

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS NA ZONA DA MATA MINEIRA.

Adriano Gomes Dias¹
Daniel Silva Emerick²
Lucio Flavio Sleutjes³
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira⁴
Kelly Aparecida do Nascimento⁵
Marcelo Maia Costa⁶
André Salustiano Bispo⁷
salustianobispo@hotmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da saúde

RESUMO

Este estudo teve objetivo de avaliar a atividade física e a qualidade de vida de professores universitários na Zona da Mata Mineira. A amostra constituiu-se em 24 professores submetidos aos instrumentos adaptados de Cavalcante (2018): Questionário sociodemográfico; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta e Escala de Qualidade de Vida (EQV). Como resultado, relata-se que o público investigado tem média de idade superior a 45 anos, sendo que 70,8% são do sexo masculino, 54,2% são profissionais pós-graduados, em sua maioria (45,8%) com renda de 04 a 06 salários mínimos, sendo que 41,7% têm de 5 a 10 anos de tempo trabalhado no magistério. Em relação ao IPAQ, maioria dos professores são considerados inativos, sendo 37,50% considerados sedentários e 24,99% considerados irregularmente ativos. Quanto ao EQV, foi identificado que os professores têm os fatores psicológicos (2,16%) mais afetados, em média que em relação aos fatores comportamentais (1,35%). Foi possível concluir que o nível de atividade física dos professores presentes no estudo, obteve em sua maioria resultados sedentários. E que na parte de qualidade de vida, foi observado que a média dos valores de fatores psicológicos e fatores comportamentais estão baixos, onde o estudo utilizado como embasamento cita que, quanto menor o valor, mais perto do saudável.

PALAVRAS-CHAVES: Atividade física; saúde; professor; qualidade de vida; educação física.

¹ Graduando do 8º período do curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX;

² Graduando do 8º período do curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX;

³ Graduado em Fisioterapia, Mestre em Motricidade, Doutor em Cinesiologia. Professor e Diretor Geral da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

⁴ Licenciada e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutora em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó;

⁵ Bacharel e Licenciada em Educação Física, Licenciada em Pedagogia. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade. Professora e Coordenadora de Pesquisa e Extensão da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó;

⁶ Licenciado e Bacharel em Educação Física – UNEC. Especialista em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício – UNIFOA. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó;

⁷ Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEC. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEC. Professor e Coordenador do Curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

1. INTRODUÇÃO

Dias *et al.* (2017a) aponta que fatores ocupacionais podem estar diretamente ligados ao estado de saúde. O trabalho na sociedade contemporânea ocupa grande parte do tempo do ser humano, pois nestes locais são estabelecidas vivências cotidianas, dedicação de força, esforços e energia. Entretanto, tem-se que quando há sobrecarga de trabalho associada às condições inadequadas, podem ocorrer comprometimentos na saúde do funcionário.

Outro fator que pode trazer prejuízos à saúde do trabalhador é pressão para atingir metas de produtividade, na qual resultam em níveis elevados de estresse, e a falta de um programa de atividade física regular (DIAS *et al.* 2017b). De acordo com o apresentado, observa-se que saúde do trabalhador pode sofrer comprometimentos, especialmente no que diz respeito à Qualidade de Vida (QV).

A QV é definida como uma sensação de conforto, felicidade e bem-estar em relação às atividades e desempenho tanto das funções físicas quanto intelectuais e psíquicas na qual engajam a família, trabalho e sociedade à qual se participa (REIS, 2017). Dias (2016) conceitua em relação à percepção do indivíduo, em sua posição na vida, cultura e do sistema de valores nos quais ele está inserido em relação aos seus objetivos, expectativas, metas, padrões e interesses.

Segundo Gomes *et al.* (2017) a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é a percepção do indivíduo em relação ao seu trabalho, com ênfase nos aspectos subjetivos, aos sentimentos e à satisfação com o trabalho e seu entorno. A QVT, segundo os autores, é influenciada também pelas características do local de trabalho, as condições, a tecnologia, os equipamentos, o ambiente físico, além dos efeitos de determinadas condições do ambiente e da organização sobre a saúde e o bem-estar do indivíduo.

