

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

SEBASTIÃO VITORINO COELHO NETO

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOCENTES DO ENSINO MÉDIO NO PÓS
PERÍODO CRÍTICO DA PANDEMIA DA COVID-19.**

Juazeiro do Norte
2023

SEBASTIÃO VITORINO COELHO NETO

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOCENTES DO ENSINO MÉDIO NO PÓS
PERÍODO CRÍTICO DA PANDEMIA DA COVID-19.**

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. Esp. Cícero Idelvan de Moraes

Juazeiro do Norte

2023

SEBASTIÃO VITORINO COELHO NETO

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOCENTES DO ENSINO MÉDIO NO PÓS
PERÍODO CRÍTICO DA PANDEMIA DA COVID-19.**

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 do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em 27 de junho de 2023.

BANCA EXAMINADORA:

Profº Esp. CICERO IDELVAN DE MORAIS
Orientador

Profº Me JOSÉ DE CALDAS SIMÕES NETO
Examinador

Profº Me RENAN COSTA VANALI
Examinador

Juazeiro do Norte

2023

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pois foi ele que me possibilitou essa longa jornada e me deu força para execução desta pesquisa.

Agradeço aos meus familiares e amigos que sempre me apoiaram totalmente e a todos que de forma direta ou indiretamente contribuíram para que pudesse enfrentar os obstáculos.

E agradeço de forma especial ao meu professor e orientador, Cicero Idelvan de Moraes, por me orientar e incentivar de uma forma clara e objetiva, guiando-me passo a passo com toda dedicação e carinho.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOCENTES DO ENSINO MÉDIO NO PÓS PERÍODO CRÍTICO DA PANDEMIA DA COVID-19.

¹Sebastião Vitorino Coelho Neto

²Cicero Idelvan de Moraes

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

O nível de atividade física é uma medida numérica do gasto diário de energia, ou seja, é um número atribuído as atividades feitas no dia a dia. O estudo se caracteriza como de campo, descritivo de abordagem quantitativa e corte transversal, tendo como objetivo identificar o nível de atividade física de docentes do ensino regular da cidade de Araripe-CE. A população foi composta por docentes do ensino médio, tendo como amostra 38 docentes, sendo distribuído de forma quanto ao sexo masculino (19;50,0%). Foram incluídos na pesquisa, docentes de ambos os sexos. Foram excluídos os docentes que estavam ausentes da instituição no momento da coleta. Para traçar o perfil socioeconômico, foi aplicado um questionário proposto pelo pesquisador, o nível de atividade física foi verificado com a utilização do Questionário Questionário Baecke de Atividade Física Habitual (BQHPA) proposto por Baecke, Burema, e Frijters (1982). As análises dos dados foram administradas por meio do software JAMUVI na versão 2.3.21.0, através de estatística descritiva e por distribuição de frequência, onde foi utilizado para análise a Média (Tendência central), o desvio padrão (Dispersão). Para constatar a normalidade dos dados foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Para traçar a relação das variáveis socioeconômica e o nível de atividade física foi utilizado o teste Qui-Quadrado. Ressalta-se que em todas as análises foi adotado nível de significância de 95% ($p < 0,05$). A maioria dos indivíduos se mostrou insuficientemente ativo (29;76,3%), destacando-se o sexo masculino (16;84,2%). A análise inferencial observou-se associação estatisticamente significativa entre a variável sexo e as seguintes características: moradia e uso de bebidas alcoólicas ($p < 0,05$). Quando comparados entre os sexos, a análise também encontrou diferença junto ao componente do Comportamento Sedentário ($p = 0,037$). A inatividade física tenha sido sempre um problema, porém agora ela se tornou mais difundida com a pandemia da Covid-19. Nossos achados podem servir como base para os formuladores de políticas públicas de saúde. Programas na escola ou fora dela podem ser projetados para promover o bem-estar dos educadores e reverter os baixos níveis de atividade física.

Palavras-chave: Pandemia. Atividade Física. Docência.

