

## COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Gildiney Penaves de Alencar<sup>1</sup>, Joel Saraiva Ferreira<sup>2</sup>

Fabiana Maluf Rabacow<sup>3</sup>, Elenir Rose Jardim Cury<sup>4</sup>

Alexandra Maria Almeida Carvalho<sup>5</sup>

### Resumo

**Objetivo:** Investigar a relação entre comportamento sedentário e qualidade de vida de professores da educação básica. **Método:** Estudo realizado com 142 professores de oito escolas municipais de Campo Grande/MS. Foram avaliadas características sociodemográficas, profissionais e hábitos de vida. O comportamento sedentário (tempo sentado) foi avaliado por duas questões específicas do IPAQ-versão curta e a qualidade de vida pelo WHOQOL-bref. A estatística descritiva foi empregada para caracterizar as variáveis do estudo, enquanto as comparações realizadas com a aplicação dos testes de *Wilcoxon*, *Friedman* e *Mann Whitney*. **Resultados:** Os professores passam em média 270 minutos ( $\pm 176,5$ ) sentados em um dia de semana e 360 minutos ( $\pm 239,1$ ) em um dia de final de semana. Quase metade dos docentes não avaliou sua qualidade de vida de forma positiva (47,9%). Maiores escores de qualidade de vida foram encontrados em docentes com experiência profissional superior a 14 anos ( $p=0,025$ ), que lecionam por até 20 horas semanais ( $p=0,020$ ) e passam menos tempo sentados em um dia de semana ( $p=0,006$ ). **Conclusão:** O excessivo tempo sentado foi associado com pior qualidade de vida entre os professores da educação básica. Diante disso, intervenções voltadas à diminuição do comportamento sedentário e promoção da qualidade de vida são demandas da população investigada.

**Palavras-chave:** Comportamento sedentário; Qualidade de vida; Professores escolares.

## SEDENTARY BEHAVIOR AND QUALITY OF LIFE OF BASIC EDUCATION TEACHERS

<sup>1</sup>Mestre em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Docente na Rede Municipal de Ensino (REME) de Campo Grande/MS. Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário da Grande Dourados (UNIGRAN EAD).

<sup>2</sup>Doutor em Saúde e Sociedade pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Docente do Curso de Educação Física e Líder do Centro de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde (CEPAFS) da UFMS.

<sup>3</sup>Doutora em Medicina Preventiva pela Universidade de São Paulo (USP). Coordenadora e docente do Curso de Educação Física da Universidade Católica Dom Bosco (UCDB).

<sup>4</sup>Doutora em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP). Docente do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste (PPGSD) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS).

<sup>5</sup>Doutora em *Biosystems Engineering and Environmental Science* pela Universidade do Tennessee (UTK), Knoxville, Tennessee, Estados Unidos. Docente do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste (PPGSD) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS).



## Abstract

**Objective:** To investigate the relationship between sedentary behavior and quality of life of basic education teachers. **Method:** Study carried out with 142 teachers from eight municipal schools in Campo Grande/MS. Sociodemographic, professional and lifestyle habits were evaluated. Sedentary behavior (sitting time) was assessed by two specific questions of the IPAQ-short form and quality of life by the WHOQOL-bref. Descriptive statistics was used to characterize the study variables, while comparisons were made using the Wilcoxon, Friedman and Mann Whitney tests. **Results:** Teachers spend an average of 270 minutes ( $\pm 176.5$ ) sitting on a weekday and 360 minutes ( $\pm 239.1$ ) on a weekend day. Almost half of the teachers did not evaluate their quality of life in a positive way (47.9%). Higher quality of life scores were found in teachers with professional experience over 14 years ( $p=0.025$ ), who teach for up to 20 hours a week ( $p=0.020$ ) and spend less time sitting on a weekday ( $p=0.006$ ). **Conclusion:** Excessive sitting time was associated with poorer quality of life among primary school teachers. Therefore, interventions aimed at reducing sedentary behavior and promoting quality of life are demands of the investigated population.

**Keywords:** Sedentary behavior; Quality of life; School teachers.

## 1. Introdução

O comportamento sedentário é caracterizado por condutas adotadas em posturas que gastam pouca energia, como a posição sentada e deitada (ROCHA et al., 2019). Esse comportamento representa um risco emergente para a saúde humana, pois está cada vez mais presente na sociedade contemporânea, como se evidencia em diversos tipos de ambientes, seja no trabalho, em casa, nas formas de deslocamento ou na escassez de espaços públicos que possibilitem a realização de atividades motoras (OWEN et al., 2010).

Sabe-se que maior tempo despendido em atividades com baixa exigência energética corporal está ligado tanto à morbidade quanto à mortalidade da população (REZENDE et al., 2014; DEMPSEY et al., 2020). Tais hábitos podem impactar também na qualidade de vida, compreendida como o nível de condições de bem-estar das pessoas no contexto da saúde, da vida familiar, amorosa, social e ambiental (MINAYO, 2013).

Ainda assim, alguns grupos populacionais, por sua natureza ocupacional, podem ficar mais expostos às situações que elevam o risco de doenças e prejudicam a qualidade de vida, como no caso dos professores (DELFINO et al., 2020). Por conta de rotinas de trabalho que vão além das salas de aula, envolvendo planejamentos, reuniões e orientações (REIS et al., 2006; KAULFUSS; BORUCHOVITCH, 2016), a atuação docente consome elevada demanda do tempo diário desses profissionais e, por consequência, aumenta as chances de desenvolverem algum tipo de doença ou ter sua qualidade de vida afetada (HUSE et al., 2020; LIMA et al., 2022; WALTERMANN; MARTINS; GEDRAT, 2022).



No entanto, ainda há pouca informação sobre a relação existente entre indicadores de comportamento sedentário e qualidade de vida entre professores. A elucidação dessa lacuna de conhecimento pode colaborar sobremaneira para a proposição de intervenções que sejam efetivas na melhora das condições de vida de docentes.

Os poucos estudos já realizados nessa temática apontam melhora na produtividade no ambiente escolar, especialmente com a possibilidade de diminuição de ausências decorrentes de agravamentos à saúde entre docentes e em melhores condições de saúde (BOGAERT et al., 2014), diminuição dos gastos ligados à tratamento (SALDIVA; VERAS, 2018), além do fato de que professores mais saudáveis agem como exemplos positivos e influenciam mudanças de hábitos dos próprios alunos (SCHEE; GARD, 2014).

Em face ao contexto apresentado, este estudo teve como objetivo investigar a relação entre comportamento sedentário e a qualidade de vida de professores da educação básica.

## **2. Comportamento sedentário**

De acordo com Rocha et al. (2019), ao longo do tempo o comportamento sedentário foi tratado como sinônimo de inatividade física, porém, existem diferenças nos significados dos termos que precisam ser consideradas. A inatividade física está ligada à circunstância de não atingir a quantidade recomendada de atividade física moderada a vigorosa (ROCHA et al., 2019) indicada pela Organização Mundial de Saúde (150 minutos semanais para adultos) (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018a). Já o comportamento sedentário é caracterizado por condutas adotadas em postura que gastem pouca energia (1,0 a 1,5 equivalentes metabólicos – METs), como a posição sentada e deitada (OWEN et al., 2010).

