

RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A QUALIDADE DE VIDA EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA BRASILEIRA

Victor Barbosa Ribeiro¹, Andressa Stephanie Fernandes Silva¹, Nicoli Brandão dos Santos¹
Renata Plaza Teixeira¹, Rafael de Menezes Reis², Michael Macedo Diniz³, Arthur Zecchin⁴
Gislaine Satyko Kogure⁴

RESUMO

Introdução: Estudos apontaram uma redução da qualidade de vida (QV) de professores. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo avaliar se existe relação do gênero, renda e nível de atividade com a QV de professores da educação básica brasileira. **Materiais e Métodos:** Os professores, via redes sociais, foram convidados para esta pesquisa. Os interessados responderam a três questionários avaliando idade, gênero, renda, nível de atividade física e QV. Para comparação da QV, os grupos foram divididos por gênero, renda e nível de atividade física. Para avaliar a normalidade dos dados utilizou-se o teste Shapiro-Wilk e, para comparação entre os grupos, o Test t, Mann-Whitney ou Anova-One-Away. **Resultados e Discussão:** Participaram 301 professores. O escore de dor foi pior para mulheres e pessoas com renda até 3 salários-mínimos tiveram escores de dor e saúde mental pior do que pessoas que recebiam acima de 5 salários. Além disso, todos os 8 escores do questionário de QV foram significativamente piores em professores sedentários e irregularmente ativos quando comparados a professores ativos ou muito ativos. **Conclusão:** Conclui-se que a prática de exercícios físicos é fundamental para a QV. São necessárias medidas para estimular a prática por professores, dentre elas sugere-se a flexibilização da jornada de trabalho ou inserção dessa prática durante a jornada. Os resultados também apontaram para as necessidades de se ter um olhar diferenciado para as mulheres e de se rever sobre a renda do professor, uma vez que ser mulher e ter renda baixa foi relacionado com menor QV.

Palavras-chave: Professores Escolares. Qualidade de vida. Atividade física. Gênero. Saúde. Renda.

1 - Instituto Federal de São Paulo, Jacareí, São Paulo, Brasil.

2 - Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil.

ABSTRACT

Relationship between physical activity level and quality of life in teachers in the Brazilian basic education

Introduction: Studies have shown a reduction in the quality of life (QoL) of teachers. **Objective:** The present study evaluated whether there is a relationship between sex, income and activity level and the quality of life (QoL) of Brazilian basic education teachers. **Materials and Methods:** Teachers, via social networks, were invited to participate in this research. The interested answered three questionnaires evaluating age, sex, income, physical activity level and QoL. To compare QoL, the groups were divided by sex, income and level of physical activity. The Shapiro-Wilk test was used to assess data normality, and the t, Mann-Whitney or Anova-One-Away test for comparison between groups. **Results and Discussion:** 301 teachers participated. It was shown that the pain score was worse for women, that people earning up to 3 minimum wages had worse scores related to pain and mental health than people earning more than 5 wages, and also that all 8 scores of the QoL questionnaire were significantly worse in sedentary and irregularly active teachers when compared to active or very active teachers. **Conclusion:** It is concluded that the practice of physical exercises is essential for QoL. Measures are needed to encourage the practice by teachers, among them it is suggested to make working hours more flexible or to insert this practice during the journey. The results also pointed to the need to have a different look at women and to review the teacher's income, since being a woman and having low income were related to lower QoL.

Key words: School Teachers. Quality of life. Physical activity. Gender. Health. Income.

3 - Instituto Federal de São Paulo, São José dos Campos, São Paulo, Brasil.

4 - Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

INTRODUÇÃO

A profissão docente é uma das mais afetadas quando se considera a presença de conflitos e do estresse no dia a dia.