ABSTRACT

The level of physical activity is a numerical measure of the daily expenditure of energy, that is, it is a number attributed to the activities carried out on a daily basis. The study is characterized as a field, descriptive, quantitative approach and cross-sectional, with the objective of identifying the level of physical activity of teachers of regular education in the city of Araripe-CE. The population consisted of high school teachers, with a sample of 38 teachers, being distributed according to the male sex (19;50.0%). Teachers of both sexes were included in the research. Teachers who were absent from the institution at the time of data collection were excluded. To trace the socioeconomic profile, a questionnaire proposed by the researcher was applied, the level of physical activity was verified using the Baecke Questionnaire of Habitual Physical Activity (BQHPA) proposed by Baecke, Burema, and Frijters (1982). Data analyzes were administered using the JAMUVI software in version 2.3.21.0, using descriptive statistics and frequency distribution, where the Mean (Central Tendency) and standard deviation (Dispersion) were used for analysis. To verify the normality of the data, the Kolmogorov-Smirnov test was performed. To trace the relationship between socioeconomic variables and the level of physical activity, the chi-square test was used. It is noteworthy that in all analyzes a significance level of 95% ($p < 0.05$) was adopted. Most individuals were insufficiently active (29;76.3%), especially males (16;84.2%). The inferential analysis showed a statistically significant association between the gender variable and the following characteristics: residence and use of alcoholic beverages ($p < 0.05$). When compared between genders, the analysis also found a difference with the Sedentary Behavior component ($p = 0.037$). Physical inactivity has always been an issue, but it has now become more widespread with the Covid-19 pandemic. Our findings can serve as a basis for formulators of public health policies. In-school and out-of-school programs can be designed to promote educators' well-being and reverse low levels of physical activity.

Keywords: Pandemic, Physical Activity, Teaching.

INTRODUÇÃO

O nível de atividade física é uma medida numérica do gasto diário de energia, ou seja, é um número atribuído as coisas feitas no dia-a-dia, sendo recomendação da Organização Mundial de Saúde – OMS, a pratica vigorosa dessas atividades durante a semana (CAMARGO, AÑEZ, 2020). Para identificar o nível de atividade utiliza-se de ferramentas como o questionário internacional de atividade física – IPAQ que leva em consideração a frequência, duração e intensidade das atividades feitas (LIMA *et al.*, 2019), ou ainda o Questionário Baecke de Atividade Física Habitual (BQHPA) proposto por Baecke, Burema, e Frijters em 1982.

A OMS traça níveis adequados de atividades físicas necessária para ofertar benefícios consideráveis à saúde e evitar doenças. De acordo com a Organização,

adultos (18 a 64 anos) devem praticar entre 150 e 300 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos semanais de atividade física de intensidade vigorosa, ou ainda combinações que equivalha aos padrões descritos anteriormente. Estima-se que 27,5 dos adultos não atendem as recomendações da OMS sobre atividade física. (CAMARGO, AÑEZ, 2020)

A atividade física praticada de forma regular e adequada proporciona inúmeros benefícios, além de ser um meio, não farmacológico e opcionalmente sem custos, de cuidar da saúde e do bem estar, praticar níveis adequados de atividades física ajuda ainda a evitar doenças crônicas, auxiliam no combate a depressão e ansiedade entre outros benefícios, podendo evitar vários problemas de saúde. Ciente da importância da atividade física e preocupada com os níveis atuais de inatividade física, a OMS apresentou em 2018 um plano de ação global para atividade física 2018-2030. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018)

No Brasil, chamado “país do futebol” dentro do contexto do esporte, os níveis de atividades físicas ainda estão abaixo do esperado (BRASIL, 2021). De acordo com Pontes *et al.* (2019), ao se estudar os dados da PNDA 2015 do IBGE, denota-se que 37,9% das pessoas pesquisadas praticavam alguma atividade física, esse nível encontra-se abaixo de países como Estados Unidos.

A situação pandêmica da Covid-19 se alastrou rapidamente, as providências preventivas tomadas para evitar a propagação da doença trouxeram um grande desafio à todos os setores. Um setor em especial atingido, foi o educacional, principalmente para os docentes, pois muitas instituições foram forçadas a parar suas atividades ou buscar meios alternativos de ensino, isso fez com que alguns profissionais, que sem tempo para se exercitar e tinham suas únicas práticas de atividade física no deslocamento e afazeres nas instituições, perdessem sua única prática diária de atividades. (SILVA *et al.*, 2021)

Como se sabe a Covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2, que ataca principalmente os canais respiratórios, podendo levar os infectados a morte, com tudo há casos que os sintomas são moderados, porém isso não reduz o perigo que a doença traz. Por conta da sua dissipação ser tão abrangente, instaurou-se uma série de precauções e restrições que acabaram impossibilitando a prática de algumas atividades físicas diárias (ex: caminhar até o trabalho, descer escadas etc.) (PEIXOTO *et al.*, 2020)

Um aspecto bastante importante na manutenção da saúde é a prática dessas atividades, trazendo inúmeros benefícios, a diminuição dessas atividades simples durante a pandemia do Covid-19 foi muito maléfica para grande maioria, principalmente para os docentes, que dispõem de pouco tempo para a prática dessas atividades. (SHINN, et al.,2020).

