

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RENIR MARIA DE SOUZA

**QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES DA
REDE ESTADUAL DA CIDADE DE BREJO SANTO - CEARÁ.**

Juazeiro do Norte
2023

RENIR MARIA DE SOUZA

**QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES
DAREDE ESTADUAL DA CIDADE DE BREJO SANTO - CEARÁ.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. Cicero Rodrigo da Silva.

Juazeiro Juazeiro do Norte
2023

Dedico esse trabalho ao meu orientador Prof. Me. Cicero Rodrigo da Silva por todo incentivo e apoio na construção desse artigo, por toda compreensão paciência para comigo, que resultou em relevante importância para realização nesta etapa.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por minha vida, e por ele se fazer presente nela, por todo cuidado cauteloso para comigo, me dando força e coragem para enfrentar os obstáculos durante esta jornada.

Aos meus pais por sempre me incentivarem nos estudos, e em especial a minha irmã Marilucia Antônia de Sousa por não medir esforços me ajudando em todos os momentos da minha formação acadêmica.

Quero agradecer ao meu orientador pela paciência e apoio durante todo o processo. Por fim, aos meus colegas de graduação, e aos meus amigos por sempre estarem me apoiando durante esse período.

QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES DAREDE ESTADUAL DA CIDADE DE BREJO SANTO – CEARÁ.

¹ Renir Maria de Souza

² Cicero Rodrigo da Silva

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Introdução: A qualidade de vida dos professores é uma questão importante a ser considerada, uma vez que estes profissionais desempenham um papel fundamental na formação de crianças, jovens e adultos em todo o país. A atividade física é uma das principais formas de promoção da saúde e do bem-estar, e pode contribuir significativamente para a qualidade de vida dos professores, já que muitas vezes eles enfrentam uma rotina estressante e sedentária. **Objetivo:** Avaliar a qualidade de vida e nível de atividade física dos professores da rede estadual no município de Brejo Santo Ceará. **Método:** O estudo teve caráter observacional do tipo transversal com abordagem quantitativa, realizado com a população de professores de ambos os sexos, de escolas de rede estadual da cidade de Brejo Santo – CE, sendo retirada uma amostra de 82, considerando o nível de significância $P= 5\%$ (0,05). Assim, os dados foram coletados através dos questionários internacional de atividade física (IPAQ), e o SF-36 de qualidade de vida. Os dados foram analisados com ferramentas da estatística descritiva por distribuição de frequência absoluta (N), relativa (%), mínimo, máximo, média, Desvio Padrão (DP) e mediana, expostos através de gráficos e tabelas. **Resultados:** A maioria dos professores era do sexo masculino (51,2%), com prevalência da faixa etária de 34 a 44 anos (37,8%), em que é predominante o baixo nível de atividade física. Na qualidade de vida, os melhores escores foram nos domínios de aspectos emocionais (59,7%, DP= 18,9), aspectos físicos (48,7%, DP=14,2) e capacidade funcional (56%, DP= 17,5), já o domínio mais prejudicado foi o de vitalidade com escore de 67%, DP= 24. **Considerações finais:** Foi possível verificar que os professores não possuem um estilo de vida saudável com prática de atividade física, favorecendo ao sedentarismo e prejuízos na qualidade de vida. Assim, esse estudo poderá contribuir para que essa classe possa ter conhecimento dessa realidade e realize mudança nos seus hábitos.

Palavras-chave: Professor. Atividade Física. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Introduction: The quality of life of teachers is an important issue to be considered, as these professionals play a fundamental role in the training of young people and adults across the country. Physical activity is one of the main ways to promote health and well-being, and can significantly contribute to teachers' quality of life, as they often face a stressful and sedentary routine. **Objective:** To evaluate the quality of life and level of physical activity of state school teachers in the municipality of Brejo Santo Ceará. **Method:** The study had an observational, cross-sectional nature with a quantitative approach, carried out with a population of teachers of both sexes, from state schools in the city of Brejo Santo – CE, with a sample of 82 being taken, considering the level of significance $P= 5\%$ (0.05). Thus, data were collected using the international physical activity questionnaire (IPAQ) and the SF-36 quality of life questionnaire. The data was analyzed using descriptive statistics tools using absolute (N), relative (%), minimum, maximum, mean, Standard Deviation (SD) and median frequency distribution, displayed through graphs and tables. **Results:** The majority of teachers were male (51.2%), with a prevalence of the age group of 34 to 44 years (37.8%), in which a low level of physical activity is predominant. In quality of life, the best scores were in the domains of emotional aspects (59.7%, SD= 18.9), physical aspects (48.7%, SD=14.2) and functional capacity (56%, SD= 17.5), while the most affected domain was vitality with a score of 67%, SD= 24. **Final considerations:** It was possible to verify that teachers do not have a healthy lifestyle with physical activity, favoring a sedentary lifestyle and damage to quality of life. Thus, this study may help this class to become aware of this reality and make changes to their habits.

