *Teoria e Prática da Educação*, 23 (3), 132-149. <https://doi.org/10.4025/tpe.v23i3.45719>
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2019). Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. *Análise Psicológica*, 37 (2), 135-146. <https://doi.org/10.14417/ap.1471>
- Cirillo, J. C., Oliveira, D. M., Fernandes, E. V., Macedo, A. G., & Santos, D. (2022). Influência do trabalho de docência no bem-estar individual, qualidade de vida, e (in) atividade física de professoras do ensino fundamental. *Research, Society and Development*, 11 (1), e1511123919. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.23919>
- Conceição, V. M. (2021). Impactos da pandemia de COVID-19 no lazer e no trabalho do professor universitário em home office. *Licere*, 24 (3), 490-526. <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2021.36337>
- Cortez, P. A., Souza, M. V. R., Amaral, L. O., & Silva, C. A. (2017). A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. *Cadernos Saúde Coletiva*, 25 (1), 113-122. <http://doi.org/10.1590/1414-462x201700010001>
- Delfino, L. D., Tebar, W. R., Gil, F. C., Souza, J. M., Romanzini, M., Fernandes, R. A., & Christofaro, D. G. D. (2020). Association of sedentary behavior patterns with dietary and lifestyle habits among public school teachers: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 10, e034322. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-034322>
- Dempsey, P. C., Matthews, C. E., Dashti, S. G., Doherty, A. R., Bergouignan, A., Van Roekel, E. H., Dunstan, D. W., Wareham, N. J., Yates, T. E., Wijndaele, K., & Lynch, B. M. (2020). Sedentary behavior and chronic disease: mechanisms and future directions. *Journal of Physical Activity and Health*, 17 (1), 52-61. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0377>
- Deus, M. D., Schmitz, M. E. S., & Vieira, M. L. (2021). Família, gênero e jornada de trabalho: uma revisão sistemática de literatura. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, 14 (1), e15805. <http://dx.doi.org/10.36298/gerais202114e15805>
- Dias, D. F., Loch, M. R., González, A. D., Andrade, S. M., & Mesas, A. E. (2017). Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. *Revista de Saúde Pública*, 51 (68), 1-10. <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2017051006217>
- Ferreira, J. S., Cruz, R. P. V., Assis, T. C., & Dellagrana, R. A. (2021). Comportamento sedentário de adultos e idosos durante a pandemia de COVID-19. *Journal of Health and Biological Sciences*, 9 (1), 1-5. <http://dx.doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v9i1.3816.p1-5.2021>
- Ferreira, R. W., & Domingues, M. R. (2021). Can your partner influence your physical activity? The role of social support provided by partners. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 26 (e0195), 1-9. <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0195>
- García-Tascón, M., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., & Magaz-González, A.-M. (2021). Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España. *Retos*, 42, 684-695. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88098>
- Gómez-Mazorra, M., Reyes-Amigo, T., Torres, H. G. T., Sánchez-Oliva, D., & Labisa-Palmeira, A. (2022). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática. *Retos*, 43, 699-712. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89693>
- Grabara, M., Nawrocka, A., & Powerska-Didkowska, A. (2018). The relationship between physical activity and work ability – a cross-sectional study of teachers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 31 (1), 1-9. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01043>
- Huse, O., Palermo, C., Evans, M., & Peeters, A. (2020). Factors influencing healthy eating and physical activity amongst school staff. *Health Promotion International*, 35 (1), 123-131. <https://doi.org/10.1093/heapro/day100>
- Intelangelo, L., Gutiérrez, N. M., Bevacqua, N., Mendoza, C., Guzmán-Guzmán, I. P., & Jerez-Mayorga, D. (2022). Efecto del confinamiento por COVID-19 sobre el estilo de vida en población universitaria de Argentina: Evaluación de la actividad física, alimentación y sueño. *Retos*, 43, 274-282. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88461>



- Joye, C. R., Moreira, M. M., & Rocha, S. S. D. (2020). Distance Education or Emergency Remote Educational Activity: in search of the missing link of school education in times of COVID-19. *Research, Society and Development*, 9 (7), 1-29, e521974299. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4299>
- Kaulfuss, M. A., & Boruchovitch, E. (2016). Atribuições causais de professores para o sucesso e o fracasso em ensinar. *Psicologia Escolar e Educacional*, 20 (2), 321-328. <https://doi.org/10.1590/2175-353920150202974>
- Lima, D. F., Lima, L. A., Sampaio, A. A., & Stobaus, C. D. (2022). Revisão sistemática de revisões de literatura sobre a síndrome de burnout em docentes do ensino superior no Brasil. *Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade*, 9 (19), 159-174. <https://doi.org/10.55028/pdres.v9i19.12978>
- Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. A., Gomes, C. S., Machado, Í. E., Souza Júnior, P. R. B., Romero, D. E., Lima, M. G., Damacena, G. N., Pina, M. F., Freitas, M. I. F., Werneck, A. O., Silva, D. R. P., Azevedo, L. O., Gracie, R. (2020). A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29 (4), e2020407. <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>
- Matsudo, S., Araujo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, C., & Braggion, G. (2001). Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 6 (2), 5-18. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>
- Meneguci, J., Santos, D. A. T., Silva, R. B., Santos, R. G., Sasaki, J. E., Tribess, S., Damião, R., & Virtuoso Júnior, J. S. (2015). Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. *Motricidade*, 11 (1), 160-174. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3178>