Em muitos momentos esses profissionais da educação encaram altas cargas horárias de trabalho que demandam elevados níveis de concentração para produção, correção e ajustes de materiais, aulas e atividades da sua prática docente; baixa remuneração; baixa valorização enquanto profissional; ameaças e agressões de estudantes e seus pais; trabalhos extraclasse; ambientes estruturais de trabalho inadequados e com poucos recursos; baixa realização pessoal etc (Boyle e colaboradores, 2005; Lourencetti, 2014; Herman e colaboradores, 2020; Eslava-Schmalbach e colaboradores, 2020; Santos e colaboradores, 2021).

Esse contexto pode colaborar para a redução da qualidade de vida e o desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão (Oliveira e colaboradores, 2021).

Todo esse processo apresenta uma tendência de ser piorado, sobretudo com a mercantilização da educação que tem sido cada vez mais otimizada, seja no ensino superior, com a formação de profissionais oriundos de cursos de baixa qualidade, provenientes do aumento da comercialização desses, que poderão se predispor também a trabalhos mais precários, tanto na área pública quanto em um “mercado” privado mais concorrido quanto na educação básica, na qual tem ocorrido o sucateamento das escolas e a criação de subempregos, com baixa remuneração (Martins, Pina, 2020; Melo, Rodrigues, 2021).

A baixa remuneração, por sua vez, faz com que esse profissional tente ampliar sua carga horária de trabalho com um segundo emprego, uma espécie de prolongamento do trabalho, seja na mesma área profissional ou até mesmo em áreas secundárias, com o objetivo de manter uma remuneração que seja suficiente para cobrir suas despesas. Esta condição afasta docentes da profissão (Costa, Oliveira, 2011).

Somado aos fatores baixa remuneração e elevadas cargas horárias de trabalho para suprir uma demanda salarial, outro fator que pode ser preponderante no esgotamento profissional e na redução da qualidade de vida é a diferenciação no trato com os diferentes gêneros.

De acordo com um estudo, “o rápido processo na economia global, nos últimos anos, e a reestruturação produtiva reconfiguraram as relações de gênero no trabalho” (Neves, Pedrosa, 2007).

Contudo, a maior inserção da mulher no mercado de trabalho não significou em grande parte das vezes a reorganização da distribuição de outras atividades assumidas pela maioria delas, que continuam se dedicando por maior tempo a atividades domésticas, por exemplo, do que os homens¹⁰.

Dessa forma, esse fator possivelmente também é um dos que podem contribuir para a redução da qualidade de vida.

Atualmente, alguns estudos têm apontado que professores da rede básica de educação podem apresentar redução da qualidade de vida (Alexandre e colaboradores, 2022; Alves e colaboradores, 2022).

Dentre os fatores possivelmente relacionados a essa redução está a jornada prolongada de trabalho, que acaba inclusive reduzindo o tempo disponível para cuidar de si próprio e para manter um estilo de vida saudável, que indiretamente poderia contribuir tanto para a saúde física quanto mental desses profissionais.

Em outras populações, inclusive, já tem sido amplamente comprovado que há uma relação positiva entre manter um estilo de vida saudável e praticar exercícios físicos, alimentar-se bem e ter uma boa qualidade de vida (Santos, Campos, Flor, 2019; Lima e colaboradores, 2021).

É importante salientar que diversas instituições preconizam uma quantidade mínima de exercícios físicos, dentre elas a Organização Mundial de Saúde (OMS) estabeleceu para adultos de 18 a 64 anos, que se faça no mínimo 150 minutos de atividade física aeróbia sob moderada intensidade ou 75 minutos de atividade vigorosa, ou uma combinação entre ambas, semanalmente, e retrata que esta quantidade pode reduzir o risco de doença crônica não transmissível e depressão (OMS, 2010).

Também demonstrou que, para benefícios adicionais, é possível aumentar o tempo de duração até o dobro do valor mínimo preestabelecido ou fazer uma combinação com exercícios de força muscular (OMS, 2010).