Keywords: Teacher. Physical activity. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

O papel do professor é mais do que apenas dar aos alunos o processo de conhecimento normalmente esperado. Além de ensinar, os professores também devem estar envolvidos na gestão e planejamento escolar. Embora o sucesso do ensino dependa do perfil do professor (Barreto e Leher, 2003). Diante dessas situações vivenciadas, os professores vivenciaram diversas oscilações de humor e angústia, levando a diversos padecimentos que impactaram negativamente na qualidade de vida desses profissionais (Rocha; Fernande, 2008).

Compreendendo qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quaisele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Noronha *et al.*, 2016, p.464). Ter uma boa qualidade de vida significa estar satisfeito com a sua vida cotidiana.

A atividade física é considerada uma forma de manter e melhorar a saúde. Com bons hábitos de saúde, como praticar esportes ou atividades físicas de maneira consistente, dormir ao menos 8 horas por dia, com horários fixos para deitar e se levantar da cama, beber ao menos 2 litros de água por dia; a reeducação alimentar, são importantes porque a obesidade é um problema crescente no Brasil. O sobrepeso e a obesidade já atingem mais de 30% da população adulta, com maior morbidade e menor expectativa de vida. Fatores considerados de risco independente entre os conhecidos (Mendes *et al.*, 2006).

Os professores vivem uma rotina intensa no dia a dia, com muitas tarefas para cumprir, não ter uma boa qualidade de vida para realizar tantas obrigações parece ser sinônimo da profissão. A pesquisa busca compreender: qual o nível de atividade física e qualidade de vida dos professores da rede pública estadual da cidade de Brejo Santo?

A qualidade de vida dos professores é uma questão importante a ser considerada, uma vez que estes profissionais desempenham um papel fundamental na formação de crianças, jovens e adultos em todo o país. A atividade física é uma das principais formas de promoção da saúde e do bem-estar, e pode contribuir significativamente para a qualidade de vida dos professores, já que muitas vezes eles enfrentam uma rotina estressante e sedentária. Além disso, a prática regular de atividades físicas pode ajudar a prevenir doenças crônicas como a obesidade, a hipertensão arterial e o diabetes, que afetam cada vez mais a população em geral.

No entanto, há uma preocupação crescente com a falta de atividade física entre os professores, o que pode ter um impacto negativo na sua saúde e na sua capacidade de desempenhar as suas funções com eficiência. É importante, portanto, a realização nesse estudo para avaliar o nível de atividade física dos professores e as possíveis causas da falta de prática de exercícios. A partir desse estudo, foi proposto medidas para incentivar a adoção de hábitos mais saudáveis, como a inclusão de atividades físicas no ambiente de trabalho e a oferta de programas de saúde e bem-estar para os profissionais da educação.

Desse modo, o estudo tem como objetivo geral, avaliar a qualidade de vida e nível de atividade física dos professores da rede estadual no município de Brejo Santo Ceará.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo teve caráter observacional do tipo transversal com abordagem quantitativa.

Esse tipo de pesquisa, visa dirimir dúvidas, ou obter informações e conhecimentos a respeito de problemas para os quais se procura resposta ou a busca de confirmação para hipóteses levantadas e, a descoberta de relações entre fenômenos ou os próprios fatos novos e suas respectivas explicações (GIL, 2018).

A abordagem quantitativa propicia ao pesquisador uma análise expandida dos aspectos obtidos na pesquisa, posto que, os mecanismos de coleta seguem uma estruturação. Assim, atribui-se a esse conteúdo características, dentre elas, elaboração e necessidade de estudo, instrumentos sistematizados, elementos numéricos, quantidade relevante de casos, análise estatística e apresentação dos resultados com padronização e objetividade (LAKATOS; MARCONI, 2017).

A pesquisa foi realizada com professores das escolas de rede pública estadual do Ceará da cidade de Brejo Santo-CE. Essa cidade fica localizada na mesorregião do Sul Cearense. Segundo dados de 2021 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Brejo Santo contava com uma população estimada 50.195 (IBGE, 2021).

Foram inclusos na pesquisa, professores de ambos os sexos, em efetivo exercício, lotados nas escolas da rede estadual, com carga horária de no mínimo 20h semanais, com 6 meses de efetivo exercício e presente na escola no dia de coleta e que concordou em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos profissionais com contrato temporário menor que 6 meses e que estavam em funções adaptadas na escola.

A amostra do tipo probabilística foi determinada através de uma porcentagem de ocorrência do fenômeno de 50%, estimado ainda em um intervalo de confiança de 95% e erro de estimativa de $P=5\%(0,05)$. Com base no total da população do estudo ($n=103$) este estudo avaliou uma amostra total de 82 professores.

A coleta dos dados ocorreu durante os meses de outubro e novembro de 2023. Todos os professores elegíveis receberam dois questionários um para avaliar qualidade de vida e outro para verificar o nível de atividade física. Antes de responder o questionário, os professores assinaram o TCLE. Assim, não foi coletada nenhuma informação referente a nome e número de matrícula, garantindo a forma

anônima de respostas.

Como instrumento de coleta de dados, foram utilizados dois questionários, um denominado de SF-36, o qual é um questionário padronizado de avaliação de qualidade de vida, de fácil entendimento e aplicabilidade. Ele é formado por 36 itens, englobados em oito domínios: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Apresenta um escore final de 0 a 100, em que o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e 100 equivale ao melhor estado de saúde, podendo ser aplicado de forma autoadministrada, informatizada (Ware; Kosinski; Gandek, 2003). O segundo foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, com a finalidade de verificar o nível de atividade física dos indivíduos (Matsudo *et al.*, 2001).