Por tanto a pesquisa busca identificar o nível de atividade física de docentes do ensino médio no período pós crítico da pandemia da Covid-19, bem como comparar o nível de atividade física entre docentes do sexo masculino e feminino.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa se qualifica como, de campo, descritiva de abordagem quantitativa e corte transversal. A população foi composta por docentes do ensino médio da cidade de Araripe-CE, tendo como amostra 38 docentes. Foram inclusos na pesquisa docentes do ensino médio de ambos os sexos e foram excluídos os docentes que no momento da coleta não estavam presentes na instituição.

Para traçar o perfil socioeconômico da amostra, foi aplicado um questionário proposto pelo pesquisador. Para verificar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Questionário Baecke de Atividade Física Habitual (BQHPA) proposto por Baecke, Burema, e Frijters (1982). O questionário é estruturado por 16 questões distribuídas em três seções, com as respostas compiladas em escala Lickert de cinco pontos, com exceção da questão 1(um) que é relacionada a ocupação na escola.

As seções do BQHPA se distribuiu aglomerando questão que avaliam atividades específicas subdividindo como segue: na 1ª seção estão as questões de 1 a 8, denominada como “atividade física na escola”, na 2ª seção estão as questões de 9 a 12 e englobam as “atividades esportivas e às práticas de lazer ativo”. Ainda na 2ª seção, à questão 9 são acrescentados seis itens, ficando a mesma compreendida de 9 até 9.6. Na 3ª seção estão as questões de 13 a 16, que englobam as “atividades de ocupação do tempo livre e de locomoção”.

A partir dos escores das seções do BQHPA os participantes foram classificados em quintis (partes com 20% dos dados), e a estimativa dos escore foi obtida através da somatória de cada uma das seções e classificado dicotomicamente como insuficientemente ativos os sujeitos que obtiveram escores abaixo do percentil 60 e suficientemente ativos, os sujeitos que obtiveram escores classificados iguais ou

acima do percentil 60. O comportamento sedentário foi classificado através da média dos escores das questões 2 e 13, onde foram classificados com comportamento sedentário elevado os sujeitos que obtiveram pontuação maior ou igual a 4 e com comportamento sedentário reduzido, os que obtiveram pontuação menor de 4. Cabe ressaltar que o BQHPA também verifica a intercidade da atividade física, mais essas informações foram omitidas por não ser objeto dessa pesquisa.

Antes de iniciar a coleta, foi realizada uma verificação de quantas instituições de ensino médio existiam no município, após constatar que haviam apenas 2 escolas de ensino médio, foi realizada uma visita as instituições para verificar a quantidade de docentes em cada escola e para obter a anuência de realizar a pesquisa na instituição. Com a informação em mãos foi feito o cálculo amostral e definição das datas, horários e locais para aplicação dos questionários, ficando determinado por critério de tempo livre do docente de acordo com seus cronogramas. No momento da coleta o pesquisador explicou o objetivo do estudo e em seguida iniciou a aplicação do questionário socioeconômico, em seguida o Questionário Questionário Baecke de Atividade Física Habitual (BQHPA).

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) para apreciação. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa e em seguida os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

O tratamento preparatório para a análise dos dados resultou na elaboração de um banco de dados, que foi tabulado no programa Microsoft Excel®, 2013. As análises dos dados foram administradas por meio do software JAMUVI na versão 2.3.21.0, através de estatística descritiva e por distribuição de frequência, onde foi utilizado para análise a Média (Tendência central), o desvio padrão (Dispersão).

Para constatar a normalidade dos dados foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Para traçar a relação das variáveis socioeconômico e o estilo de vida foi utilizado o teste Qui-Quadrado. Ressalta-se que para todas as análises foi adotado nível de significância de 95% ($p < 0,05$).