O comportamento sedentário da população mundial representa um risco emergente para a saúde e está cada vez mais presente na sociedade, evidente em diversos tipos de ambiente, seja no trabalho, em casa, nas formas de deslocamento ou na escassez de espaços públicos que possibilitem a realização de atividades motoras (OWEN et al., 2010).

Dempsey et al. (2020) apontam que o maior tempo despendido em atividades com baixa exigência energética corporal está ligado ao aparecimento de doenças crônicas, o que parece ter uma certa relação inclusive com a idade, já que “à medida que envelhecemos, os níveis de atividade física tendem a diminuir, enquanto o tempo em atividades sedentárias tende a aumentar” (OLIVEIRA et al., 2018, p. 488).

Rezende et al. (2014), por meio de uma meta-análise realizada com dados publicados referentes a 54 países, mencionam que o tempo de permanência na posição sentada foi responsável por cerca de 433.000 mortes por ano (3,8%), inclusive no Brasil. Os resultados ainda inferem que permanecer sentado por mais de três horas no dia é uma prática associada aos elevados

índices de mortalidade e reduzir este tempo auxilia na diminuição da quantidade exacerbada de mortes (REZENDE et al., 2014).

Com essa preocupação, a Organização Mundial da Saúde desenvolveu um plano de ação global com a intenção de promover a atividade física e minimizar o comportamento sedentário da população com ações aplicáveis a todos os países, em respeito à diversidade cultural e ambiental que envolvem a prática da atividade física, como a criação de ambientes que permitam a realização dessas atividades (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018b).

Além dessas ações governamentais, medidas diárias podem ser empreendidas pelas pessoas ao redor do mundo que ajudam no combate ao comportamento sedentário, a exemplo do que retratam Celis-Morales et al. (2017) durante um estudo prospectivo com 263.450 trabalhadores no Reino Unido. Na pesquisa, os autores constataram que o trajeto de ir e voltar do trabalho realizado por meio da caminhada estava associado a um menor risco de incidência e morte por doenças cardiovasculares e aqueles que faziam o deslocamento de bicicleta, além do menor risco cardiovascular, apresentaram riscos menores de todas as causas de mortalidade e câncer (CELIS-MORALES et al., 2017).

Existem diversas barreiras para a prática da atividade física, como fatores ambientais, estruturas físicas e a falta de segurança (VIEIRA; SILVA, 2019), porém, é preciso ter a consciência da necessidade da mudança nos hábitos diários. O fato de diminuir o tempo sentado e aumentar os hábitos de atividade física são estratégias simples e eficazes para evitar problemas futuros (REZENDE et al., 2014; EKELUND et al., 2016), mas que precisa de estímulos além dos individuais para que atinjam um maior número de pessoas e consigam realmente promover a saúde da população.

### **3. Qualidade de vida**

A qualidade de vida tem sido empregada em diversos estudos com vários conceitos, vastamente utilizada em debates de interesses médicos e políticos para que atenda aos serviços assistencialistas nos seus vários aspectos (SEIDL; ZANNON, 2004). A qualidade de vida diz respeito à “percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE GROUP, 1997, p. 1).

Almeida, Gutierrez e Marques (2012, p. 15) comentam que a qualidade de vida é um termo que abrange diversos campos do conhecimento que se relacionam entre si e “suas definições podem ser tanto amplas [...] como restritas, delimitando alguma área específica”. Bampi et al. (2013) complementam que a qualidade de vida corresponde à percepção do indivíduo em múltiplos momentos, em concordância com sua dimensão física, ocupacional, psicológica e social.

Minayo (2013) menciona que é um conceito subjetivo que leva em conta o bem-estar das pessoas no contexto da vida familiar, assim como da amorosa,

social e ambiental e afirma que o campo com maior desenvolvimento é o da saúde. Estritamente no campo da saúde, Pereira, Teixeira e Santos (2012) e Seidl e Zannon (2004) relatam que a qualidade de vida compete às intervenções e políticas voltadas à prevenção e tratamento das doenças, constantemente avaliada em diversos países a partir da publicação do protocolo *The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL)*, proposto pela Organização Mundial da Saúde (THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE GROUP, 1997).

Quando se trata de professores, Souza et al. (2003) indicam que vários fatores podem influenciar na qualidade de vida, principalmente as condições de trabalho, como a desvalorização, baixos salários, processos burocráticos, ritmo acelerado que envolvem suas atividades, entre outros.

Estudos que avaliam a qualidade de vida nos seus diversos domínios fazem uma relação com as atividades cotidianas que precisam ser consideradas devido à rotina do trabalho docente (CORTEZ et al., 2017; OLIVEIRA et al., 2016; HUSE et al., 2020), tendo em vista a influência negativa que pode gerar na saúde física e mental e levar à síndrome de *burnout* (CARLOTTO; CÂMARA, 2019).

Çakmakçı Karadoğan et al. (2017) ao analisarem a qualidade de vida em professores da Turquia, perceberam que os domínios avaliados no *WHOQOL-bref* estiveram satisfatórios, o que estava ligado a um estilo de vida mais saudável. Os professores brasileiros também se sentem satisfeitos com sua qualidade de vida, porém o domínio meio ambiente parece gerar um grau de descontentamento na vida dos mesmos (PEREIRA; TEIXEIRA; LOPES, 2013; PEREIRA et al., 2014).

Em relação aos professores de escolas públicas de Campo Grande/MS, três estudos que abordam a avaliação da qualidade de vida, porém, todos realizados com professores de Educação Física (COSTA, 2008; SILVA; NUNEZ, 2009; SOUZA; COSTA, 2011). De forma geral, os professores consideraram a qualidade de vida como "boa", entretanto, o sexo feminino, o maior tempo de experiência (COSTA, 2008; SOUZA; COSTA, 2011) e os domínios físico e meio ambiente estiveram ligados a níveis insatisfatórios (SILVA; NUNEZ, 2009), o que abre um parecer para novas investigações.

#### 4. Metodologia

Realizou-se um estudo observacional de corte transversal com professores de Ensino Fundamental de oito escolas sorteadas dentre as 85 escolas públicas localizadas na região urbana da Rede Municipal de Ensino (REME) de Campo Grande, Mato Grosso do Sul. Todos os professores das escolas sorteadas foram convidados, e fizeram parte da amostra os que aceitaram voluntariamente participar da pesquisa, desde que atendessem aos critérios de inclusão.

Como critérios de inclusão foram estabelecidos: a) atuar pelo menos em uma turma de Ensino Fundamental, correspondente do 1º ao 9º ano das diversas

áreas de ensino; b) possuir cadastro ativo em regime de contrato efetivo (concurado) ou temporário (convocado) pela REME; c) possuir experiência mínima de seis meses na docência. Também, foram incluídos na amostra, os professores que exerciam funções de auxiliares educacionais especializados que acompanhavam alunos da educação especial e os professores readaptados que mantinham contato direto com os discentes em suas tarefas diárias.