O tratamento preparatório para a análise dos dados resultou na elaboração de um banco de dados, ou seja, na tabulação e digitação no programa Microsoft Excel®, 2016. Em seguida, as análises dos dados da pesquisa foram conduzidas através do programa estatístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 18. No presente estudo foram realizadas análises estatísticas descritivas por distribuição de frequência absoluta (N), relativa (%), mínimo, máximo, média, Desvio Padrão (DP) e mediana.

A pesquisa respeitou as disposições preconizadas na resolução 466 de 12 de dezembro de 2012, vigente pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS), a respeito dos preceitos éticos e legais, os quais resguardam os seres humanos, visto que, prezam pela privacidade dos participantes (Brasil, 2012). Além disso, a participação livre e esclarecida foi garantida por meio da solicitação da assinatura TCLE. Com isso, a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio (UNILEÃO), sob o parecer nº 6.486.790.

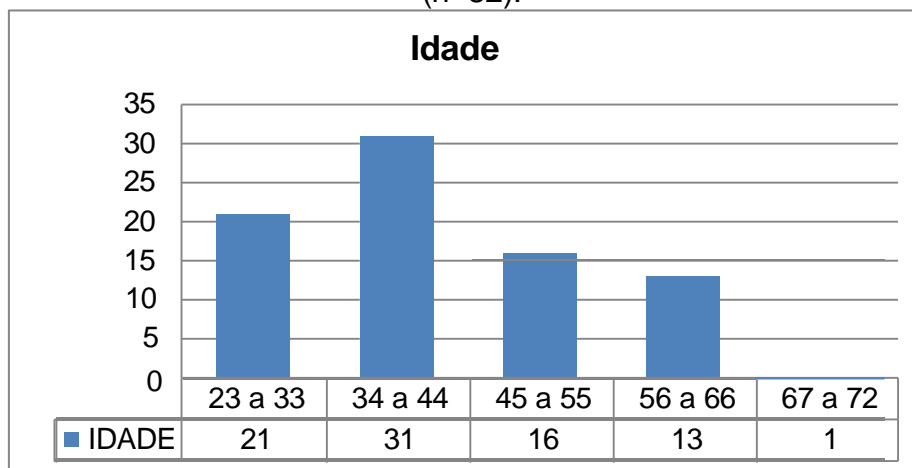
3 RESULTADOS

A pesquisa contou com 82 participantes, os quais dispuseram a responder os dois questionários citados no tópico anterior. Com isso, os resultados obtidos em cada instrumento de coleta de dados foram apresentados em gráficos (nível de atividade física) e tabelas (qualidade de vida). Já a discussão da análise ocorreu com a apresentação dos dados, fazendo comparações com o trabalho de outros

autores. Assim, os achados foram expostos conforme o nível de atividade física e a qualidade de vida dos professores.

3.1 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PARTICIPANTES

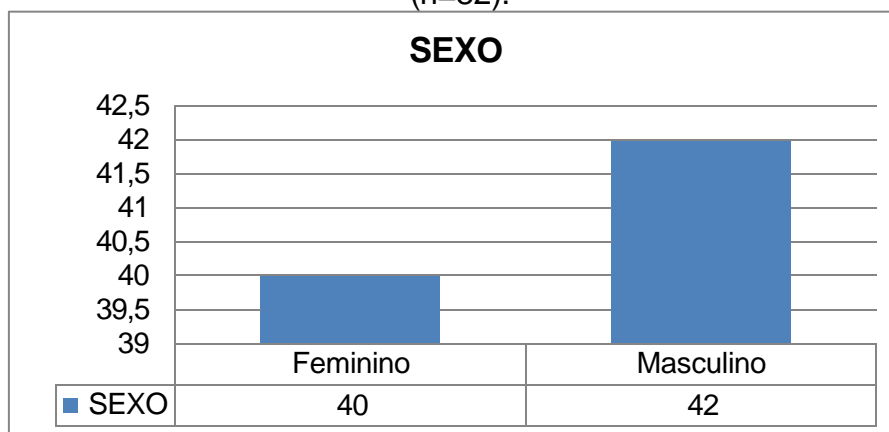
Gráfico 1 – Idade da amostra de professores da rede estadual de Brejo Santo - CE (n=82).



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Os professores que participaram da pesquisa possuem idade entre 23 anos a 72 anos, prevalecendo maior número com idade entre 23 a 33 anos (25,6%) e 34 a 44 anos (37,8%).