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 38 indivíduos, docentes do ensino médio no município de Araripe-CE, sendo distribuído de forma quanto ao sexo masculino (19;50,0%), com idade média de 32,4±5,53 anos. Observou-se que a maioria eram pardos (28;73,7%), possuíam renda familiar acima de um salário-mínimo (37;97,4%), pertenciam a classe média (34;89,5%), detentores de casa própria (25;65,8%), fazem uso de bebidas (20;52,6%), não fazem uso de cigarro (36; 94,7%) e boa percepção de saúde (36; 97,7%).

Na análise inferencial observou-se associação estatisticamente significativa entre a variável sexo e as seguintes características: moradia ($p<0.05$) e uso de bebidas alcoólicas ($p<0.05$) (TABELA 1).

Tabela 1 – Distribuição das proporções das características socioeconômicas e clínica, estratificada por sexo. Araripe, CE, 2023.

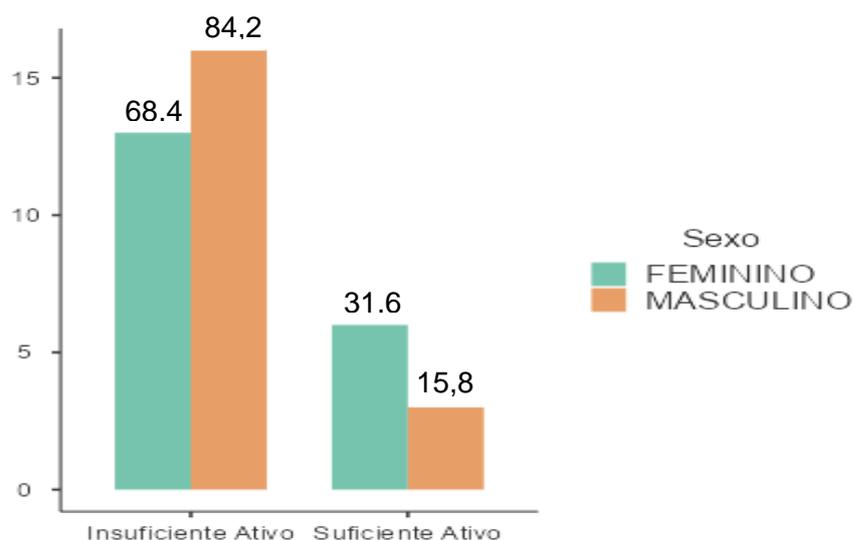
VARIÁVEIS	Feminino (n=19) n(%)	Masculino (n=19) n(%)	p-valor
Renda familiar			
Até 1 salário mínimo	1 (5.3)	0 (0.0)	1.000
Mais de 1 salário mínimo	18 (94.7)	19 (100,0)	
Cor da pele			
Não pardos	4 (23.4)	6 (31.6)	0.714
Pardo	15 (78.9)	13 (68.4)	
Classe econômica			
Classe baixa	2 (10.5)	2 (10.5)	1.000
Classe média	17 (89.5)	17 (89.5)	
Classe alta	0 (0.0)	0 (0.0)	
Moradia			
Não própria	3 (15.8)	10 (52.6)	0.038*
Própria	16 (84.2)	9 (47.4)	
Uso de bebida alcóolica			
Não	14 (73.7)	4 (21.1)	0.003*
Sim	5 (26.3)	15 (78.9)	
Uso de cigarro			
Não	18 (94.7)	18 (94.7)	1.000
Sim	1 (5.3)	1 (5.3)	
Percepção de saúde			
Ruim	18 (94.7)	18 (94.7)	1.000
Boa	1 (5.3)	1 (5.3)	

Fonte: Elaborada pelo autor. 2023.

*Teste Exato de Fisher.

A maioria dos indivíduos se mostrou insuficientemente ativo (29;76,3%), destacando-se o sexo masculino (16;84,2%) (FIGURA 1).

Figura 1 - Distribuição das proporções dos níveis de atividade física, estratificada por sexo. Araripe, CE, 2023.



Fonte: Elaborada pelo autor.

Na análise inferencial não observou-se associação estatisticamente significativa entre a variável sexo e componentes da atividade física. (TABELA 2).

Tabela 2 – Distribuição das proporções dos componentes da atividade física, estratificada por sexo. Araripe, CE, 2023.