- Narváez, L. M. C., Tobar, N. J. M., & González, E. R. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, 44, 477-484. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>
- Norambuena, J. A. M., Carter, G. N., Delgado, F. S., Navarrete, C. B., López-Angulo, Y., & Rendón, R. C. (2021). Variables sociocognitivas y su relación con la actividad física en estudiantes universitarios chilenos. *Retos*, 40, 76-85. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.77921>
- Paluch, A. E., Bajpai, S., Bassett, D. R., Carnethon, M. R., Ekelund, U., Evenson, K. R., Galuska, D. A., Jefferis, B. J., Kraus, W. E., Lee, I-M., Matthews, C. E., Omura, J. D., Patel, A. V., Pieper, C. F., Rees-Punia, E., Dallmeier, D., Klenk, J.; Whincup, P. H., Dooley, E. E., ..., & On Behalf of the Steps for Health Collaborative. (2022). Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *The Lancet*, 7 (3), e219-e229. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00302-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00302-9)
- Pitanga, F. J. G., Matos, S. M. A., Almeida, M. C., Griep, R. H., Viana, M. C., Melo, E. C., & Aquino, E. M. L. (2018). Fatores associados with sedentary behavior among ELSA-Brasil participants: ecological model. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 23 (e0006), 1-8. <https://doi.org/10.12820/rbafs.23e0006>
- Rech, C. R., Camargo, E. M., Araujo, P. A. B., Loch, M. R., & Reis, R. S. (2018). Barreiras percebidas para a prática de atividade física no lazer da população brasileira. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24 (4), 303-309. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182404175052>
- Reis, E. J. F. B., Araújo, T. M., Carvalho, F. M., Barbalho, L., & Silva, M. O. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educação e Sociedade*, 27 (94), 229-253. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302006000100011>
- Rezende, L. F. M., López, J. P. R., Matsudo, V. K. R., & Luiz, O. C. (2014). **Sedentary behavior and health outcomes among older adults: A systematic review.** *BMC Public Health*, 14 (1), 333. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-333>
- Ribeiro, O. C. F., Santana, G. J., Tengan, E. Y. M., Silva, L. W. M., & Nicolas, E. A. (2020). Os impactos da pandemia da COVID-19 no lazer de adultos e idosos. *Licere*, 23 (3) 391-428. <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25456>
- Rodríguez, M. M., Moro, M. I. B., & Mateos, M. E. (2022). Influencia de la edad, la maternidad y el empleo en las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas en España. *Retos*, 44, 667-675. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88076>
- Santos, S. M. M., Maia, E. G., Claro, R. M., & Medeiros, A. M. (2019). Limitação do uso da voz na docência e a prática de atividade física no lazer: Estudo Educatel, Brasil, 2015/2016. *Cadernos de Saúde Pública*, 35 (supl. 1), 1-12. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00188317>
- Silva, D. R. P., Werneck, A. O., Malta, D. C., Souza Júnior, P. R. B., Azevedo, L. O., Barros, M. B. A., & Szwarcwald, C. L. (2021). Changes in the prevalence of physical inactivity and sedentary behavior during COVID-19 pandemic: a survey with 39,693 Brazilian adults. *Cadernos de Saúde Pública*, 37 (3), e00221920. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00221920>
- Silva, K. N., & Dutra, F. C. M. S. (2016). Fatores psicossociais do trabalho e dor crônica: análise em duas escolas da rede municipal de educação em Serrana/SP. *Revista Dor*, 17 (3), 164-170. <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20160064>
- Sousa, A. C., Miranda, K. R. A., Vieira, F. M., & Fonseca, A. A. (2021). Impacto da pandemia COVID-19 no comportamento sedentário e nível de atividade física de professores da rede estadual e um município do Norte de Minas Gerais. *Research, Society and Development*, 10 (11), e438101119643. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19643>
- The Lancet. (2021). A sporting chance: physical activity as part of everyday life. *The Lancet*, 398 (10298), 365. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01652-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01652-4)
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2020). *COVID-19 educational disruption and response*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Vieira, V. R., & Silva, J. V. P. (2021). Barreiras à prática de atividades físicas no lazer em usuários de transporte público de Campo Grande/MS. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 43 (e005821), 1-10. <https://doi.org/10.1590/rbce.43.e005821>
- Wieclaw, J., Agerbo, E., Mortensen, P. B., & Bonde, J. P. (2006). Risk of affective and stress related disorders among employees in human service professions. *Occupational and Environmental Medicine*, 63 (5), 314-319. <http://doi.org/10.1136/oem.2004.019398>
- World Health Organization. (2020a). *Novel Coronavirus (2019-nCoV): Situation Report-51*. Geneva: World Health Organization. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57\\_10](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10)
- World Health Organization. (2020b). *Physical activity: Fact Sheet of 26 November 2020*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. Ministry of Social Affairs and Health. (2013). *The Helsinki Statement on Health in All Policies*. The 8th Global Conference on Health Promotion, Helsinki, Finland, 10-14 June 2013. [https://www.who.int/healthpromotion/conferences/8gchp/8gchp\\_helsinki\\_statement.pdf](https://www.who.int/healthpromotion/conferences/8gchp/8gchp_helsinki_statement.pdf)
- Zamarripa, J., Marroquín-Zepeda, S. D., Ceballos-Gurrola, O., Flores-Allende, G., & García-Gallegos, J. B. (2021). Nivel de actividad física y conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa del COVID-19 en adultos mexicanos. *Retos*, 42, 898-905. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87278>