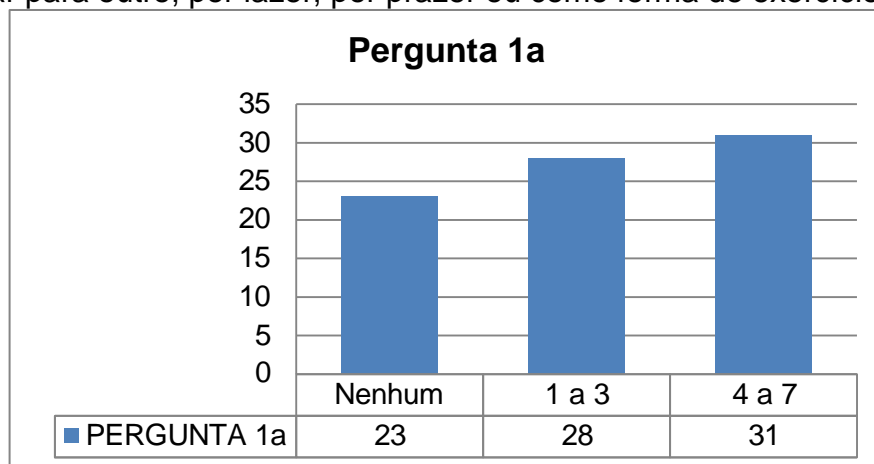
Gráfico 2 – Sexo amostra de professores da rede estadual de Brejo Santo - CE (n=82).



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

No que se refere ao sexo dos participantes da pesquisa, observa-se que houve predominância masculina (51,2%), porém, sendo mínima com apenas 2 professores a mais do sexo masculino.

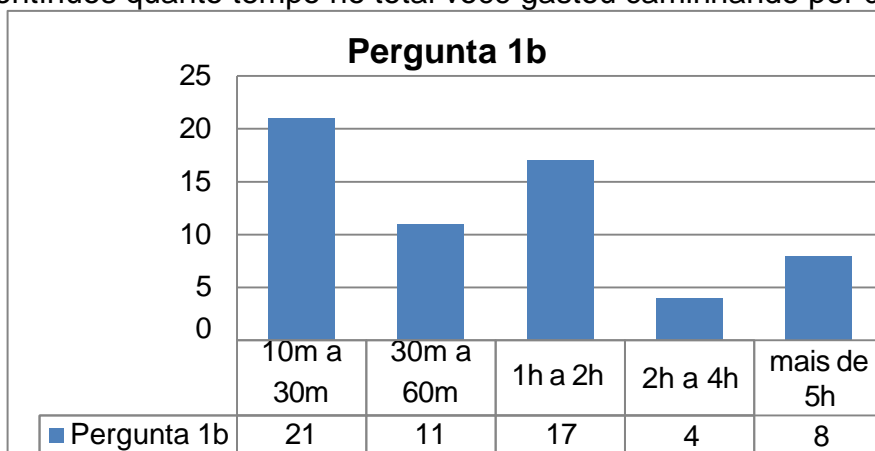
Gráfico 3 – 1a: Em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? (n=82).



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

No gráfico 3, verifica-se a quantidade de dias, em que cada participante caminhou por pelo menos 10 minutos contínuo, onde 23 (28%) se refere a nenhum dia, 28 (34,1%) caminha de 1 a 3 dias, já 31 (37,8%) caminha de 4 a 7 dias por semana. Assim, observa-se que o maior número caminha de 4 a 7 dias, e o gráfico seguinte demonstra o tempo de caminhada durante esses dias.

Gráfico 4 – 1b: Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?



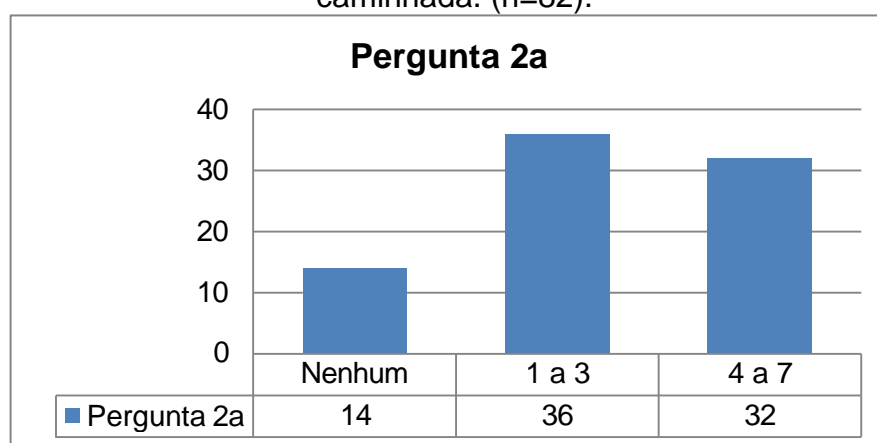
Fonte: Dados da pesquisa (2023)

O gráfico 4 representa a somatória do tempo caminhado por eles, sendo possível identificar o total de tempo semanal daqueles que fizeram por pelo menos 10 minutos contínuos diariamente. Assim, foi observado que 21 (25,6%) caminhou de 10m a 30m por semana, 11 (13,4%) teve um tempo de 30m a 60m, 17 (20,7%) correspondeu de 1h a 2h, apenas 4 (4,8%) caminhou de 2h à 4h e 8 (9,7%) teve

uma sua resposta referente a mais de 5h.

Verifica-se que a prevalência de tempo é de 10m a 30m por semana, fato este que indica baixo nível de atividade física, visto que, apenas 9,7% caminha por mais de 5h semanalmente. Além disso, essa caminhada pode se referir a deslocamento para trabalho e não para cuidado na saúde física e mental.