Já os critérios de exclusão foram: a) professores que atuavam exclusivamente na Educação Infantil ou na Educação de Jovens e Adultos (EJA); b) docentes afastados das atividades laborais para tratamento de saúde ou por licença de interesse particular; c) professores que exerciam funções diferentes à docência (direção ou coordenação) ou exercendo substituição temporária (sem contrato); d) docentes com experiência inferior a seis meses de atuação profissional; e) participantes que não completaram as informações dos questionários aplicados.

A coleta de dados ocorreu entre os meses de maio a dezembro de 2019 e foi realizada por uma equipe de pesquisa formada por acadêmicos e profissionais de Educação Física, os quais passaram por treinamento prévio e foram supervisionados durante todo o processo.

Dados sociodemográficos, informações profissionais e hábitos de vida dos professores foram obtidos por meio de um questionário elaborado especificamente para o presente estudo.

Para avaliar o comportamento sedentário dos docentes, foram utilizadas as duas últimas questões do *IPAQ*-versão curta, as quais verificam especificamente o tempo sentado em um dia de semana e em um dia de final de semana (MATSUDO et al., 2001).

A qualidade de vida (e seus domínios) foi avaliada pelo *WHOQOL-bref* (FLECK et al., 2000), sendo que para a qualidade de vida geral foram computadas as respostas da primeira questão, adotada a escala de 1 a 5 (muito ruim a muito boa), enquanto que para os domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) a pontuação foi transformada para uma escala de 0 a 100, de acordo com a sintaxe para SPSS® proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS), onde quanto maior o escore, mais positiva é a avaliação da qualidade de vida e dos domínios (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1996).

Medidas de tendência central (média e mediana) e de dispersão (desvio padrão) foram usadas na apresentação dos valores correspondentes ao tempo sentado (dia de semana e dia de final de semana) e aos domínios da qualidade de vida. As comparações foram realizadas pelo teste de *Wilcoxon* para duas amostras relacionadas (tempo sentado) e *Friedman* para quatro amostras relacionadas (domínios da qualidade de vida).

Os escores da qualidade de vida geral foram agrupados em três categorias (muito ruim/ruim; nem ruim nem boa; boa/muito boa) e a comparação com as variáveis envolvidas no estudo foi efetuada pelo teste de *Mann Whitney* para duas amostras independentes: sexo (feminino e masculino), tempo de atuação docente (até 14 anos e mais de 14 anos), trabalha em outra

escola (sim e não), jornada de trabalho semanal (até 20 horas e mais de 20 horas), vínculo empregatício (estatutário e temporário), hábito tabagista (sim e não), consumo de bebida alcoólica (sim e não), tempo sentado em um dia de semana e em um dia de final de semana (até 240 minutos e mais de 240 minutos).

O nível de significância adotado foi de 5% ( $p \leq 0,05$ ) em todas as análises e os programas utilizados foram o *EPI-INFO*™ versão 7 (*Centers Diseases Control and Prevention*, Atlanta/Geórgia/EUA) e *Bio Estat* 5.3 (Sociedade Mamirauá, Belém/Pará/Brasil).

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) em Seres Humanos da Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) sob o parecer número 3.178.628. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após lido e assinado por todos que aceitaram participar da pesquisa, foi recolhido e arquivado separadamente dos questionários para garantia do absoluto sigilo e anonimato da identidade dos participantes.

## 5. Resultados

A pesquisa foi realizada com um total de 161 professores. Foram excluídos os dados de 19 indivíduos que não cumpriram os critérios de inclusão do estudo, por atuarem na Educação Infantil ( $n=11$ ) e na coordenação ou direção ( $n=4$ ), não preencherem completamente os questionários ( $n=3$ ) e possuírem experiência inferior a seis meses na docência ( $n=1$ ). A amostra final resultou em 142 professores, com média de idade correspondente a 41 anos ( $\pm 9,1$ ).

Entre os participantes, foram mais prevalentes as pessoas do sexo feminino (81,7%), na faixa etária de 35 a 44 anos (41,6%), casados ou com união estável (62,7%), com renda familiar *per capita* de até 2 salários mínimos (46,5%) e com um grau de escolaridade a nível de Especialização (69,0%) (Tabela 1).

Quanto às características profissionais dos participantes, a maioria desempenha esta função há 14 anos ou menos (63,4%), numa jornada de trabalho semanal maior que 20 horas (64,1%), com vínculo empregatício estatutário (56,4%) e uma grande parcela relatou trabalhar em mais de uma escola (42,3%), (Tabela 1).

Os hábitos de vida dos professores revelam que houve uma predominância de não fumantes (97,2%) e não consumistas de bebida alcoólica (55,6%). Todavia, 2,8% dos professores relataram fumar e 44,4% consomem bebida alcoólica, sendo a maior parte com uma frequência semanal esporádica (24,0%) (Tabela 1).

**Tabela 1** – Características sociodemográficas, profissionais e hábitos de vida de professores da educação básica, Campo Grande/MS – 2019 (n=142).

Variáveis	Nº.	%	IC (95%)
<b>Características sociodemográficas</b>			
Sexo			
Feminino	116	81,7	74,3 a 87,7
Masculino	26	18,3	12,3 a 25,6
Faixa etária			
23 a 34 anos	35	24,6	17,8 a 32,6
35 a 44 anos	59	41,6	33,3 a 50,1
45 a 54 anos	37	26,0	19,0 a 34,1
55 anos ou mais	11	7,8	3,9 a 13,4
Estado civil			
Casado/União estável	89	62,7	54,2 a 70,6
Solteiro	36	25,4	18,4 a 33,3
Divorciado	14	9,8	5,5 a 16,0
Viúvo	3	2,1	0,4 a 6,0
Renda familiar <i>per capita</i>			
Até 2 salários mínimos	66	46,5	38,1 a 55,0
De 2,1 a 4 salários mínimos	46	32,4	24,8 a 40,8
Acima de 4 salários mínimos	30	21,1	14,7 a 28,8
Escolaridade			
Graduação	36	25,4	18,4 a 33,3
Especialização	98	69,0	60,7 a 76,5
Mestrado	8	5,6	2,4 a 10,8
<b>Características profissionais</b>			
Tempo de atuação docente			
Até 14 anos	90	63,4	54,9 a 71,3
Mais de 14 anos	52	36,6	28,7 a 45,1
Trabalha em outra escola			
Sim	60	42,3	34,0 a 50,8
Não	82	57,7	49,2 a 66,0
Jornada de trabalho semanal			
Até 20 horas	51	35,9	28,0 a 44,4
Mais de 20 horas	91	64,1	55,6 a 71,9
Vínculo empregatício			
Estatutário	80	56,4	47,7 a 64,6
Temporário	62	43,6	35,3 a 52,2
<b>Hábitos de vida</b>			
Tabagista			
Sim	4	2,8	0,7 a 7,0
Não	138	97,2	92,9 a 99,2
Consumo de bebida alcoólica			
Não	79	55,6	47,1 a 63,9
Esporadicamente	34	24,0	17,2 a 31,8
De dois a três dias	22	15,5	10,0 a 22,5
De três a quatro dias	7	4,9	2,0 a 9,9

Nota: O salário mínimo utilizado para o cálculo da renda familiar *per capita* correspondente ao ano de 2019 foi fixado em R\$ 998,00.