Existem profissões que podem apresentar maiores fragilidades, no que concerne às atividades laborais e a qualidade de vida. Dias (2017) afirma que o exercício da docência pode associar-se negativamente com a qualidade de vida e a prática de atividade física, haja visto que, o educador muitas das vezes precisa utilizar o tempo livre para realizar tarefas do trabalho.

Ferreira *et al.* (2015) afirmam que a profissão docente, em função ao perfil do seu trabalho, assim como todas as suas atribuições, compromissos e outros fatores

estressores podem provocar distúrbios na saúde, afetando consequentemente a qualidade de vida. Os autores ressaltam que ainda podem ocorrer desequilíbrios na saúde do docente, que afetam as instituições de forma direta ou indiretamente, pois não só compromete a qualidade da prestação de serviços, como também a produtividade, os custos financeiros, os gastos com o absenteísmo, afastamentos e a rotatividade dos professores, que são fatores a serem considerados nos dias atuais.

Diante do exposto, é importante que as instituições de ensino adotem ações de promoção da saúde para que os trabalhadores tenham melhorias na qualidade de vida. Segundo Afonso *et al.* (2017), programas de atividade física contribuem para o equilíbrio físico e mental, na qual resultam em uma boa qualidade de vida, além disso, reduzem a prevalência de fatores de risco para doenças hipocinéticas. Estes programas sistematizados, segundo os autores, podem ser desenvolvidos tanto nos momentos de lazer quanto nos horários de trabalho.

Segundo Dias *et al.* (2017) a inatividade física se constitui em um dos principais fatores determinantes para as doenças crônicas não transmissíveis, sendo causador de uma a cada dez mortes no mundo. Assim, é importante que os docentes adotem estilos de vida ativos para aumentar e/ou manter a aptidão aeróbia e reduzir o risco de várias condições médicas crônicas e mortalidade prematura.

Nesta concepção, torna-se relevante compreender a atividade física habitual e seus níveis, bem como os domínios da qualidade de vida, em docentes universitários, haja visto, que são principiantes as pesquisas científicas que aborde a estes fatores relacionados. Dessa forma, ter conhecimento sobre estes fatores podem facilitar as ações voltadas para saúde do docente (OLIVEIRA *et al.* 2015).

Sendo assim, a questão norteadora deste estudo é: Qual o nível de atividade física, a atividade física habitual e qualidade de vida de professores universitários? O objetivo é avaliar a atividade física e a qualidade de vida de professores universitários na Zona da Mata Mineira.

Trabalhos como este são importantes para verificar o quão ativo são os docentes universitários, e possíveis relações com a qualidade de vida, tendo em vista que ser profissional da educação superior requer tempo para a preparação das aulas, administração de serviços da prática pedagógica, construção de projetos e avaliações acadêmicas dos alunos. Assim, são necessárias ações em saúde para

que adotem estilos de vida saudáveis e ativos, que possam contribuir para boa saúde física e mental (CARDOSO, 2016).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O ambiente educacional é um espaço cuja finalidade, além de se buscar conhecimento e experiências, pode ser propício para a promoção da saúde, pois contribui para formação cidadã, estimula a autonomia e o exercício dos deveres e direitos. Além disso, o exercício do magistério aliado às difíceis condições de trabalho pode ser uma atividade estressante, contribuindo para que os professores fiquem mais vulneráveis às doenças relacionadas ao estresse físico e mental (MEDEIROS, 2017).

Em nosso país a literatura que aborda os problemas de saúde, além dos processos de mal-estar, sofrimentos e adoecimentos de professores, mostra a prevalência dos transtornos mentais e comportamentais, dos distúrbios da voz e das doenças osteomusculares e do tecido conjuntivo, os quais atingem os docentes do ensino público e particular de todos os níveis, disciplinas e diferentes momentos da carreira (PENTEADO e SOUZA NETO, 2019).

A saúde tem um conceito amplo, que remete a qualidade de vida e não apenas como ausência de doenças (BRASIL, 2017). Silva *et al.* (2019) afirmam que a saúde vai além da ausência de doenças, configurando-se como estado de bem-estar físico, mental e social, assim, cada um tem o seu conceito de saúde, de acordo com seus princípios e necessidades. Logo, ter saúde é algo irrealizável, pois é um termo carregado de valor, cujo significado está altamente ligado a diferentes objetivos que governam seu uso.