Componentes da Atividade Física	Feminino (n=19) n(%)	Masculino (n=19) n(%)	p-valor
No Trabalho			
Insuficiente Ativo	5 (26.3)	5 (26.3)	1.000
Suficiente Ativo	14 (73.7)	14 (73.7)	
No Esporte/exercício/Lazer			
Insuficiente Ativo	11 (57.9)	11 (57.9)	1.000
Suficiente Ativo	8 (42.1)	8 (42.1)	
No Tempo Livre e Deslocamento			

Insuficiente Ativo	16 (84.2)	18 (94.7)	0.604
Suficiente Ativo	3 (15.8)	1 (5.3)	
Comportamento Sedentário			
Elevado	3 (15.8)	6 (31.6)	0.447
Reduzido	16 (84.2)	13 (68.4)	

Fonte:Dados da pesquisa, 2023.
 Teste Exato de Fisher

A análise inferencial demonstrou diferença estatisticamente significativa junto ao componente Comportamento Sedentário ($p=0.037$), quando comparados entre os sexos. (TABELA 3).

Tabela 3 – Distribuição da análise descritiva e comparativa dos componentes da atividade física, estratificada por sexo. Araripe, CE, 2023.

Componentes da Atividade Física	Descritiva				Comparativa	
	Feminino		Masculino		T	P
	Média	DP	Média	DP		
No Trabalho	3.15	0.321	3.09	0.385	0.545	0.589
No Esporte/exercício/Lazer	2.75	0.821	2.68	0.813	0.265	0.793
No Tempo Livre e Deslocamento	2.38	0.555	2.40	0.302	- 0.121	0.904
Comportamento Sedentário	2.92	0.692	3.37	0.574	- 2.169	0.037

Fonte:Dados da pesquisa, 2023.
 Teste “t” de *student*.

DISCUSSÃO

A maioria dos docentes estudados se mostrou insuficientemente ativo assim como no estudo feito por Testa *et al*, (2021), destacando-se o sexo masculino como mais inativos. Quando comparados entre os sexos a análise inferencial demonstrou diferença estatisticamente significativa junto ao componente Comportamento Sedentário. Porém não observou-se associação entre a variável sexo e componentes da atividade física.

A presente pesquisa evidenciou resultados preocupantemente negativos referente aos níveis de atividade físicas da amostra, denota-se uma grande ocorrência de indivíduos com os níveis de AF muito baixos, de ambos os sexos, sendo levado em consideração as orientações da própria OMS referente aos níveis satisfatórios de atividade física (CAMARGO, AÑEZ, 2020).

Do total de indivíduos estudados, uma maioria significativa era amplamente inativa, sendo o sexo masculino particularmente menos ativo, os resultados

apresentados neste estudo apresentam diferença aos achados por Mielke *et al*, (2015) e por De Alencar *et al*, (2022), com a maioria dos inativos sendo do sexo feminino em ambos os estudos. Com tudo pode-se concluir que esse estudo traz resultados significativamente importantes, pois ao analisar os dados e compará-los com outros estudos feitos em período anterior a pandemia da COVID-19, denota-se uma maior adesão a inatividade física por indivíduos do sexo masculino no período pós crítico da pandemia.

Ao examinar a distribuição dos indicadores da pesquisa, fica evidente que certos padrões emergem com base em fatores de momento de lazer e momento de ofício, o que diverge do estudo de Canabarro, Neutzling e Rombaldi (2012), onde sua pesquisa revelou que a jornada de trabalho não se associam significativamente com as atividades desempenhadas no lazer, com tudo compreender o contexto em que ocorre a atividade física é fundamental para nos levar a métodos cabíveis de intervenção a essa inatividade física.

Esses resultados indicam um caminho desafiador pela frente para lidar com essas questões, então tomar ciência de quando e como ocorre a atuação físicas dos indivíduos é essencial para a aplicação de mecanismos que tragam para eles meios acessíveis de estar praticando atividades físicas de forma satisfatória e em níveis adequados. (MIELKE *et al.*, 2015)

Como citado por Testa *et al*, (2021) indivíduos ativos fisicamente, apresentam melhor desempenho no âmbito escolar, por estar com uma melhor saúde mental e com os níveis de estresse controlados, e por este se tratar de um ambiente coletivo, esses fatores que ajudam muito nesse contexto, ele continua e afirma que os professores se percebem com uma boa saúde por sua eficácia nas atividades laborais. Isso condiz com nosso estudo, pois apesar dos dados apontarem uma grande maioria de fisicamente inativos, os mesmos se considerem com uma boa saúde, com isso vemos que os professores estão ainda mais propensos a se manterem inativos devido a seu pensamento de que as suas atividades laborais são suficientes para mantê-los ativos e saudáveis.