O indicador de comportamento sedentário avaliado no presente estudo evidenciou que os professores passam em média 270,2 minutos ( $\pm 176,5$ ) sentados em um dia de semana, enquanto em um dia de final de semana esse tempo é ainda maior, com valor médio de 360,1 minutos ( $\pm 239,1$ ). Houve diferença estatisticamente significativa (teste de *Wilcoxon*,  $p < 0,001$ ) entre o tempo sentado relatado nos dois momentos apurados (dia de semana e dia de final de semana) (Tabela 2).

**Tabela 2** – Comportamento sedentário estimado pelo tempo sentado de professores da educação básica, Campo Grande/MS – 2019 (n=142).

Tempo sentado (em minutos)	Média	Desvio padrão	Mediana	<i>p</i> ( <i>Wilcoxon</i> )
Em um dia de semana	270,2	176,5	240	<b>&lt;0,001</b>
Em um dia de final de semana	360,1	239,1	300	

Nota: Dado em negrito indica diferença estatisticamente significativa ( $p \leq 0,05$ ).

O escore total do *WHOQOL-bref* apresentou média de 65,6 pontos ( $\pm 12,4$ ) e mediana de 67,3 pontos. O domínio meio ambiente se diferenciou estatisticamente dos demais, apresentando menor escore (mediana = 62,5 pontos), comparado aos domínios físico (mediana = 67,9 pontos), psicológico (mediana = 70,8 pontos) e relações sociais (mediana = 62,5 pontos) (teste de *Friedman*,  $p < 0,001$ ) (Tabela 3).

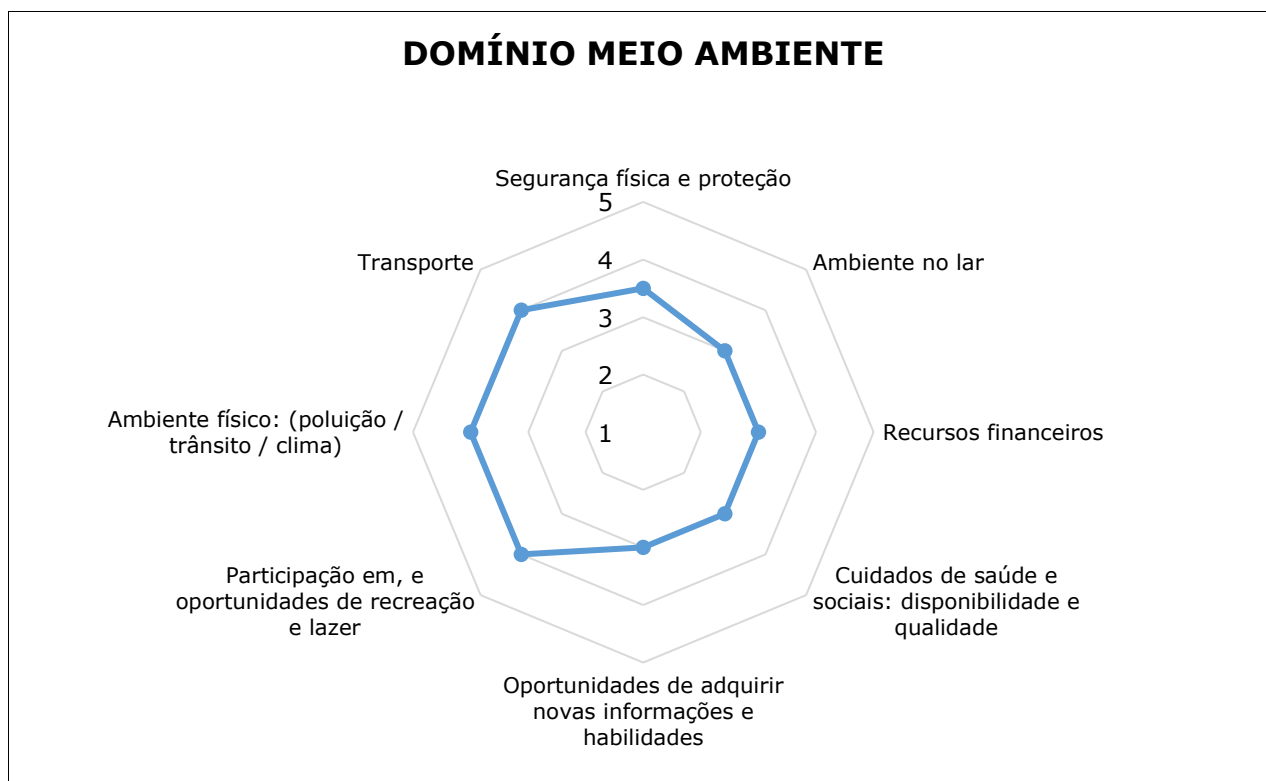
**Tabela 3** – Escores dos domínios da qualidade de vida de professores da educação básica, Campo Grande/MS – 2019 (n=142)

Domínio	Média	Desvio padrão	Mediana	<i>p</i> ( <i>Friedman</i> )
Físico	66,9	14,5	<sup>a</sup> 67,9	<b>&lt;0,001</b>
Psicológico	67,8	15,0	<sup>a</sup> 70,8	
Relações sociais	67,6	17,0	<sup>a</sup> 66,7	
Meio ambiente	60,1	13,5	<sup>b</sup> 62,5	

Nota: letras iguais indicam que não há diferença estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ) e letras diferentes indicam que há diferença estatisticamente significativa ( $p \leq 0,05$ ).

Ao analisar de forma mais detalhada os componentes do domínio meio ambiente, observou-se que os professores apontaram uma condição “nem satisfeita nem insatisfeita” com o ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades. O resultado dessa condição de indiferença resultou em escore com valor mais baixo e mediana igual a 3 pontos (Figura 1).

**Figura 1** – Mediana das facetas referentes ao domínio meio ambiente de professores da educação básica, Campo Grande/MS – 2019 (n=142).



Quanto aos dados referentes à autoavaliação da qualidade de vida geral, os professores apresentaram escore médio de 3,45 pontos ( $\pm 0,81$ ) e mediano de 4,0 pontos (boa). A maioria dos docentes (52,1%) classificou de forma positiva sua qualidade de vida (boa – 45,8%; muito boa – 6,3%). Entretanto, quase metade do grupo avaliou de forma negativa (muito ruim – 0,7%; ruim – 12,0%) ou com indiferença (nem ruim, nem boa – 35,2%) a própria qualidade de vida, totalizando 47,9% (Tabela 4).

**Tabela 4** – Autoavaliação da qualidade de vida geral de professores da educação básica, Campo Grande/MS – 2019 (n=142).