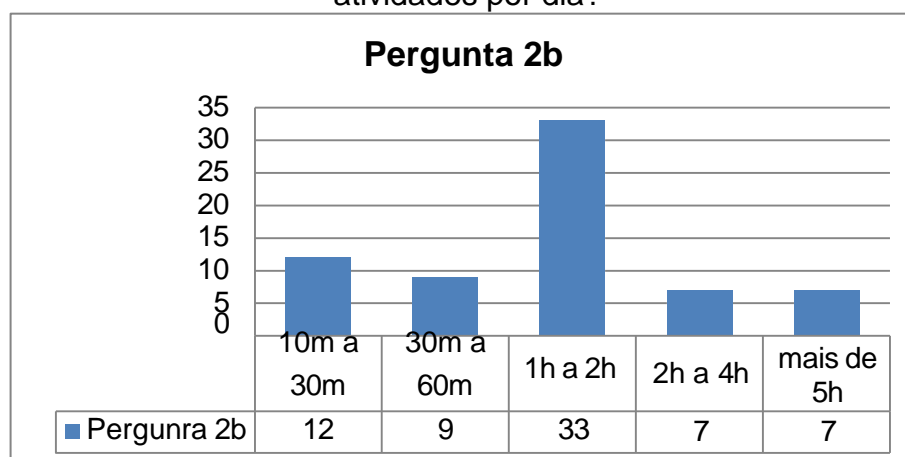
Gráfico 5 – 2a: Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos (qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração), exeto caminhada. (n=82).



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

No gráfico 5, verifica-se o resultado com relação aos dias dos que praticaram uma atividade moderada por 10 minutos contínuos, onde as respostas foram as seguintes Nenhum: 14 (17%), 1 à 3: 36 (43,9%), 4 à 7: 32 (39%). Comparando com o gráfico 3. Observa-se que há um nível baixo de atividade física, uma vez que, o maior índice foi de 1 a 3 dias.

Gráfico 6 – 2b: Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

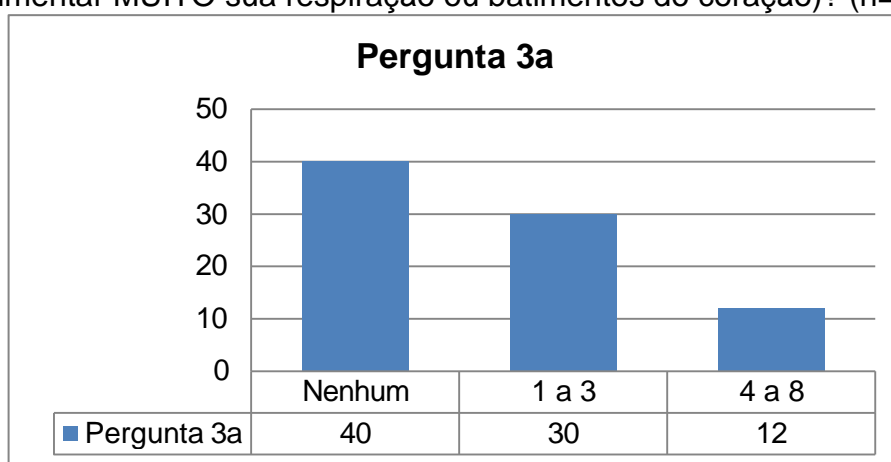


Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Verifica-se no gráfico 6 que o tempo total de exercício moderado por semana é prevalente em 1h à 2h: 33 (40,2%), seguido de 10m à 30m: 12 (14,6%), 30m à 60m: 9 (10,9%), tendo o mesmo quantitativo em 2h à 4h: 7 (8,5%) e mais de 5h: 7 (8,5%).

O tempo semanal daqueles que se dedicaram à prática de exercício físico ainda é considerado mínimo, pois a maior predominância é de 1h à 2h com percentual de 40,2%.

Gráfico 7 – 3a: Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos (qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração)? (n=82).

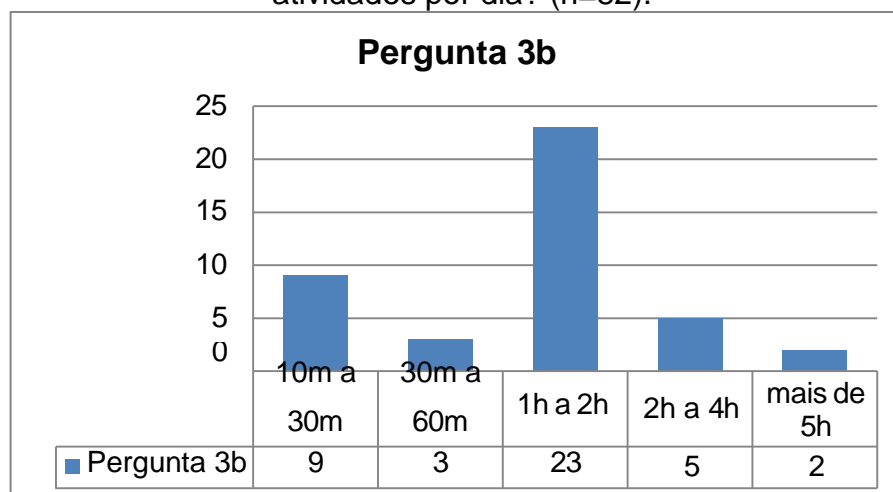


Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Na análise através do gráfico 7 foi possível identificar que 40 (48,7%) não pratica nenhuma atividade vigorosa por 10 minutos contínuos, 30 (36,5%) de 1 à 3 dias, e apenas 12 (14,6%) de 4 à 8 dias.