Levando em consideração a variável sexo no desfecho do comportamento sedentário, a discrepância de resultados foi notória, o que nos remete ao estudo de Olbrich *et al*, (2009), onde denota-se uma maior prevalência dos homens no comportamento sedentário, sendo este um fator na interpretação dos resultados e na construção de intervenções que tragam para os indivíduos um processo de reativação

física. O mesmo autor ainda afirma que fatores de risco associados a doenças cardiovasculares são mais frequentes em pessoas sedentárias. O autor defende a disseminação da necessidade da atividade física como meio de tratamento para o sedentarismo, pois assim a vida de jovens, crianças e adultos serão afetadas de forma positiva. Tendo em mente que esse método de prevenção e tratamento é muito eficaz e mais acessível, buscar políticas públicas que promovam mais ações voltadas para atividade física e o combate ao comportamento sedentário é a forma de intervenção mais viável para os órgãos.

O sedentarismo no momento de lazer associado com a inatividade física durante a jornada de trabalho são fortes indicadores de possíveis problemas de saúde futuramente, a ausência de atividade física tem efeitos prejudiciais na saúde e no bem-estar geral, levando a uma diminuição da capacidade de trabalho em várias dimensões, como física, mental, social e emocional (PITANGA, LESSA, 2005). É de fundamental importância que os profissionais tenham uma compreensão clara da inatividade física e do comportamento sedentário, bem como o conhecimento de hábitos de vida saudáveis que promovam a prática regular de atividade física (PEREIRA; SILVA, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria dos indivíduos se mostrou insuficientemente ativo destacando-se o sexo masculino. A pesquisa também demonstrou diferença no comportamento sedentário quando comparados entre os sexos, os homens apresentaram médias superiores a das mulheres. O estudo não observou associação estatisticamente significativa entre a variável sexo e componentes da atividade física.

A inatividade física tenha sido sempre um problema, porém agora ela se tornou mais difundida devido à pandemia da Covid-19. Nossos achados podem servir como base para os formuladores de políticas públicas de saúde. Programas na escola ou fora dela podem ser projetados para promover o bem-estar dos educadores e reverter os baixos níveis de atividade física, evitando o sedentarismo desses profissionais e dessa forma contribuindo para a qualidade do ensino e diminuindo a ausência por motivo de saúde.

Propõe-se novas investigações que possa identificar o motivo que veio a apresentar diferenças estatisticamente significante nos itens apresentados e se o que

levou a essa diferenças estar acossado ao período e os condadtos de osolamento social proposto como precalção da Covid-19.

REFERÊNCIAS

BAECKE JAH, BUREMA J, FRIJTERS JER. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. **Am J Clin Nutr.** 1982;36(5):936-42.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Brasília: MS; 2021.

CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez. **DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO,** 2020.

CANABARRO, Lúcio Kerber; NEUTZLING, Marilda Borges; ROMBALDI, Airtton José. Nível de atividade física no lazer dos professores de educação física do ensino básico. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde,** [S.L.], v. 16, n. 1, p. 1, 30 ago. 2012. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.16n1p11-17>.

DE ALENCAR, Gildiney Penaves et al. Fatores associados com o nível de atividade física e comportamento sedentário de professores em tempos de pandemia de COVID-19. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación,** n. 46, p. 511-519, 2022.

LIMA, Mario Flávio Cardoso de; LOPES, Priscila Rita Niquini Ribeiro; SILVA, Rafael Gonçalves; FARIA, Ricardo Campos de; AMORIM, Paulo Roberto dos Santos; MARINS, João Carlos Bouzas. Questionários para avaliação do nível de atividade física habitual em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte,** [S.L.], v. 41, n. 3, p. 233-240, jul. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.019>.

MIELKE, Grégore Iven; HALLAL, Pedro Curi; RODRIGUES, Gisele Balbino Araújo; SZWARCOWALD, Célia Landmann; SANTOS, Flávia Vinhaes; MALTA, Deborah Carvalho. Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: pesquisa nacional de saúde 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde,** [S.L.], v. 24, n. 2, p. 277-286, jun. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742015000200010>.