Diante do exposto, o presente estudo buscou avaliar, durante um dos períodos mais críticos da pandemia por COVID-19, se a qualidade de vida de professores da educação

básica brasileira poderia ter alguma relação com o nível de atividade física, o gênero e a renda dos professores da educação básica brasileira.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é caracterizado por ser do tipo transversal e os professores participantes responderam a perguntas via aplicação de questionário no formato virtual.

O presente estudo teve como pretensão realizar o levantamento de informações com o número máximo possível de professores de diferentes regiões do Brasil. Para tanto, a divulgação do estudo perdurou por 90 dias, entre os meses de junho e agosto de 2020, via Facebook e Instagram.

Foram convidados a participar deste estudo todo professor da rede básica de ensino municipal, estadual, federal e privada, que demonstrasse disposição a participar e a responder os questionários e que tivesse se formado até o ano de 2018.

Não participaram deste estudo os professores de outros níveis de ensino.

Uma vez que o professor demonstrasse interesse em participar, era realizada uma checagem detalhada do perfil, com o objetivo de resguardar de que se tratava da amostra específica desejada.

A partir do interesse e após a checagem, o professor participante era convidado a disponibilizar o seu respectivo e-mail, preferencialmente na área privada da rede social.

Por meio deste e-mail, o participante recebia o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) referente ao estudo e o link do token do questionário.

Foram aplicados 3 questionários: o primeiro questionário estruturado, que apresentou perguntas como idade, gênero e renda, um segundo; o Questionário de Qualidade de Vida - SF-36, validado para a língua portuguesa, autoaplicável, que consta de oito subescalas: I) Capacidade funcional, II) Aspectos físicos, III) Dor, IV) Estado geral de saúde, V) Vitalidade, VI) Aspectos sociais, VII) Aspectos emocionais e VIII) Saúde mental, na qual cada subescala tem sua pontuação que varia de 0 a 100 e, quanto menor a pontuação, pior a QoL para aquela subescala (Ciconelli e colaboradores 1997; Martinez, Paraguay, Latorre, 2004); e um terceiro, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), cuja

pontuação possibilitou classificar o nível de atividade física dos indivíduos em sedentários, irregularmente ativos, ativos e muito ativos (Matsudo e colaboradores, 2001).

Todos os questionários foram inseridos dentro da plataforma LimeSurvey (Versão 2.05+ Build 141126) com hospedagem no servidor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo (IFSP) e enviados de forma anônima, ou seja, sem a necessidade de identificação do participante.

Com o objetivo de direcionar o questionário apenas para as pessoas selecionadas, configurou-se a plataforma para enviar token individualizado para cada professor, eliminando as chances de termos respostas indesejadas de outras pessoas não selecionadas.

Adicionalmente, para fins de garantia do anonimato, por mais que o token enviado fosse de utilização única, a plataforma LimeSurvey permitiu configurar para que em uma base fossem inseridos os dados como nome e e-mail, que é de onde partiu o convite e o envio do link do token, e em outra fossem recebidas as respostas, sem ligação direta entre elas, ou seja, sem identificação da pessoa a quem pertencia cada resposta emitida.

Essa utilização de forma anônima permitiu que o participante da pesquisa pudesse responder com maior liberdade e, por essa razão, reforçava-se a todas as pessoas participantes sobre o anonimato da pesquisa assim que recebiam os questionários. Entende-se que esse processo pudesse trazer maior potencial de fidedignidade dos resultados encontrados.

Após as coletas, foi realizada análise de média e desvio padrão de todas as variáveis, incluindo a idade, bem como análise da frequência das variáveis gênero, renda, carga horária de trabalho e nível de atividade física.

Posteriormente foi realizado um teste de normalidade de Shapiro-Wilk para analisar a distribuição de dados quantitativos, com 95% de significância em cada uma das variáveis analisadas dos escores do questionário de qualidade de vida após a divisão por grupos das variáveis gênero, renda, carga horária de trabalho e nível de atividade física. A variável gênero foi dividida em dois grupos: feminino e masculino.