Autoavaliação da qualidade de vida geral	Nº.	%	IC (95%)
Muito ruim	1	0,7	0,1 a 3,8
Ruim	17	12,0	7,1 a 18,5
Nem ruim, nem boa	50	35,2	27,4 a 43,6
Boa	65	45,8	37,4 a 54,3
Muito boa	9	6,3	2,9 a 11,7

Nas comparações entre a qualidade de vida geral e as variáveis sexo, características profissionais, hábitos de vida e o tempo sentado (teste de *Mann Whitney*), constatou-se que docentes com tempo de atuação superior a 14 anos ( $p=0,025$ ), jornada de trabalho semanal de até 20 horas ( $p=0,020$ ) e os que

passam menos tempo sentado em um dia de semana (até 240 minutos;  $p=0,006$ ) obtiveram maiores escores de qualidade de vida, com diferença estatisticamente significativa (Tabela 5).

**Tabela 5** – Comparação entre as características dos professores da educação básica e a qualidade de vida geral, Campo Grande/MS – 2019 (n=142).

Variáveis	n	Qualidade de vida geral						Med.	p (Mann Whitney)
		Muito ruim/ Ruim (1-2)		Nem ruim nem boa (3)		Boa/ Muito Boa (4-5)			
		Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%		
<b>Sexo</b>									
Feminino	116	15	13,0	41	35,3	60	51,7	4	0,395
Masculino	26	3	11,5	9	34,6	14	53,9	4	
<b>Características profissionais</b>									
Tempo de atuação docente (em anos)									
Até 14	90	16	17,8	32	35,5	42	46,7	3	<b>0,025</b>
Mais de 14	52	2	3,9	18	34,6	32	61,5	4	
Trabalha em outra escola									
Sim	60	11	18,3	21	35,0	28	46,7	3	0,062
Não	82	7	8,5	29	35,4	46	56,1	4	
Jornada de trabalho semanal (em horas)									
Até 20	51	4	7,9	14	27,4	33	64,7	4	<b>0,020</b>
Mais de 20	91	14	15,4	36	39,5	41	45,1	4	
Vínculo empregatício									
Estatutário	80	7	8,8	32	40	41	51,2	4	0,449
Temporário	62	11	17,8	18	29	33	53,2	4	
<b>Hábitos de vida</b>									
Hábito tabagista									
Sim	4	1	25,0	3	75,0	-	-	3	0,364
Não	138	17	12,3	47	34,1	74	53,6	4	
Consumo de bebida alcoólica									
Sim	63	8	12,7	25	39,7	30	47,6	3	0,257
Não	79	10	12,7	25	31,6	44	55,7	4	
<b>Tempo sentado (em minutos)</b>									
Em um dia de semana									
Até 240	88	8	9,1	27	30,7	53	60,2	4	<b>0,006</b>
Mais de 240	54	10	18,5	23	42,6	21	38,9	3	
Em um dia de final de semana									
Até 240	63	8	12,7	20	31,8	35	55,5	4	0,213
Mais de 240	79	10	12,6	30	38,0	39	49,4	3	

## 6. Discussão

Os dados encontrados neste estudo indicaram que o excessivo tempo sentado esteve associado com uma pior qualidade de vida entre os professores da educação básica.



Ao caracterizar os participantes desta pesquisa, observou-se presença majoritária de mulheres (81,7%), fato semelhante ao que ocorre nas demais regiões brasileiras, quando as avaliações envolvem docentes da educação básica (BARBOSA; FONSECA, 2019; SANTOS et al., 2019; INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA, 2020). Explicações para esse fato incluem elementos da cultura brasileira, onde a mulher ocupa espaços destinados às ações educacionais e pedagógicas das crianças (VIEIRA; CRUZ, 2017), o que acaba por influenciar o público feminino a buscar formação profissional nas licenciaturas.

Não foi observada nenhuma linearidade entre os valores das variáveis sociodemográficas ou relacionadas às condições de trabalho, quando comparados os professores da REME de Campo Grande e docentes de outras localidades do país, tanto na comparação com dados da média nacional quanto em comparações mais pontuais. Houve, por exemplo, similaridade na jornada semanal de trabalho, renda e situação conjugal (DIAS et al. 2017; SILVA et al., 2019; BARBOSA; FONSECA, 2019) e disparidade na faixa etária, número de pós-graduados e tempo de experiência profissional (FERNANDES; ROCHA; COSTA-OLIVEIRA, 2009; ROCHA et al., 2016; SANTOS et al., 2019). Essa diversidade de dados parece ser um retrato do Brasil num contexto geral, com particularidades que ora aproximam e ora distanciam as características da população que forma o país.

O número de professores com contrato temporário neste estudo foi menor em comparação com professores efetivos (43,6% e 56,4%, respectivamente). Chamou a atenção nesta variável o fato de muitos temporários se recusarem a participar da pesquisa por receio de terem seus dados divulgados, mesmo com toda a garantia de sigilo que foram informados. Diante disso, é possível inferir que a proporção de docentes temporários é maior no contexto estudado, assim como apontado em outros estudos com o mesmo público em distintas localidades do Brasil (ROCHA et al., 2016; DIAS et al., 2017) e em outros países (STROMQUIST, 2018).

Ao partir para a análise dos dados que representam fatores de risco à saúde, como tabagismo e consumo de álcool, os quais obtiveram prevalências de 2,8% e 44,4%, respectivamente no presente estudo, fica evidente a demanda por iniciativas voltadas à promoção de hábitos saudáveis entre os professores, principalmente pelo fato de outro estudo também conduzido com docentes de Campo Grande/MS retratar que "a prevalência de fumantes foi de 2,7% e aqueles que relataram consumir bebida alcoólica representam 48,6%" (ALENCAR et al., 2022, p. 5). Qualquer iniciativa nesse sentido estará atuando em consonância com condutas incentivadas por organismos internacionais ligados à saúde humana (UNITED NATIONS, 2015; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018c).

O comportamento sedentário, outro fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como as cardiopatias, diabetes tipo dois e síndrome metabólica (GARDINER et al., 2011; REZENDE et al., 2014), foi identificado no presente estudo pela mensuração do tempo sentado. Essa variável apresentou

valores mais elevados em dias de final de semana que em dias de semana ( $p < 0,001$ ). Considerando que na rotina semanal dos professores predomina a execução do trabalho em pé (DELCOR, 2004; ALENCAR; RABACOW; CARVALHO, 2021), os resultados indicam uma situação de alerta para o grupo avaliado, tendo em vista que ao período de descanso dos docentes estão sendo incorporados hábitos pouco saudáveis, como o excessivo tempo sentado aos finais de semana.

Além do mais, as médias de tempo despendido tanto em dias de semana quanto em dias de final de semana foram superiores aos parâmetros recomendados (GARDINER et al., 2011; REZENDE et al., 2014; DEMPSEY et al., 2020), ocasionando exposição dos professores da educação básica às condições negativas de saúde.