OLBRICH, S. R. L. R. et al. Sedentarismo: prevalência e associação de fatores de risco cardiovascular. **Rev. Ciênc. Ext.** v.5, n.2, p.30-41, 2009.

PEIXOTO, Sérgio Viana; NASCIMENTO-SOUZA, Mary Anne; MAMBRINI, Juliana Vaz de Melo; ANDRADE, Fabiola Bof de; MALTA, Deborah Carvalho; LIMA-COSTA, Maria Fernanda. Comportamentos em saúde e adoção de medidas de proteção individual durante a pandemia do novo coronavírus: iniciativa elsi-covid-19.

Cadernos de Saúde Pública, [S.L.], v. 36, n. 3, p. 1-2, ago. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00195420>.

PEREIRA, Gizela Pedrazzoli; SILVA, Catarina Maria Gomes Duarte da. Prática de atividade física e qualidade de vida no trabalho do docente universitário: revisão bibliográfica / practice of physical activity and quality of life at work of professors. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 6, n. 10, p. 74997-75013, 2020. Brazilian Journal of Development. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n10-067>.

PITANGA, Francisco José Gondim; LESSA, Ines. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 21, p. 870-877, 2005.

PONTES, S. S., Silva, A. M., Santos, L. M. de S., Sousa, B. V. N., & Oliveira, E. F. de. (2019). Práticas de atividade física e esporte no Brasil. **Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde**, 32. <https://doi.org/10.5020/18061230.2019.8406>

SHINN, Cecília, Salgado, Rizério e Rodrigues, David Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: o caso de Portugal. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2020, v. 25, n. 4 [Acessado 14 Abril 2022], pp. 1339-1348. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.26462019>>. Epub 06 Abr 2020. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.26462019>.

SILVA, Rosângela Ramos Veloso; BARBOSA, Rose Elizabeth Cabral; SILVA, Nayra Suze Souza e; PINHO, Lucinéia de; FERREIRA, Thalita Bahia; MOREIRA, Bethânia Borja; BRITO, Maria Fernanda Santos Figueiredo; HAIKAL, Desirée Sant'ana. Pandemia da COVID-19: insatisfação com o trabalho entre professores(as) do estado de minas gerais, brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 26, n. 12, p. 6117-6128, dez. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320212612.10622021>.

TESTA, S., VIEIRA, SV, CÂNDIDO, FP, & Both, J. (2021). Saúde e estilo de vida de professores considerando o nível de atividade física de lazer durante a pandemia de COVID-19. Em *SciELO Preprints* . <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2459>

World Health Organization (WHO). **Global action plan on physical activity** 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: WHO; 2018.

ANEXOS

QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL DE BAECKE

Nos últimos 12 meses:					
1 Qual tem sido sua principal ocupação: <input style="width: 95%; height: 20px;" type="text"/>	1		3		5
2 No trabalho eu sento:	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
	1	2	3	4	5
3 No trabalho eu fico em pé:	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
	1	2	3	4	5
4 No trabalho eu ando:	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
	1	2	3	4	5
5 No trabalho eu carregou carga pesada:	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
	1	2	3	4	5
6 Após o trabalho eu estou cansando:	muito frequentemente	frequentemente	Algumas vezes	raramente	nunca
	5	4	3	2	1
7 No trabalho eu sou:	muito frequentemente	frequentemente	Algumas vezes	raramente	nunca
	5	4	3	2	1
8 Em comparação com outros da minha idade eu penso que meu trabalho é fisicamente:	muito mais pesado	mais pesado	tão pesado quanto	mais leve	muito mais leve
	5	4	3	2	1
9 Você pratica ou praticou esporte ou exercício físico nos últimos 12 meses? () Sim () Não					
9.1 Qual esporte ou exercício físico você pratica ou praticou mais frequentemente? <input style="width: 95%; height: 20px;" type="text"/>	1		3		5
9.2 quantas horas por semana? <input style="width: 95%; height: 20px;" type="text"/>	<1	1-2	2-3	3-4	>4
9.3 quantos meses por ano? <input style="width: 95%; height: 20px;" type="text"/>	<1	1-3	4-6	7-9	>9