Verifica-se que existe baixo nível de atividade física, pois quase 50% dos participantes responderam que não realiza nenhuma (48,7%) atividade física vigorosa.

Gráfico 8 – 3b: Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? (n=82).



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

O gráfico 8 demonstra o tempo daqueles que realizaram atividade vigorosa por pelo menos 10 minutos, onde o maior número foi de 23 (28%) de 1h à 2h, seguido de 10m à 30m: (10,9%), 2h à 4h: 5 (6%), 30m à 60m: 3 (3,6%) e mais de 5h: 2 (2,4%).

Verifica-se por meio desse gráfico que o tempo prevalente dos que praticaram atividade vigorosa foi de no máximo de 1h a 2h (28%) por semana, o que é um tempo mínimo de baixo nível de atividade física.

3.2 QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES

A qualidade de vida dos professores foi avaliada conforme a classificação dos domínios do questionário SF-36. Foram analisados oito domínios, incluindo avaliação da capacidade funcional; limitações por aspectos físicos; dor; estado geral de saúde; vitalidade; aspectos sociais; aspectos emocionais e saúde mental.

Tabela 1 – Distribuição dos domínios avaliados pelo SF-36 em uma amostra de professores da rede estadual de Brejo Santo – CE (n=82).

DOMÍNIO	0 a 20		21 a 40		41 a 60		61 a 80		81 a 100	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Capacidade funcional	1	1,2	8	9,7	10	12,1	17	20,7	46	56
Limitações por aspectos físicos	9	10,9	5	6	9	10,9	19	23,1	40	48,7

Dor	1	1,2	26	31,7	27	32,9	28	34,1	0	0
Estado geral de saúde	4	4,8	9	10,9	37	45,1	31	37,8	1	1,2
Vitalidade	55	67	25	30,4	2	2,4	0	0	0	0
Aspectos sociais	3	3,6	25	30,4	9	10,9	45	54,8	0	0
Limitações por aspectos emocionais	12	14,6	12	14,6	0	0	9	10,9	49	59,7
Saúde mental	2	2,4	22	26,8	31	37,8	27	32,9	0	0

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

A tabela 1 exibe o valor de cada domínio, sendo possível verificar que os melhores escores de estado geral de saúde estão nos aspectos emocionais (59,7%), aspectos físicos (48,7%) e capacidade funcional (56%), os quais tiveram domínio entre 81 a 100. O domínio com o pior escore de estado geral de saúde é o de vitalidade (67%), se referindo a valores de 0 a 20, esse tem relação com o tempo que os professores se sentem com muita energia, com vontade, esgotados ou cansados.

Já os domínios de dor (34,1%) e aspectos sociais (54,8%) exibiram um escore entre 61-80. Com domínio entre 41-60 verifica-se o estado geral de saúde (45,1%) e saúde mental (36,8%).

Através da análise, fica evidente que a qualidade de vida dos professores que participaram da pesquisa encontra-se pior no que diz respeito à vitalidade, seguida de dor, saúde mental e estado geral de saúde. Por outro lado, os aspectos emocionais, aspectos físicos e capacidade funcional têm os melhores escores (Tabela 1 e Tabela 2).

Por meio da tabela, e da análise dos dados, verifica-se que os domínios que envolvem fatores mentais estão mais prejudicados. Fato que exibe baixa qualidade de vida dessa classe, visto que, a atividade física favorece para uma melhor saúde mental.

Tabela 2 – Valores dos domínios avaliados pelo SF-36 a partir do resultado da tabela 1 (n=82).

VARIÁVEL	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Mediana	Máximo
Capacidade funcional	16,4	17,5	1	16,95	46
Limitações por	16,4	14,2	5	9	40

aspectos físicos					
Dor	16,4	14,5	0	26	28
Estado geral de saúde	16,4	16,5	1	9	37
Vitalidade	16,4	24,0	0	2	55
Aspectos sociais	16,4	18,7	0	9	45
Limitações por aspectos emocionais	16,4	18,9	0	12	49
Saúde mental	16,4	14,4	0	22	31

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

4 DISCUSSÃO

4.1 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES

A presente pesquisa fornece dados sobre nível de atividade física e qualidade de vida de professores da rede estadual de Brejo Santo – CE. Nesse estudo a idade com mais prevalência foi de 23 a 33 anos (25,6%) e 34 a 44 anos (37,8%), tendo um total de 52, representando mais de 50% da amostra. Para Folle e Farias (2012), os níveis de atividade física e a qualidade de vida podem ser afetados pela idade, pois para os jovens professores pode estar relacionado com uma maior motivação para assumir diferentes tarefas profissionais no início da carreira, o que pode reduzir o tempo esperado para o lazer e as relações interpessoais, reduzindo o tempo de descanso e dificultando uma alimentação de qualidade.