No que diz respeito aos domínios da qualidade de vida avaliados pelo *WHOQOL-bref* no presente estudo, o domínio meio ambiente apresentou diferença estatisticamente significativa, com escore mais baixo, comparado aos domínios físico, psicológico e relações sociais. Esse fato parece ser recorrente entre professores da educação básica (FERNANDES; ROCHA, 2009; FERNANDES; ROCHA; FAGUNDES, 2011; ÇAKMAKÇI KARADOĞAN et al., 2017; PEREIRA; TEIXEIRA; LOPES, 2013; PEREIRA et al., 2014), e pode ter origem em outros fatores já relatados por docentes, como a percepção de desvalorização profissional na sociedade (STROMQUIST, 2018; THOMPSON, 2021), uma vez que os elementos do domínio meio ambiente não estão ligados aos fatores intrínsecos do indivíduo, mas sim ao contexto em que trabalham e residem (FLECK et al., 2000).

Na avaliação geral da qualidade de vida dos professores, valores positivos foram mais prevalentes (52,1%). No entanto, a quantidade expressiva de professores indiferentes com este questionamento não pode deixar de ser mencionada, já que ao menos um em cada três professores consideraram como “nem ruim, nem boa” sua qualidade de vida (35,2%). A interpretação que se faz é de demanda por ações voltadas à promoção da qualidade de vida dos docentes, seja no contexto relacionado às políticas públicas e programas direcionados aos professores (PEREIRA; TEIXEIRA; LOPES, 2013) ou na realização de estudos que direcionem uma investigação mais detalhada que, “apesar de atual, ainda incipiente tanto na realidade nacional quanto internacional” (GUIMARÃES; FOLLE; NASCIMENTO, 2020, p. 16).

Ao analisar os fatores com maior associação com a percepção positiva de qualidade de vida do grupo avaliado, as diferenças estatísticas foram notadas em três variáveis. A maior experiência profissional (tempo docente superior a 14 anos) é o primeiro desses fatores, o que sugere maior capacidade de conciliar a rotina de trabalho com os afazeres pessoais, de modo a não prejudicar a qualidade de vida, tal como relatado em estudo com a mesma categoria profissional (FERNANDES; ROCHA, 2009).

Outra variável com influência positiva na qualidade de vida foi a jornada semanal de até 20 horas ( $p = 0,020$ ) e, por fim, o fato de permanecer menos tempo sentado em um dia de semana também esteve ligado a melhores níveis

de qualidade de vida ( $p=0,006$ ). O conjunto dessas três variáveis se entrelaça para indicar que os professores que alcançaram uma estabilidade advinda da experiência profissional, possivelmente aliada a estabilidade financeira, conseguem manter uma menor jornada de trabalho semanal e ocupar o restante do tempo disponível em atividades que não estejam ligadas ao comportamento sedentário de ficar sentado em tempo excessivo.

Nesse sentido, iniciativas voltadas à promoção da qualidade de vida de professores podem ter enfoque no estímulo à prática de atividades físicas ao longo da semana e diminuição do comportamento sedentário aos finais de semana, o que representará diminuição de fatores de risco para DCNT (DEMPSEY et al., 2020; REZENDE et al., 2014) e, possivelmente, influenciará positivamente a percepção de qualidade de vida desses indivíduos (BRODÁNI; ŽIŠKOVÁ, 2015). Essa ilação se fortalece ao observar os dados do presente estudo, em razão do fato dos docentes com a melhor qualidade de vida terem menor tempo em comportamento sedentário.

## 7. Considerações finais

O comportamento sedentário dos professores da educação básica se mostrou elevado em função da quantidade excessiva de tempo que permanecem sentados diariamente, principalmente aos finais de semana.

A qualidade de vida geral foi avaliada positivamente pela maioria dos docentes. Em relação aos domínios que compuseram essa variável, os elementos ligados ao meio ambiente (contextuais) foram menores que os demais.

Permanecer menos tempo sentado em dias de semana e aos finais de semana influenciou positivamente a percepção de qualidade de vida dos professores.

Hábitos nocivos à saúde foram observados entre os participantes do estudo, como o tabagismo e o consumo excessivo de álcool, o que requer investigações mais detalhadas para compreender a influência desses elementos sobre as demais variáveis ligadas à saúde e ao estilo de vida dos professores da educação básica.

Mesmo diante das limitações do estudo quanto ao número restrito de escolas e de professores envolvidos na pesquisa, ficou evidente a demanda por ações de promoção da qualidade de vida dos professores da educação básica.

## Agradecimentos

À Secretaria Municipal de Educação de Campo Grande/MS (SEMED), à direção das escolas pela viabilidade de acesso à população estudada e aos professores que se disponibilizaram a responder os instrumentos aplicados nesta pesquisa.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, Gildiney Penaves de; RABACOW, Fabiana Maluf; CARVALHO, Alexandra Maria Almeida. Fatores associados à prática insuficiente de atividade física em professores escolares brasileiros: um estudo de revisão integrativa.

**Multitemas**, v. 26, n. 62, p. 103-124, 2021. DOI  
<https://doi.org/10.20435/multi.v26i62.3005>

ALENCAR, Gildiney Penaves de; OTA, Gabriel Elias; BARBOSA NETO, Lúcio; FERREIRA, Joel Saraiva; BASILIO, Priscilla Gois. Fatores associados aos sintomas osteomusculares e à prática de atividade física em professores da educação básica de Campo Grande/MS. **Research, Society and**

**Development**, v. 11, n. 6, e29211629153, 2022. DOI  
<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i6.29153>

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato. **Qualidade de vida**: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2012. Disponível em: [http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade\\_vida.pdf](http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf)

BAMPI, Luciana Neves da Silva; BARALDI, Solange; GUILHEM, Dirce; ARAÚJO, Marina Pereira de; CAMPOS, Ana Carolina de Oliveira. C. O. Qualidade de vida de estudantes de Medicina da Universidade de Brasília. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 37, n. 2, p. 217-225, 2013. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbem/a/SDHzbdxpJ5ykdjndnYgqZ4K/abstract/?lang=pt>

BARBOSA, Rose Elizabeth Cabral; FONSECA, Giovanni Campos. Prevalência de tabagismo entre professores da Educação Básica no Brasil, 2016. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, supl. 1, p. 1-15, 2019. DOI  
<https://doi.org/10.1590/0102-311X00180217>

BOGAERT, Inge; MARTELAER, Kristine de; DEFORCHE, Benedita; CLARYS, Peter; ZINZEN, Evert. Associations between different types of physical activity and teachers' perceived mental, physical, and work-related health. **BMC Public Health**, v. 14, n. 534, p. 1-9, 2014. DOI  
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-534>

BRODÁNI, Jaroslav; ŽIŠKOVÁ, Ivana. Quality of life and physical activity of kindergarden teachers. **Physical Activity Review**, v. 3, n.1, p. 11-21, 2015. DOI <http://doi.org/10.16926/par.2015.01.02>

ÇAKMAKÇI KARADOĞAN, Dilek; ÖNAL, Özgür; SAY ŞAHİN, Deniz; YAZICI, Sonnur; KANBAY, Yalçın. Evaluation of school teachers' sociodemographic characteristics and quality of life according to their cigarette smoking status: a cross-sectional study from the eastern Black Sea region of Turkey. **Tuberk Toraks**, v. 65, n. 1, p. 18-24, 2017. DOI <https://doi.org/10.5578/tt.48618>



CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. **Análise Psicológica**, v. 37, n. 2, p. 135-146, 2019. DOI <https://doi.org/10.14417/ap.1471>

CELIS-MORALES, Carlos; LYALL, Donald; WELSH, Paul; ANDERSON, Jana; STEELL, Lewis; GUO, Yibing; MALDONADO, Reno; MACKAY, Daniel; PELL, Jill; SATTAR, Naveed; GILL, Jason. Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. **BMJ Journals**, v. 357, n. j1456, p. 1-7, 2017. DOI <https://doi.org/10.1136/bmj.j1456>

CORTEZ, Pedro Afonso; SOUZA, Marcus Vinícius Rodrigues; AMARAL, Laura Oliveira; SILVA, Luiz Carlos Avelino. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 25, n. 1, p. 113-122, 2017. DOI <http://doi.org/10.1590/1414-462x201700010001>

COSTA, Domingos Sávio da. **Qualidade de vida dos profissionais de Educação Física da Rede Pública de Campo Grande, MS**. 2008. 135 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Católica Dom Bosco, 2008. Disponível em: <https://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/8077-qualidade-de-vida-dos-profissionais-de-educacao-fisica-da-rede-publica-de-campo-grande-ms.pdf>

DELCOR, Núria Serre; ARAÚJO, Tânia; REIS, Eduardo; PORTO, Lauro; CARVALHO, Fernando; SILVA, Manuela Oliveira e; BARBALHO, Leonardo; ANDRADE, Jonathan Moura de. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20, n. 1, p. 187-196, 2004. DOI <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000100035>

DELFINO, Leandro Dragueta; TEBAR, William Rodrigues; TEBAR, Fernanda Caroline Staquécini Gil; SOUZA, Jefferson Marinho de; ROMANZINI, Marcelo; FERNANDES, Rômulo Araújo; CHRISTOFARO, Diego Giulinao Destro. Association between sedentary behavior, obesity and hypertension in public school teachers. **Industrial Health**, Early Publication, January 31, 2020. DOI <https://doi.org/10.2486/indhealth.2019-0170>

DEMPSEY, Paddy; MATTHEWS, Chuck; DASHTI, Ghazaleh; DOHERTY, Aiden; BERGOUIGNAN, Audrey; VAN ROEKEL, Eline; DUNSTAN, David; WAREHAM, Nicholas; YATES, Thomas; WIJNDAELE, Katrien; LYNCH, Brigid. Sedentary behavior and chronic disease: mechanisms and future directions. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 17, n. 1, p. 52-61, 2020. DOI <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0377>





DIAS, Douglas Fernando; LOCH, Mathias Roberto; GONZÁLEZ, Alberto Durán; ANDRADE, Selma Maffei de; MESAS, Arthur Eumann. Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, n. 68, p. 1-10, 2017. DOI <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2017051006217>

EKELUND, Ulf; STEENE-JOHANNESSEN, Jostein; BROWN, Wendy; FAGERLAND, Morten Wang; OWEN, Neville; POWELL, Kenneth; BAUMAN, Adrian; I-MIN, Lee. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from than 1 million men and women. **The Lancet**, v. 388, n. 10051, p.1302-1310, 2016. DOI [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)

FERNANDES, Marcos Henrique; ROCHA, Vera Maria da; COSTA-OLIVEIRA, Angelo Roncalli da. Fatores Associados à Prevalência de Sintomas Osteomusculares em Professores. **Revista de Salud Pública**, v. 11, n. 2, p. 256-267, 2009. DOI <https://doi.org/10.1590/S0124-00642009000200010>

FERNANDES, Marcos Henrique; ROCHA, Vera Maria da; FAGUNDES, Ana Angelica Ribeiro. Impacto da sintomatologia osteomuscular na qualidade de vida de professores. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 14, n. 2, p. 276-84, 2011. DOI <http://doi.org/10.1590/S1415-790X2011000200009>

FERNANDES, Marcos Henrique; ROCHA, Vera Maria da. Impact of the psychosocial aspects of work on the quality of life of teachers. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 31, n. 1, p. 15-20, 2009. DOI <http://doi.org/10.1590/S1516-44462009000100005>

FLECK, Marcelo; LOUZADA, Sérgio; XAVIER, Marta; CHACHAMOVICH, Eduardo; VIEIRA, Guilherme; SANTOS, Lyssandra; PINZON, Vanessa. 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.178-183, 2000. DOI <http://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>

GARDINER, Paul; HEALY, Genevieve; EAKIN, Elizabeth; CLARK, Bronwyn; DUNSTAN, David; SHAW, Jonathan; ZIMMET, Paul; OWEN, Neville. Associations between television viewing time and overall sitting time with the metabolic syndrome in older men and women: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle study. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 59, n. 5, p. 788-796, 2011. DOI <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2011.03390.x>

GUIMARÃES, Juliana Regina Silva; FOLLE, Alexandra; NASCIMENTO, Raquel Krapp. Qualidade de vida de professores: análise da produção científica. **Motrivivência**, v. 32, n. 61, p. 01-21, 2020. DOI <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e62063>

HUSE, Oliver; PALERMO, Clara; EVANS, Mônica; PEETERS, Anna. Factors influencing healthy eating and physical activity amongst school staff. **Health Promotion International**, v. 35, n.1, p. 123-131, 2020. DOI <https://doi.org/10.1093/heapro/day100>

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. **Sinopse estatística da Educação Básica 2019**. Brasília: Inep, 2020. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/web/guest/sinopses-estatisticas-da-educacao-basica>

KAULFUSS, Marco Aurélio; BORUCHOVITCH, Evely. Atribuições causais de professores para o sucesso e o fracasso em ensinar. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 20, n. 2, p. 321-328, 2016. DOI <https://doi.org/10.1590/2175-353920150202974>

LIMA, Dartel Ferrari; LIMA, Lohran Anguera; SAMPAIO, Adelar Aparecido; STOBBAUS, Claus Dieter. 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**, v. 9, n. 19, p. 159-174, 2022. DOI <https://doi.org/10.55028/pdres.v9i19.12978>

MATSUDO, Sandra; ARAUJO, Timóteo; MATSUDO, Victor; ANDRADE, Douglas; ANDRADE, Erinaldo; OLIVEIRA, Luis Carlos; BRAGGION, Glaucia. 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. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Qualidade de vida e saúde como valor existencial. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 18, n. 7, p. 1-2, 2013. DOI <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000700001>

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; LIMA, Maria do Carmo Correia; OLIVEIRA, Gustavo Vinicius do Nascimento; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes; NASCIMENTO JÚNIOR, José Roberto Andrade do; CAVAGLIERI, Cláudia Regina. O comportamento sedentário é um fator interveniente na prática de atividade física no idoso? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 4, p. 487-494, 2018. DOI <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180091>