Segundo Sanchez *et al.* (2019), a docência é uma profissão cujo desgaste intelecto-emocional está sempre presente nos seus trabalhadores, expondo-os a riscos de saúde, todavia, trabalhar em ambientes e condições adversas, sem perspectivas profissionais, somado aos problemas pessoais, preocupa cada vez mais os docentes, visto que eles são potenciais candidatos ao desenvolvimento de doenças variadas, ligadas ou não ao estresse. Dessa forma, o grande número de afazeres a eles impostas aliado a uma carga horária semanal de trabalho que dificulta a prática de atividades físicas relacionadas ao lazer e recreação, podem

gerar ou agravar a exaustão psicológica e física. No entanto, por meio da participação e aderência em programas de atividades físicas, os praticantes terão mais disposição, maior agilidade e saúde mental, com redução do estresse, gerando assim uma maior possibilidade de otimização na gestão do seu tempo.

A prática de atividades físicas está diretamente associada à saúde. Segundo Dias *et al.* (2017b), qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética na qual resulta em gasto energético superior aos níveis normais de repouso, é denominada atividade física. Esta abrange atividades em diferentes contextos como, a realização de tarefas domésticas, lazer, trabalho, entre outros. Afonso *et al.* (2017), em seu estudo identificou dois conceitos para o termo atividade física: "o movimento voluntário intencionalmente realizado com propósitos específicos e que requer quantidade substancial de energia" ou "todos os movimentos voluntários e involuntários realizados pelo homem".

Diante do exposto, relacionar saúde e AF pode contribuir para compreender suas relações com o desenvolvimento de doenças, especialmente no âmbito educacional, pois é um componente importante no dia a dia dos professores por promover benefícios físicos, psíquicos, e cognitivos à saúde, podendo ser praticada em forma de esporte ou lazer independentemente da idade e gênero (SCHMITZ, 2018).

Tais hábitos, para que se atinjam níveis aceitáveis de saúde, um dos parâmetros a serem considerados é a Qualidade de vida (QV), que é composta por quesitos internos e externos, na qual se refere ao bem-estar físico, emocional, social e espiritual do indivíduo que pode variar de acordo com a situação. A carreira docente é uma profissão de formação básica a todas as outras profissões, portanto, estimar o nível de AF e QV dos docentes, além do estilo de vida associado às possíveis doenças ligadas ao hábito de vida dos professores universitários, podem fornecer indicativos relevantes e concisos para a elaboração de um planejamento individualizado, ou seja, estratégias de intervenção e promoção da saúde (CASTILHA *et al.* 2015).

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa possuiu características quantitativas com objetivo de obtenção de resultados e mensurar informações, reunir e analisar os dados coletados. Richardson *et al.* (1999) afirmam que a pesquisa quantitativa se caracteriza pelo emprego da quantificação tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento dessas, por meio de técnicas estatísticas. A abordagem quantitativa é frequentemente utilizada nos estudos descritivos, que procuram descobrir e classificar a relação entre variáveis, revelando as características de um fenômeno.

A pesquisa descritiva, para Marconi e Lakatos (2017), procura observar, registrar, analisar, classificar e interpretar os fatos ou fenômenos (variáveis), sem que o pesquisador interfira neles. Esse tipo de pesquisa utiliza técnicas padronizadas para coletar dados, como testes, questionários e a observação sistemática, sendo o questionário a técnica mais utilizada por conseguir capturar e descrever a situação no momento da pesquisa.

A amostra da presente pesquisa foi composta por 24 professores universitários, de ambos os sexos, dos cursos inseridos na grade curricular de uma Instituição de Ensino Superior (IES) particular, localizada na Zona da Mata Mineira. Como instrumentos para coleta de dados, foram utilizados os instrumentos adaptados de Cavalcante (2018): Questionário sociodemográfico; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta e Escala de Qualidade de Vida (EQV).

O questionário sociodemográfico, inspirado em Cavalcante (2018), contemplou as seguintes variáveis: idade, sexo, tempo de serviço, turno de trabalho e renda dos professores. O questionário IPAQ validado por Matsudo *et al.* (2001) teve como finalidade de avaliar os escores de atividade física em minutos/semana, sendo somados os minutos despendidos em caminhada e atividades moderadas e os minutos despendidos em atividades de intensidade vigorosa, multiplicados por dois. Esta estratégia visou considerar a intensidade de cada atividade e está de acordo com as recomendações atuais (ACSM) quanto à prática de atividade física.