Com relação ao sexo dos participantes, houve predominância masculina (51,2%), se referindo a 42 professores mais que o feminino. No entanto, no estudo de Rocha *et al.* (2018) é visto o oposto, pois eles destacam que, as mudanças ocorridas no contexto sócio-histórico abriram novas áreas de trabalho para as mulheres, mas ainda é digno de nota o aumento do número de mulheres engajadas em atividades docentes, e acredita-se que isso se deva ao fato de que o ensino profissional e as práticas educativas ainda são direcionados às mulheres.

Ademais, foi verificado que há baixo nível de atividade física, considerando que 40,2% realizam apenas de 1h a 2h de atividade moderada por semana, e 48,7% não praticam nenhum tipo de atividade vigorosa. Desse modo, Magalhães (2020) salienta que pessoas que levam um estilo de vida ativo e praticam atividade física

têm menos probabilidade de sentir exaustão emocional, cansaço e sem energias, do que aquelas que vivem um estilo de vida sedentário.

No estudo de Silva (2019) na cidade de Recife a prática de atividade física, foi de 58,8% para os professores classificados com baixo nível de atividade física, o que vai ao encontro dos achados de Folle e Farias (2012), sendo 52,1% inativos.

Aparecido e Moraes (2012) completam que, um indivíduo é considerado ativo quando pratica atividade física leve ou moderada, preferencialmente todos os dias da semana, por pelo menos 30 minutos, podendo ser acumulada ao longo do dia. Fato este, que não ocorre nesse estudo.

Assim, Santos *et al.* (2019) enfatizam que, a prática regular de atividade física é considerada um importante fator para a manutenção do estado de saúde, estando ligada ao estilo de vida escolhido pelo indivíduo. Tais hábitos dependem de uma série de fatores, como os fatores ambientais, sociais, demográficos e culturais que podem desencadear no comportamento individual uma gama de problemas ligados ao corpo e seu desenvolvimento.

Nos aspectos a respeito da qualidade de vida dos professores participantes desse estudo, o domínio de vitalidade (67%, DP= 24) apresentou o pior escore. Por vezes, foi identificado que esse nível baixo não está associado diretamente a limitações físicas, visto que os melhores escores foram nos domínios de aspectos emocionais (59,7%, DP= 18,9), aspectos físicos (48,7%, DP=14,2) e capacidade funcional (56%, DP= 17,5). O domínio de aspectos sociais (54,8%, DP= 17) também teve resultado considerável, visto que esteve entre 61- 80, ficando a cima de 50%, e mais próximo de escore de 100. Já o domínio dor (34,1%, DP= 14,5), saúde mental (37,8%, DP= 14,4) e estado geral de saúde (45,1%, DP= 16,5) tiveram um percentual no seu escore abaixo de 50%, e sem tanta aproximação a essa porcentagem.

O estudo de Silveira *et al.* (2011) sobre qualidade de vida de professores de um município brasileiro, corrobora com essa pesquisa ao expor que os maiores escores da sua pesquisa, foram dos domínios de limitação física e capacidade funcional, já os mais prejudicados se refere aos domínios de vitalidade e saúde mental.

Na pesquisa de Silva (2019) na cidade de Recife há evidências de que a qualidade de vida dos professores é considerada boa ou regular. A pontuação média foi de 62.082 pontos em uma escala de 0 a 100, indicando que os entrevistados apresentaram qualidade

de vida razoável à boa em todos os domínios analisados. O estudo realizado por Folle e Farias (2012) na cidade de Palhoça (SC) constatou que o domínio de aspectos sociais apresentou a maior pontuação média entre todos os outros domínios, com pontuação de 68,42, o que diverge dos resultados deste estudo.

Diante disso, com o avançar das pesquisas na área da saúde, vem se comprovando, cada vez mais, o quanto é importante à prática de atividade física para a aquisição e manutenção ou reabilitação da saúde do corpo e da mente do ser humano, além de ser fundamental no desenvolvimento do ser como um todo, ou seja, contribuindo dessa forma para o desenvolvimento de uma melhor qualidade de vida, prevenindo e atuando no controle de doenças crônicas não transmissíveis, que também estão associadas a um estilo de vida pouco ativo ou inativo (Vargas *et al.*, 2018).

Então, um indivíduo que manter uma vida fisicamente ativa contribui para a melhoria ou manutenção da vida relacionada à saúde. É perceptível, que há alguns anos, vem sendo feita uma maior disseminação quanto à importância da prática de atividade física para a saúde e melhoria da qualidade de vida das pessoas (Meira; Andrade, 2019).

De acordo com Meira e Andrade (2019), embora haja esse reconhecimento quanto à necessidade da prática regular de atividade física para a manutenção ou promoção da saúde, ainda existe um alto índice de baixos níveis de atividade física que afeta os indivíduos.

A prática regular de atividade física apropriada à condição de cada indivíduo e a dedicação ao lazer não sedentário é essencial para obtenção de um melhor nível de qualidade de vida e promoção da saúde, sendo assim há a necessidade da predominância de comportamentos saudáveis entre os indivíduos (Santos *et al.*, 2017).