OLIVEIRA, Tiago Fernandes; LINS, Vinicius Luis de; SILVA, Rosana Marques; FONTOURA, Léia Viviane. Qualidade de vida no trabalho: um estudo comparativo entre professores de escola pública e privada. **Psicologia Argumento**, v. 34, n. 85, p. 104-119, 2016. DOI <https://doi.org/10.7213/psicol.argum.34.085.A002>

OWEN, Neville; SPARLING, Phillip; HEALY, Geneviève; DUNSTAN, David; MATTHEWS, Charles. Sedentary behavior: Emerging evidence for a new

health risk. **Mayo Clinic Proceedings**, v. 85, n. 12, p. 1138-1141, 2010.  
DOI <https://doi.org/10.4065/mcp.2010.0444>

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; ANDRADE, Rubian; LOPES, Adair da Silva. O trabalho docente e a qualidade de vida dos professores na educação básica. **Revista de Salud Pública**, v. 16, n. 2, p. 221-231, 2014.  
DOI <https://doi.org/10.15446/rsap.v16n2.36484>

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; LOPES, Adair da Silva. Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 18, n. 7, p. 1963-1970, 2013. DOI <http://doi.org/10.1590/S1413-81232013000700011>

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 241-250, 2012. DOI <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000200007>

REIS, Eduardo Borges dos; ARAÚJO, Tânia Maria de; CARVALHO, Fernando Martins; BARBALHO, Leonardo; SILVA, Manuela Oliveira e. Docência e exaustão emocional. **Educação e Sociedade**, v. 27, n. 94, p. 229-253, 2006. DOI <https://doi.org/10.1590/S0101-73302006000100011>

REZENDE, Leandro Fornias Machado de; REY-LÓPEZ, Juan Pablo; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; LUIZ, Olinda do Carmo. Sedentary behavior and health outcomes among older adults: A systematic review. **BMC Public Health**, v. 14, n.1, p. 333, 2014. DOI <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-333>

ROCHA, Betânia Morais Cavalcanti; GOLDBAUM, Moisés; CÉSAR, Chester Luiz Galvão; STOPA, Sheila Rizzato. Comportamento sedentário na cidade de São Paulo: ISA-Capital 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, n. 1, p.1-15, 2019. DOI <https://doi.org/10.1590/1980-549720190050>

ROCHA, Saulo Vasconcelos; SQUARCINI, Camila; CARDOSO, Jefferson Paixao; FARIAS, Gelcemar Oliveira. Características ocupacionais e estilo de vida de professores em um município do nordeste brasileiro. **Revista de Salud Pública**, v. 18, n. 2, p. 214-225, 2016. DOI <http://doi.org/10.15446/rsap.v18n2.47636>

SALDIVA, Paulo Hilário Nascimento; VERAS, Mariana. Gastos públicos com saúde: breve histórico, situação atual e perspectivas futuras. **Estudos Avançados**, v. 32, n. 92, p. 47-61, 2018. DOI <https://doi.org/10.5935/0103-4014.20180005>

SANTOS, Stephanie Mayra de Moraes; MAIA, Emanuella Gomes; CLARO, Rafael Moreira; MEDEIROS, Adriane Mesquita. Limitação do uso da voz na docência e



a prática de atividade física no lazer: Estudo Educatel, Brasil, 2015/2016. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, supl. 1, p. 1-12, 2019. DOI <https://doi.org/10.1590/0102-311X00188317>

SCHEE, Carolyn Vander; GARD, Michael. Healthy, happy and ready to teach, or why kids can't learn from fat teachers: the discursive politics of school reform and teacher health. **Critical Public Health**, v. 24, n. 2, p. 210-225, 2014. DOI <https://doi.org/10.1080/09581596.2013.828152>

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004. DOI <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000200027>

SILVA, Júnior Vagner Pereira da; NUNEZ, Paulo Ricardo Martins. Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de Educação Física. **Pensar a prática**, v. 12, n. 2, p. 1-11, 2009. DOI <https://doi.org/10.5216/rpp.v12i2.3795>

SILVA, Rosângela Ramos Veloso; MOREIRA, Alexandra Dias; MAGALHÃES, Tatiana Almeida; VIEIRA, Marta Raquel Mendes; HAIKAL, Desirée Sant'Ana. Fatores associados à prática de atividade física entre professores do nível básico de ensino. **Journal of Physical Education**, v. 30, n. 1, e3037, 2019. DOI <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i13037>

SOUZA, José Carlos; COSTA, Domingos Sávio da. Qualidade de vida de uma amostra de profissionais de Educação Física. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 60, n. 1, p. 23-27, 2011. DOI <https://doi.org/10.1590/S0047-20852011000100005>

SOUZA, Kátia Reis; SANTOS, Maria Blandina Marques dos; PINA, José Augusto; MARIA, Amabel Bianca Vial; CARMO, Maria Auxiliadora; JENSEN, Mirdney. A trajetória do Sindicato Estadual dos Profissionais da Educação do Rio de Janeiro (Sepe-RJ) na luta pela saúde no trabalho. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 8, n. 4, p. 1057-1068, 2003. DOI <https://doi.org/10.1590/S1413-81232003000400027>

STROMQUIST, Nelly. **The global status of teachers and the teaching profession**. Education International: Brussels, 2018. Disponível em: <https://www.ei-ie.org/en/item/25722:the-global-status-of-teachers-and-the-teaching-profession>

THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE GROUP. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. **Measuring quality of life**. Geneva: World Health Organization, 1997. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63482>



THOMPSON, Greg. **The global report on the status of teachers 2021**. Education International: Brussels, 2021. Disponível em: <https://www.ei-ie.org/en/item/25403:the-global-report-on-the-status-of-teachers-2021>

UNITED NATIONS. **Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development**. Nova York: United Nations, 2015. Disponível em: <https://sdgs.un.org/2030agenda>

VIEIRA, Maria Clarisse; CRUZ, Karla Nascimento. A produção sobre a educação da mulher na educação de jovens e adultos. **Educação**, v. 42, n. 1, p. 45-56, 2017. DOI <http://doi.org/10.5902/1984644420116>

VIEIRA, Valéria Rieger; SILVA, Júnior Vagner Pereira da. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. **Revista Pensar a Prática**, v. 22, n. 1, p. 1-22, 2019. DOI <https://doi.org/10.5216/rpp.v22.54448>

WALTERMANN, Martha Eliana; MARTINS, Maria Isabel Morgan; GEDRAT, Dóris. Felicidade e trabalho na percepção dos professores do ensino superior: revisão integrativa. **Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade**, v. 09, n. 19, p. 175-194, 2022. DOI <https://doi.org/10.55028/pdres.v9i19.13472>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world**. Geneva: World Health Organization, 2018b. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global status report on alcohol and health 2018**. Geneva: World Health Organization, 2018c. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241565639>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity: Fact Sheet of 23 February 2018**. Geneva: World Health Organization, 2018a. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Programme on Mental Health. **WHOQOL-bref: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. Field Trial Version**. Geneva: World Health Organization, 1996. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63529>

Recebido em: 12 de abril de 2022.  
Aceito em: 18 de maio de 2022.  
Publicado em: 27 de maio de 2022.