A Escala de Qualidade de Vida (EQV) contém 23 itens e utiliza dois fatores na medição: psicológico e comportamental. As questões de 01 a 15 mensuram o fator psicológico e de 16 a 23 o fator 45 comportamental, que variam numa escala 1 a 5

pontos. Quanto mais baixa a pontuação, maior foi a qualidade de vida (CAVALCANTE, 2018).

Os questionários foram aplicados por meio de formulário on-line, do Google Formulários. Somado a isso, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Para análise dos dados obtidos, foi utilizada a estatística descritiva, para cálculo das medidas de frequência (percentual), tendência central (média) e dispersão (desvio padrão), através do Microsoft Excel 2016.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados apresentados abaixo são referentes ao estudo que até o momento conta apenas com resultados preliminares. Uma discussão mais abrangente de todos os dados será realizada no trabalho de conclusão de curso finalizado. Participaram da pesquisa, devido ao pouco prazo e tantos afazeres da docência, apenas 24 professores em efetiva regência em uma instituição na Zona da Mata Mineira até o momento.

A tabela 1 abaixo, apresenta informações referentes as características sociodemográficas, como idade, sexo, escolaridade, renda e tempo de atuação com o magistério superior.

Tabela 1: Caracterização dos professores universitários de uma Instituição de Ensino Superior (IES) particular, localizada na Zona da Mata Mineira, 2020.

| Variável | % |
|---|----------|
| Idade | |
| 26 a 35 | 33,3 |
| 36 a 45 | 29,2 |
| Acima de 45 | 37,5 |
| Sexo | |
| Masculino | 70,8 |
| Feminino | 29,2 |
| Escolaridade | |
| Pós-Graduação | 54,2 |
| Doutorado | 08,3 |
| Mestrado | 37,5 |
| Quanto à renda por atuação no magistério | |

| | |
|---------------------------------------|------|
| de 01 a 3 salários-mínimos | 41,7 |
| de 04 a 06 salários-mínimos | 45,8 |
| acima de 07 salários-mínimos | 12,5 |
| Tempo de trabalho com docência | |
| Até 5 anos | 16,7 |
| 5 a 10 anos | 41,7 |
| 10 a 15 anos | 16,7 |
| Acima de 15 anos | 25,0 |

Fonte: Dados coletados pelos autores.

Conforme demonstrado, identificamos que em maioria, o nosso público alvo tem idade superior a 45 anos, sendo que 70,8% são do sexo masculino, 54,2% são profissionais pós-graduados, e quanto à renda, 45,8% do total recebe de 04 a 06 salários mínimos tendo em vista que 41,7% têm de 5 a 10 anos de tempo trabalhado com o magistério. No que diz respeito especificamente ao ensino superior, novas formas de investimentos só ganham fôlego a partir de 2003 (DINALLI e ZAMBELLO, 2017), período que se vê uma maior quantidade de políticas públicas direcionadas para o ensino.

Para que esse profissional possa realizar tal atuação, é consenso que ele possua uma formação adequada para seu pleno desenvolvimento profissional por meio da carreira (JACOMINI e PENNA, 2016), aliado a isso, foi possível notar que do grupo pesquisado, todos já realizaram algum tipo de especialização, seja Lato-sensu e/ou Stricto-sensu, além de possuírem mais de 5 anos de experiência, atuando no ensino superior. Silva e Rios (2018) cita que o tempo vivido executando uma certa rotina diária, ou seja, os hábitos que vão sendo concretizados ao longo do tempo, no caso dos professores as aulas, gera uma melhor compreensão no que se ministra e assim gera uma grande experiência no campo de atuação, características que se tornam básicas e necessárias de acordo com os critérios estabelecidos pelos órgãos avaliadores do ensino superior.

A tabela 2 apresenta resultados do nível de atividade física dos professores universitários, obtidos através do instrumento de coleta de dados IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física).

Tabela 2: Nível de atividade física dos professores universitários de uma Instituição de Ensino Superior (IES) particular, localizada na Zona da Mata Mineira. 2020.

| CLASSIFICAÇÃO DOS PROFESSORES | % |
|-------------------------------|-------|
| Sedentário | 37,50 |
| Irregularmente Ativo B | 20,83 |
| Irregularmente Ativo A | 4,16 |
| Ativo | 4,16 |
| Muito Ativo | 33,33 |

Fonte: Dados coletados pelos autores.