Para os professores independentemente do nível sociodemográfico a jornada de trabalho influencia bastante na vida profissional, ou a prerrogativa para manter o seu emprego. Muitos deles, com a finalidade de obter promoção, seguem dupla jornada: a de trabalho e a acadêmica. Essa jornada, como consequência, limita o tempo livre para a vida pessoal e para o lazer, diminuindo assim a possibilidade de aumento do nível de atividade física, comprometendo ainda mais a qualidade de vida (Meira; Andrade, 2019).

Neste aspecto, a inatividade física, no entanto, se apresenta como atual e

crescente ameaça à saúde pública desses profissionais. A falta de prática de exercícios físicos em grande escala interfere sobre o hábito de atividade física, e está diretamente relacionada com alterações cardiometabólicas e doenças adquiridas ao longo da vida (Silva *et al.*, 2021).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou o quanto os professores da rede estadual de Brejo Santo – CE, em sua maioria, leva uma vida irregulamente ativa, visto que foi verificado baixo nível de atividade física e qualidade de vida prejudicada. Desse modo, essa pesquisa pode contribuir para que essa classe possa ter conhecimento dessa realidade e provoque mudança nos seus hábitos, visando melhor qualidade de vida física e mental.

Nesta perspectiva, a promoção da atividade física para os professores pode ser promovida através de programas que promovam um regime regular de atividade física e uma dieta nutritiva, também no local de trabalho.

Além disso, vale enfatizar que esse estudo reúne informações que podem apoiar instituições públicas ou privadas no planejamento e orientação das ações voltadas para professores, garantindo maiores possibilidades de adesão e incentivo à atividade física, visto que esta garante melhorias para saúde humana.

Portanto, é fundamental que novas pesquisas sejam realizadas para fortalecer a literatura científica, principalmente, contribuir com a população, demonstrando, cientificamente, que existem formas de ter melhores níveis de atividade física e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

APARECIDO, R. B.; MORAIS, D. I. **Avaliação do nível de atividade física de professores de educação física da rede pública e privada de ensino da cidade de São Sebastião do Paraíso – MG**. Monografia (Graduação em Educação Física). Faculdade Calafiori, São Sebastião do Paraíso – MG, 2012.

BARRETO, R. G.; LEHER, R. Trabalho docente e as reformas neoliberais. In: OLIVEIRA, D. A. Reformas educacionais nas Formas educacionais na América Latina e os trabalhadores docentes. **Latina e os trabalhadores docentes**, Belo Horizonte: Autêntica, p. 39-60, 2003.

BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Estabelece diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil**. Brasília, 13 jun. 2013. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html. Acesso em: 12 nov. 2023.

FARIAS, G.; FOLLE, A. Nível de qualidade de vida e de atividade física de professores de escolas públicas estaduais da cidade de Palhoça (SC). **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 1, 2012.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores demográficos**. Brejo Santo - CE: IBGE, 2021.

MAGALHÃES, B. Correlação da qualidade de vida e atividade física de professores de escolas da rede estadual de ensino. **Educação Física Licenciatura-Tubarão**, 2020. Disponível em: <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/55930d0a-0207-4ac9-832c-abdb1f5d986c/content>. Acesso em: 11 nov. 2023

MARCONI, M.A; LAKATOS, E. M. **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, 05-18. **Search in**, 2001.

MEIRA, C. E. V.; ANDRADE, R. D. Atividade física no lazer, capacidade aeróbia percebida e bem-estar subjetivo de acadêmicos de educação física em diferentes fases do curso. **Caderno de Educação Física e Esporte [Internet]**, v. 17, n. 1, p. 13-21, 2019.

MENDES, B. *et al.* Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais. **Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil**, v.6, supl. 1, Recife, maio, 2006.

NORONHA, D. D. *et al.* Qualidade de vida relacionada à saúde entre adultos e fatores associados: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 463-474, 2016.

ROCHA, S. R. *et al.* Qualidade de vida e condições de trabalho de professores do ensino básico. **Revista Form@ re-Parfor/UFPI**, v. 6, n. 1, 2018.

ROCHA, V. M.; FERNANDES, M. H. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. **J Bras Psiquiatr**. Bahia, v. 57 n. 1, p. 23-27, mar. 2008.

SANTOS, C. M. *et al.* Atividade Física no contexto dos deslocamentos: Revisão sistemática dos estudos epidemiológicos realizados no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 14, n. 1, p. 15-22, 2019.

SANTOS, T. *et al.* Atividade física em acadêmicos de Educação Física: um estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 22, n. 1, p. 76-84, 2017.

SILVA, D. F.. Jornada de trabalho, qualidade de vida e prática de atividades físicas de professores. **Revista Sítio Novo**, v. 3, n. 1, p. 83-90, 2019.

SILVA, V. T. Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, v. 26, n.1, p. 1-8, 2021.

SILVEIRA, R. E. *et al.* Qualidade de vida de docentes do ensino fundamental de um município brasileiro. **Revista de Enfermagem Referência**, n. 4, Coimbra, jul. 2011.

VARGAS, L. M. *et al.* Nível de atividade física de acadêmicos de Educação Física à distância de uma universidade pública. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 23, n. 2, p. 40-50, 2018.

WARE, J. E.; KOSINSKI, M.; GANDEK, B. **SF-36 Health Survey: Manual & Interpretation Guide**. Lincoln, RI: QualityMetric Incorporated, 2003.