Para a variável renda, foram incluídos três grupos: até 3 salários-mínimos, entre 3 e 5

salários-mínimos, e acima de 5 salários-mínimos.

Para a variável horas trabalhadas: até 39 horas, e 40 horas ou mais. Já para a variável nível de atividade física incluiu dois grupos: sedentário e irregularmente ativo; ativo e muito ativo. Para a avaliação de variáveis com dois grupos (gênero; horas trabalhadas e nível de atividade física), utilizou-se o teste t para amostras paramétricas e Mann-Whitney para amostras não paramétricas. Para a variável renda, utilizou-se o teste Anova-one-way e, para identificação das diferenças significativas entre os grupos, o pós teste de Dunn. As diferenças foram consideradas significativas quando $p < 0,05$. O software SigmaStat 11.0 (Systat Software Inc., San Jose, CA, EUA) foi usado para a análise estatística.

Antes do seu início, o projeto foi tramitado no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do IFSP sob o número do parecer com o registro do projeto CAAE (Certificado de

Apresentação para Apreciação Ética) 30982720.0.0000.5473 e parecer de número 4.088.888, tendo sido aprovado em 05/05/2020.

RESULTADOS

Participou do estudo um total de 301 indivíduos com idade entre $39,7 \pm 8,7$, sendo 231 do gênero feminino e 70 do masculino (Tabela 1); 140 recebiam até 3 salários-mínimos, 99 entre 3 e 5 salários-mínimos e 62 acima de 5 salários-mínimos (Tabela 2); e 155 eram sedentários ou irregularmente ativos e 145 ativos ou muito ativos (Tabela 3).

Foi possível identificar que o escore de dor ($p=0,001$) foi a única variável do questionário de qualidade de vida que foi diferente entre os gêneros, com um resultado pior nas pessoas do gênero feminino, que alcançou um escore menor (Tabela 1).

Tabela 1 - Comparação dos escores do questionário SF-36 entre os gêneros (masculino versus feminino) - (n = 301).

| Escores SF-36 | Feminino (n = 231) | Masculino (n = 70) | p Valor |
|-----------------------|--------------------|--------------------|---------|
| Capacidade Funcional | 78,9 (20,5) | 79,1 (25,1) | 0,309 |
| Aspectos Físicos | 59,3 (37,6) | 57,5 (41,3) | 0,796 |
| Dor | 54,6 (23,8) | 66,1 (25,8)* | 0,001 |
| Estado Geral de Saúde | 55,4 (18,3) | 53,7 (19,5) | 0,571 |
| Vitalidade | 48,2 (14,6) | 51,8 (15,3) | 0,053 |
| Aspectos Sociais | 53,8 (28,9) | 60,2 (32,1) | 0,149 |
| Aspectos Emocionais | 46,0 (41,5) | 56,6 (42,3) | 0,073 |
| Saúde Mental | 57,6 (15,1) | 61,0 (18,9) | 0,059 |

Legenda: Os dados apresentados como média, desvio padrão. * $p < 0,05$ (Masculino versus Feminino).

Com relação à renda, pessoas que recebiam até 3 salários-mínimos apresentaram escores de dor ($p=0,040$) e saúde mental

($p=0,037$) menores, ou seja, piores do que das pessoas que relataram que recebiam acima de 5 salários-mínimos (Tabela 2).

Tabela 2 - Comparação dos escores do questionário SF-36 entre renda (até 3 salários versus entre 3 e 5 salários versus acima de 5 salários) - (n=301).