O instrumento avaliou o nível de atividade física diante de parâmetros no qual os professores responderam às perguntas pensando somente nas atividades que foram realizadas por pelo menos 10 minutos de cada vez, diante disso, foi constatado que a maioria dos professores são considerados sedentários, correspondendo a 37,50%, e irregularmente ativos b, correspondendo a 20,83% da amostra. A evolução tecnológica, a hiper conectividade, o avanço das ideologias neoliberais e da austeridade econômica com base no contexto produtivo entre outros aspectos faz com que a vida no trabalho tenha uma temporalidade de aceleração permanente em busca de produção e produtividade, tais aspectos vêm afetando de forma geral a saúde e qualidade de vida de várias categorias profissionais, dentre elas a docência (LEITE e NOGUEIRA, 2017). Assumindo um estilo de vida sedentário, adoção de maus hábitos e diversos fatores que podem levar a inúmeras doenças crônicas não transmissíveis que afetam não só a qualidade de vida como também a funcionalidade do indivíduo (SOARES e HALLAL, 2015).

Cavalcanti (2018) assegura que as atividades laborais que não requerem algum tipo de esforço físico e o meio de locomoção dos professores por meio de transportes motorizados são fatores que interferem diretamente no nível de atividade física, o que pode justificar menores níveis de atividade física entre os professores desta pesquisa.

A tabela 3 apresenta a complementação das informações referentes ao IPAQ, com médias das frequências e durações em relação as práticas de atividades físicas.

Tabela 3: Média de frequência e duração dos professores universitários praticantes de algum tipo de atividade física de uma Instituição de Ensino Superior (IES) particular, localizada na Zona da Mata Mineira. 2020.

| Números | Caminhada | | Moderada | | Vigorosa | | Classificação |
|---------|-----------|-------|----------|--------|----------|--------|------------------------|
| | F | D | F | D | F | D | |
| 1 | - | - | - | - | - | - | Sedentário |
| 2 | 2,00 | 15,00 | 2,50 | 19,40 | 0,60 | 16,00 | Irregularmente ativo B |
| 3 | 3,00 | 20,00 | 3,00 | 30,00 | 2,00 | 120,00 | Irregularmente ativo A |
| 4 | 3,00 | 30,00 | 4,00 | 40,00 | 3,00 | 30,00 | Ativo |
| 5 | 5,87 | 55,00 | 6,12 | 137,50 | 3,75 | 48,12 | Muito ativo |

Legenda: F = Frequência – D = Duração
Fonte: Dados coletados pelos autores.

Em relação aos professores praticantes de alguma atividade física, nota-se que, em média, há praticantes que se enquadram na classificação de irregularmente ativos “A” com frequência de 3 vezes por semana com média de duração de 20 minutos por dia para caminhada, 3 vezes por semana com duração de 30 minutos voltados para atividades moderadas e 2 vezes por semana com duração de 120 minutos para atividades vigorosas. Irregularmente ativo “B” com média de 2 vezes por semana com duração de 15 minutos para caminhada, de 2 a 3 vezes com duração de 19,40 minutos para atividades moderadas e de 1 a 2 dias com duração de 16 minutos para atividades vigorosas. Indivíduos ativos com média de 3 vezes por semana e 30 minutos de duração, 4 vezes por semana com duração de 40 minutos para atividades moderadas e 3 vezes com duração de 30 minutos para atividades vigorosas. A média de frequência e duração para os indivíduos muito ativos é de 5 a 6 dias por semana com 55 minutos de duração.

A atividade física e o esporte atuam tanto na prevenção de doenças que podem provir durante a vida humana e, também, na reabilitação em vários aspectos da saúde, aliado a isso, o esporte exerce inúmeras influências positivas sobre o bem-estar biopsicossocial e a sensibilidade de boa vida (SCHEFFER, 2015). Associado a isso, Santana e Peixoto (2017) também afirmam que a atividade física também tem efeitos positivos na prevenção de doenças cardiovasculares, alterando de forma favorável alguns fatores de risco e, dessa forma, a adesão de programas de atividade física realizados sob condições éticas e orientados devidamente por profissionais de Educação Física especializados, podem trazer inúmeros benefícios para a saúde (OLIVEIRA *et al.* 2015).