9.4 Se você faz ou fez um segundo esporte ou exercício físico, qual o tipo? <input type="text"/>	1		3		5
9.5 quantas horas por semana? <input type="text"/>	<1	1-2	2-3	3-4	>4
9.6 quantos meses por ano? <input type="text"/>	<1	1-3	4-6	7-9	>9
10. Em comparação com outros da minha idade eu penso que minha atividade física durante as horas de lazer é:	muito maior	maior	a mesma	menor	muito menor
	5	4	3	2	1
11. Durante as horas de lazer eu suo:	muito frequentemente	frequentemente	algumas vezes	raramente	nunca
	5	4	3	2	1
12. Durante as horas de lazer eu pratico esporte ou exercício físico:	nunca	raramente	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente
	1	2	3	4	5
13. Durante as horas de lazer eu vejo televisão:	nunca	raramente	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente
	1	2	3	4	5
14. Durante as horas de lazer eu ando:	nunca	raramente	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente
	1	2	3	4	5
15. Durante as horas de lazer eu ando de bicicleta:	nunca	raramente	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente
	1	2	3	4	5
16. Durante quantos minutos por dia você anda a pé ou de bicicleta indo e voltando do trabalho, escola ou compras?	<5	5-15	16-30	31-45	>45
	1	2	3	4	5

APÉNDICES

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a).

CICERO IDELVAN DE MORAIS, 43471250387 professor esp. do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio está realizando a pesquisa intitulada “**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOSCENTES DO ENSINO MÉDIO PÓS PANDEMIA DA COVID-19.**”, que tem como objetivo IDENTIFICAR O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOSCENTES DO ENSINO MÉDIO PÓS PANDEMIA DA COVID-19. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: revisão da literatura, submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa - CEP, e após autorização a coleta de dados, entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em **PREENCHIMENTO DE DOIS QUESTIONÁRIOS E ASSINAR OS TERMOS DE CONSENTIMENTO.**

Os procedimentos utilizados poderão trazer algum desconforto, como por exemplo, constrangimento no preenchimento dos questionários e ansiedade em relação aos resultados.

O tipo de procedimento apresenta um risco mínimo, mas que será reduzido mediante a explicação detalhada do procedimento de coleta através do questionário utilizado. Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto, ou seja, detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, eu Cícero Idelvan de Moraes serei o responsável pelo encaminhamento aos serviços públicos de Saúde mais próximo.

Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de conhecimento das variáveis pesquisadas, podendo assim servir como parâmetro para mudanças ou manutenção do comportamento, além de dispor de um material científico regional que pode servir como fonte de futuras pesquisas.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado (ENTREVISTA, AVALIAÇÕES, EXAMES ETC.). Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar Cícero Idelvan de Moraes, Fone (88) 9 99327506 ou e-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br (docente do curso de educação física), nos seguintes horários das 18:00 as 22:00 horas.

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, telefone (88) 2101-1046, localizado na Avenida Maria Leite Pereira, s/n- Lagoa Seca - Juazeiro do Norte - CE. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve

preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

Local e data

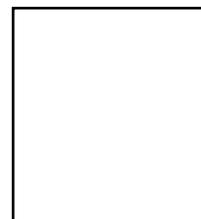
Assinatura do Pesquisador

**TERMO DE CONSENTIMENTO
PÓS-ESCLARECIDO**

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu _____, portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (**CPF**) número _____, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores. Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu **CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO** em participar voluntariamente da pesquisa "**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOSCENTES DO ENSINO MÉDIO PÓS PANDEMIA DA COVID-19.**", assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante ou Representante legal



Assinatura do Pesquisador

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

INSTRUÇÕES: Por favor, responda as questões abaixo, marcando com um X no espaço correspondente a opção desejada. Escolha apenas uma resposta para cada indagação:

IDADE (EM ANOS) _____ PESO _____ ALTURA _____

ITENS	Nº 0	Nº 1
SEXO	() masculino	() feminino
COR DA PELE	() pardo	() não pardos
MORADIA	() própria	() não própria
FAZ USO DE BEBIDA ALCOOLICA	() sim	() não
FAZ USO DE CIGARRO	() sim	() não
PERCEPÇÃO DE SAÚDE	() boa	() ruim
RENDA FAMILIAR	() até 1 salário mínimo	() mais de 1 salário mínimo
CLASSE ECONÔMICA	() classe baixa () classe média () classe alta	
ESCOLARIDADE DOS PAIS	() não alfabetizado	() alfabetizado
OCUPAÇÃO DOS PAIS	() sem função laboral	() com função labora
ESTADO CIVIL DOS PAIS	() sem conjuge	() com conjuge