| Escores SF-36 | Até 3 salários | Entre 3 e 5 salários | Acima de 5 salários | p Valor |
|-----------------------|----------------|----------------------|---------------------|---------|
| Capacidade Funcional | 77,3 (23,9) | 78,5 (20,0) | 83,2 (18,2) | 0,203 |
| Aspectos Físicos | 56,8 (35,3) | 60,1 (38,3) | 61,7 (45,2) | 0,374 |
| Dor | 54,8 (25,5) | 56,3 (21,3) | 64,6 (26,9)* | 0,040 |
| Estado Geral de Saúde | 52,6 (19,9) | 56,0 (16,5) | 58,7 (18,0) | 0,128 |
| Vitalidade | 48,5 (15,0) | 48,1 (15,0) | 51,6 (14,2) | 0,232 |
| Aspectos Sociais | 53,0 (29,6) | 53,4 (28,4) | 63,3 (31,2) | 0,072 |
| Aspectos Emocionais | 46,4 (41,5) | 46,8 (41,7) | 55,9 (43,4) | 0,306 |
| Saúde Mental | 56,2 (16,7) | 59,1 (15,1) | 62,2 (15,6)* | 0,037 |

Legenda: Os dados apresentados como média, desvio padrão. *p<0,05 (Acima de 5 salários versus até 3 salários).

Quando avaliado o nível de atividade física, todos os oito escores apresentaram resultados diferentes entre os grupos (p<0,001), estando todos eles numa condição

pior no grupo de pessoas sedentárias ou irregularmente ativas quando comparado ao grupo de pessoas que relataram ser ativas ou muito ativas (Tabela 3).

Tabela 3 - Comparação dos escores do questionário SF-36 entre o nível de atividade física (sedentário ou irregularmente ativo versus ativo e muito ativo) - (n=301).

| Escores SF-36 | Sedentário ou Irregularmente Ativo (n = 156) | Ativo e Muito Ativo (n = 145) | p Valor |
|-----------------------|--|-------------------------------|---------|
| Capacidade Funcional | 71,4 (24,2) | 86,9 (14,9)* | <0,001 |
| Aspectos Físicos | 51,3 (40,0) | 66,9 (35,1)* | <0,001 |
| Dor | 52,7 (24,4) | 62,2 (24,2)* | <0,001 |
| Estado Geral de Saúde | 51,1 (19,0) | 59,1 (17,2)* | <0,001 |
| Vitalidade | 45,7 (13,9) | 52,5 (15,0)* | <0,001 |
| Aspectos Sociais | 49,5 (28,0) | 61,4 (30,5)* | <0,001 |
| Aspectos Emocionais | 40,0 (41,0) | 57,5 (41,3)* | <0,001 |
| Saúde Mental | 55,1 (15,2) | 61,9 (16,4)* | <0,001 |

Legenda: Os dados apresentados como média, desvio padrão. *p<0,05 (sedentário ou irregularmente ativo versus ativo e muito ativo).

DISCUSSÃO

O presente estudo demonstrou que o fato do indivíduo ser do gênero feminino, receber até no máximo 3 salários-mínimos e principalmente ser sedentário ou irregularmente ativo são fatores que podem predizer uma menor qualidade de vida.

De acordo com alguns autores, a inserção da mulher no mercado de trabalho não significou uma divisão mais igualitária das tarefas domésticas, fazendo com que elas se dediquem mais tempo a essas atividades do que os homens, o que mantém, portanto, uma postura culturalmente construída de que a mulher é quem deve assumir as funções domésticas (Neves, Pedrosa, 2007).

Esse motivo pode ser uma das justificativas pelas quais o resultado do escore de dor foi significativamente pior em mulheres do que em homens. Essa diferença da qualidade de vida que encontramos quando comparamos mulheres com homens corroborou os resultados de outra investigação (Alexandre e colaboradores, 2022).

Outro fator que o presente estudo tentou mapear foi a renda. Em uma investigação, quando analisaram a qualidade de vida de funcionários de vários níveis de ensino de uma instituição catarinense, foi observada alteração em domínios relacionados à qualidade de vida quando havia baixa remuneração (Alexandre e colaboradores, 2022).

Este resultado vai de encontro aos nossos achados, que apontaram que professores com renda de até 3 salários-mínimos, quando comparados a professores com renda acima de 5 salários, apresentaram pior resultado nos escores de dor e saúde mental.