A tabela 4 apresenta os valores referente a Escala de Qualidade de Vida (EQV).

Tabela 4: Nível de qualidade de vida dos professores universitários de uma Instituição de Ensino Superior (IES) particular, localizada na Zona da Mata Mineira. 2020.

| Nível de qualidade de Vida | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| | Fatores psicológicos | Fatores comportamentais |
| Média | 2,16 | 1,35 |
| Mediana | 2,00 | 1,12 |
| DP | 0,87 | 0,44 |
| Mínimo | 1,00 | 1,00 |
| Máximo | 3,86 | 2,62 |

Fonte: Dados coletados pelos autores.

Tendo em vista a EQV foi possível obter os seguintes resultados sobre a qualidade de vida de professores de uma Universidade da Zona da Mata Mineira, seguindo a fórmula de resolução de Cavalcante (2018) quanto mais baixa a pontuação em escore, maior é a qualidade de vida. Segundo Darski *et al.* (2020) as variáveis quantitativas são: Médias, Mediana DP, Mínimo e Máximo, variáveis essas que foram usadas na busca do resultado da presente pesquisa. Os níveis de qualidade de vida estão diretamente associados ao bem-estar próprio e à capacidade de executar funções físicas, psicológicas e sociais de uma forma básica (MEDEIROS, 2017).

O resultado aponta níveis psicológicos e comportamentais pouco satisfatórios. Fatores comportamentais demonstraram que os inativos podem ser associados à falta de tempo, exigências profissionais, ou até mesmo vida pessoal. Segundo o estudo de Penteado e Souza Neto (2019) foi identificado que professores apresentam um pensamento do próprio trabalho como sacrifício, com tendência à doação e ao sofrimento como fenômeno de negação do prazer e de renúncia ao tempo de lazer, necessitando assim ressignificar o ócio e o lúdico, incorporando-os ao cotidiano. Todavia, identificamos assim que os professores têm os fatores psicológicos mais afetados, em média em relação aos fatores comportamentais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após considerar as análises dos resultados obtidos no presente estudo, foi verificado que o nível de atividade física dos professores presentes no estudo, obteve em sua maioria de professores sedentários 37,5%, e em contrapartida 33,33% são considerados muito ativos e ativos que tem 4,16% do total.

Já na parte de qualidade de vida, observamos que a média dos valores de fatores psicológicos e fatores comportamentais estão baixos, onde o estudo utilizado como embasamento cita que, quão menor o valor, mais perto do saudável.

O tema desenvolvido no presente trabalho teve o foco em despertar o interesse relacionado a qualidade de vida e nível de atividade física de professores Universitários, tema esse de suma importância, pelo fato de estar envolvendo a saúde e qualidade de vida de profissionais da saúde e educação. A pesquisa trouxe

uma ideia diferenciada sobre os professores pesquisados, tanto no entendimento das dificuldades pela falta de tempo para lazer, além da busca por um estilo de vida saudável.

Em relação aos resultados, ficaram limitados, pelo fato de todos estarem vivendo em meio a uma pandemia, possivelmente, alterando bastante os resultados que seriam obtidos numa pesquisa em dias “normais”.

Uma questão a ser considerada posteriormente, seria comparar os resultados que foram obtidos nessa pesquisa, com dados obtidos no pós-pandemia, obtendo-se assim informações mais esclarecedoras. Além da recomendação de pesquisa futura com número de amostra mais representativa, uma vez que, no presente trabalho, devido ao pouco prazo e tantos afazeres dos docentes pesquisados, apenas 24 em efetiva regência em uma instituição na Zona da Mata Mineira até o momento, responderam aos questionários.

6. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

AFONSO, J. A. *et al.* Nível de atividade física dos professores de educação física nas academias de Ubá-MG. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 11, n. 66, p. 293-300, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema Nacional de Saúde. **Política nacional de promoção da saúde**. Secretaria da Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2017.

CARDOSO, B. L. C. *et al.* Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários. **Unimontes. Científica**, v. 18, n. 1, p. 15-23, 2016.

CASTILHA, F. A. *et al.* Qualidade de Vida de Professores de Educação Superior do Oeste do Paraná. **The FIEP Bulletin**, v. 85 - Special Edition, 2015.