Um outro ponto analisado por nós remete ao nível de atividade física. Foi possível identificar que cerca de 51,8% dos professores avaliados apresentaram escores que os classificaram como sedentário ou irregularmente ativos.

Além disso, apesar de esperarmos que o nível de atividade física pudesse interferir na qualidade de vida dos professores, não tínhamos a percepção de que interferiria em todos os escores do questionário utilizado para a avaliação.

Todos os oito escores avaliados (capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos

sociais, aspectos emocionais e saúde mental) se apresentaram em condições melhores naqueles que, ao responder o IPAQ, tinham obtido como classificação os resultados ativo ou muito ativo.

Um estudo apontou que a percepção de condições de trabalho negativas está associada com maior prevalência de atividade física insuficiente e inclusive nessa investigação observou-se um percentual de prevalência de inatividade física de 71,9% em professores de escolas públicas de nível fundamental e médio, superior aos valores que encontramos (Dias e colaboradores, 2017).

Outra pesquisa, envolvendo mulheres, observou que a percepção de boa qualidade de vida é maior nas pessoas que praticam algum esporte ou atividade física (Meissner e colaboradores, 2017).

Além disso, alguns autores elucidaram que, para além da saúde física, o exercício físico atua diretamente em aspectos psicológicos e cognitivos, fatores esses comumente prejudicados em professores (Silva e colaboradores, 2010).

Apesar de as atividades extraclasse não terem sido um tópico por nós avaliado, outros autores mostraram que a invasão da vida pelo trabalho também pode ser um fator relacionado a aspectos que podem promover o adoecimento dos professores (Silva, Fischer, 2020).

Inclusive, é possível sugerir que essa demanda de atividades para além do tempo do trabalho pode ser um dos fatores que predis põem a uma redução do tempo para o início ou manutenção da prática de exercícios físicos por esses profissionais.

Essas informações precisam ser levadas em consideração, uma vez que existem diferentes estudos que já associaram e comprovaram em outras amostras a associação positiva da prática de exercício físico com a qualidade de vida (Bluhm e colaboradores, 2018; Estevam e colaboradores, 2020).

Diante de todos os achados, é importante nos questionarmos: quais medidas precisam ser tomadas? Alguns pesquisadores, por exemplo, verificaram que a flexibilização da jornada de trabalho com a respectiva redução, permitiu uma melhora da produtividade de profissionais de uma organização pública prestadora de serviços de saúde (Soares, Penoni, 2022).

Além disso, identificaram que houve aumento de respostas positivas, repercutindo na melhora da qualidade de vida. Talvez essa seja uma das medidas que poderiam ser minimamente tentadas.

Para além de uma possível adoção dessa medida, sugere-se que os gestores das escolas e governos, no caso de instituições públicas, busquem alternativas dentro do ambiente escolar que estimulem a prática de exercícios físicos ou que proponham que parte da carga horária de trabalho possa ser convertida em tempo para a prática de exercícios físicos, proporcionando maiores chances de aumentar a qualidade de vida desses indivíduos.

Outros apontamentos a serem destacados estão relacionados à necessidade do aumento da renda, bem como de estimular socialmente uma mudança de cultura, aumentando a repercussão da importância de os homens dividirem as tarefas com as mulheres, reduzindo, portanto, a sobrecarga que recai sobre elas.

CONCLUSÃO

Conclui-se que tanto O gênero quanto a renda são fatores relevantes que influenciam na qualidade de vida, no qual ser do gênero feminino e receber salário abaixo de 5 salários-mínimos podem implicar em redução, em pelo menos parte, da qualidade de vida.

Além disso, o nível de atividade física demonstrou ser uma condição preponderante para um bom perfil da qualidade de vida, uma vez que aqueles que após responderem o questionário foram classificados como sedentários ou irregularmente ativos, tiveram todos os escores reduzidos quando comparado quem pratica regularmente de forma moderada ou mais intensa.

Diante disso, vários fatores precisam ser considerados, como o tempo disponível para a prática de exercício e/ou a inserção da prática de exercícios físicos dentro do ambiente escolar, uma avaliação mais detalhada da diferenciação do tempo e das características das pessoas do gênero feminino com masculino, além da valorização da carreira do professor, considerando inclusive os ajustes necessários para o contexto da renda em relação ao trabalho realizado.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao programa Wash/CNPQ pelo fornecimento de 2 bolsas de iniciação científica para o desenvolvimento deste estudo.

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram que não há conflito de interesses.

REFERÊNCIAS

- 1-Alexandre, A.A.; Meller, F.O.; Quadra, M.R.; Schafer, A.A. Qualidade de vida no trabalho em uma instituição de ensino catarinense. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*. Vol. 14. 2022. p. e13222. 10.3895/rbqv.v14n0.13222.
- 2-Alves, V.M.; Rocha, M.G.D.L.; Silva, J.A.; Silva, J.K.A.; Santos, R.T.S.; Francisco, L.C.F.L. Quality of life and risk of depression and suicide in teachers. *Research, Society and Development*. Vol. 11. Num. 4. 2022. p. e54711427565. DOI: 10.33448/rsd-v11i4.27565.
- 3-Boyle, G.J.; Borg, M.G.; Falzon, J.M.; Baglioni, A. A structural model of the dimension of teacher stress. *British Journal of Educational Psychology*. Vol. 65. Num. 1. 1995. p. 49-67. 10.1111/j.2044-8279.1995.tb01130.x.
- 4-Bluhm, C.C.; Silva, M.R.; Geremia, J.M.; Voser, R.C.; Lehnen, A.M. Perfil do estilo de vida individual em sujeitos fisicamente inativos e praticantes de pilates. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 12. Num. 79. 2018. p. 975-984. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1555/1133>.
- 5-Costa, G.L.; Oliveira, D.A. Trabalho docente no ensino médio no Brasil. *Perspectiva*. Vol. 29. Num. 2. 2011. p. 727-50. <https://doi.org/10.5007/2175-795X.2011v29n2p727>.
- 6-Ciconelli, R.M.; Ferraz, M.B.; Santos W.; Meinão I.; Quaresma M.R. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação da qualidade de vida (Brasil SF-36). *Revista Brasileira de*

Reumatologia. Vol. 39. Num. 3. 1997. p. 143-50.

7-Dias, D.F.; Loch, M.R.; González, A.D.; Andrade, S.M.; Mesas, A.E. Insufficient free-time physical activity and occupational factors in Brazilian public school teachers. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 51. Num. 68. 2017. p.1-10. <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2017051006217>.

8-Eslava-Schmalbach, J.; Garzón-Orjuela, N.; Martínez, N.T.; Gonzalez-Gordon, L.; Rosero, E.; Gómez-Restrepo, C. Prevalence and Factors Associated with Burnout Syndrome in Colombian Anesthesiologists. *International Journal Preventive Medicine*. Vol.11. Num. 5. 2020. p.1-11. DOI: 10.4103/ijpvm.IJPVM_150_18.

9-Estevam, T.N.C.; Soares, L.L.; Leite, L.B.; Pussieldi, G. DE A. Associação entre o ní-vel de atividade física e qualidade de vida de estudantes. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol.14. Num. 90. 2020. p. 243-249.

10-Herman, K.C.; Prewett, S.L.; Eddy, C.L.; Savala, A.; Reinke, W.M. Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. *Journal of School Psychology*. Vol. 78. 2020. p. 54-68. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.003>.

11-Lima, P.C.; Carvalho, R.L.A.; Oliveira, T.M.; Freitas, F.M.N.O.; Figueiredo, R.S. The importance of proper nutrition for patients with inflammatory bowel diseases and improving quality of life. *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 10. 2021. p. e236101523029. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23029>.