CAVALCANTE, R. V. N. **Associação do nível de atividade física com a qualidade de vida, estresse e resiliência do professor da educação básica**. Orientadora: Gislane Ferreira de Melo. 2018. 85 f. Dissertação (Graduação Stricto Sensu em Educação Física) - Escola de Saúde e Medicina, Universidade Católica de Brasília. Brasília, 2018.

DARSKI, C. *et al.* **Conceitos básicos em estatística e epidemiologia. Bioestatística quantitativa aplicada**. Porto Alegre: UFRGS, 2020. Cap. 1, p. 17-40, 2020.

DIAS, A. F. **Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em professores da rede pública de ensino do município de Bom Jardim da Serra-SC**. Orientador: Ana Maria Volpato. 2016c. 17 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Bacharelado em Educação Física). - Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. Bom jardim da Serra, 2016.

DIAS, D. F. *et al.* Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, p. 68, 2017a.

DIAS, J. *et al.* Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, 2017b.

DINALLI, A.; ZAMBELLO, A. V. Desafios da avaliação na educação superior no Brasil. **Revista de Direito Brasileira**, v. 16, n. 7, p. 363-385, 2017.

FERREIRA, E. G. *et al.* Revisão sistemática sobre Síndrome de *Burnout* e atividade física em professores. **Educación Física y Deporte**, v. 34, n. 2, p. 2, 2015.

GOMES, K. K. *et al.* Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior. **Rev. bras. med. Trab**, v. 15, n. 1, p. 18-28, 2017.

JACOMINI, M. A.; PENNA, M. G. de O. Carreira docente e valorização do magistério: condições de trabalho e desenvolvimento profissional. **Pro-posições**, v. 27, n. 2, p. 177-202, 2016.

LEITE, A. F.; NOGUEIRA, J. A. D. Fatores condicionantes de saúde relacionados ao trabalho de professores universitários da área da saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 42, e6, 2017.

LIMA, D. F.; LEVY, R. B.; LUIZ, O. C. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. **Rev Panam Salud Publica.**, v. 36, n. 3, p. 164–70. 2014.

MARCONI, M. A., LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**– 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MEDEIROS, N. E. S. **Qualidade de vida e nível de atividade física de professores de educação física de escolas públicas municipais de fortaleza**. Orientador: Prof. Ms. Ricardo Hugo Gonzalez. 2017. 62 f. Trabalho de conclusão de curso - Universidade Federal do Ceará - Instituto de Educação Física e Esportes – IEFES, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017.

OLIVEIRA, R. J. *et al.* Hábitos de vida de professores universitários do Distrito Federal. **Unimontes. Científica**, v. 2, n. 2, p. 57-64, 2015.

PENTEADO, R. Z.; SOUZA NETO; S. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. **Saúde Soc.** São Paulo, v.28, n.1, p.135-153, 2019.

REIS, A. S. F. *et al.* Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 24, n. 1, p. 75-80, 2017.

RICHARDSON, R. J. *et al.* **Pesquisa social: Métodos e técnicas.** São Paulo: Atlas, 1999.

SANCHEZ, H. M. *et al.* Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 4111-4123, nov. 2019.

SANTANA, J. de O.; PEIXOTO, S. V. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 2, p. 103-108, 2017.

SCHEFFER, M. L. C. **Qualidade de vida e atividade física na literatura.** Orientador: Prof. Dr. Luiz Alberto Pilatti. 2015. 26 f. Monografia (Especialista em Engenharia de Produção) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2015.

SCHMITZ, D. **Nível de atividade física e qualidade de vida dos profissionais de educação física de academias de Lajeado/RS.** Orientador: Professor Rodrigo Lara Rother. 2018. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade do Vale do Taquari – UNIVATES, Lajeado, 2018.

SILVA, F. O.; RIOS, J. A. V. P. Narrativas de si na iniciação à docência: O PIBID como espaço e tempo formativos. **Educação & Formação**, v. 3, n. 8, p. 57-74, 2018.

SILVA, M. J. S. *et al.* Das possibilidades de um conceito de saúde. **Trab. educ. saúde**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, e0019320, 2019.

SOARES, C. A.; HALLAL, P. Interdependência entre a participação em aulas de Educação Física e níveis de atividade física de jovens brasileiros: estudo ecológico. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 6, p. 588-588, 2015.