12-Lourencetti, G.C. A baixa remuneração dos professores: algumas repercussões no cotidiano da sala de aula. *Revista de Educação Pública*. Vol. 23. Num. 52. 2014. p. 3-32. 10.29286/rep.v23i52.1422.

13-Martins, A. S.; Pina, L. D. Mercantilização da educação, escola pública e trabalho educativo: uma análise a partir da pedagogia histórico-crítica. *Rev. HISTEDBR On-line*. Vol. 20. 2020. p. 1-21. <https://doi.org/10.20396/rho.v20i0.8657754>.

14-Martinez, M.C.; Paraguay, A.I.B.B.; Latorre, M.R.D.O. Relationship between psychosocial job satisfaction and health in white collar workers. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 38. Num. 1. 2004. p. 55-61. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102004000100008>.

15-Matsudo, S.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, D.; Andrade, E.; Oliveira, L.C. Braggion, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 6. Num. 2. 2001. p.5-18. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>.

16-Meissner, G.R.; Legnani, R.F.S.; Casamali, F.F.C.; Legnani, E. Percepção de qualidade de vida e variáveis sociodemográficas em mulheres praticantes de corrida de rua. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*. Vol. 9. Num. 2. 2018. p. 114-24.

17-Melo, N. Q.; Rodrigues, M. M. Estado regulador e mercado educador: raízes burguesas da mercantilização da educação. *Germinal: marxismo e educação em debate*. Vol. 13. Num. 3. 2021. p. 220-37. <https://doi.org/10.9771/gmed.v13i3.43886>.

18-Neves, M.A.; Pedrosa, C.M. Gênero, flexibilidade e precarização: o trabalho em domicílio na indústria de confecções. *Sociedade e Estado*. Vol. 22. Num. 1. 2007. p. 11-34. <https://doi.org/10.1590/S0102-69922007000100002>.

19-Oliveira, E. R. A.; Garcia, A. L.; Gomes, M.J.; Bittar, T.O.; Pereira, A. C. Gênero e qualidade de vida percebida - estudo com professores da área da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 17 Num. 3. 2021. p. 741-747.

20-OMS. Organização Mundial de Saúde. Global recommendation oh physical activity for health. Geneva: World Health Organization. 2010. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241599979>. Acesso em 12/04/2023.

21-Santos, E.C.; Espinosa, M.M.; Marcon, S.R.; Ferreira, L.P. Fatores associados ao comprometimento da qualidade de vida em professores do Ensino Fundamental.

Research, Society and Development. Vol. 10. Num. 13. 2021. p. e526101321302. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i13.21302>.

22-Santos, R.L.B.; Campos, M.R.; Flor L.S. Fatores associados à qualidade de vida de brasileiros e de diabéticos: evidências de um inquérito de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 24. Num. 3. 2019. p.1007-20. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018243.09462017>.

23-Silva, R.S.; Silva, I.; Silva, R.A.; Souza, L.; Tomasi, E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 15. Num. 1. 2010. p. 115-20. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>.

24-Silva, J.P.; Fischer, F.M. Multiform invasion of life by work among basic education teachers and repercussions on health. *Revista de Saude Publica*. Vol. 54. Num. 3. 2020. p. 1-8. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001547>.

25-Soares, R.C.F.; Penoni, D.C. Flexibilização da jornada de trabalho, produtividade e qualidade de vida no trabalho em uma organização prestadora de serviços de saúde: um estudo de caso. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*. Vol. 14. 2022. p.e12887.

E-mail autores:

andressastephanie@gmail.com
nicolibrandao0910@gmail.com
renata.plaza@ifsp.edu.br
rafaelmenezesreis@gmail.com
Michael.diniz@ifsp.edu.br
arthurzecchin@gmail.com
gisatyko@gmail.com

Autor correspondente:

Victor Barbosa Ribeiro.
victorbarbosa@ifsp.edu.br
Rua Antônio Fogaça de Almeida, no 200.
Jardim América, Jacareí, São Paulo, Brasil.
CEP: 12322-030.

Recebido para publicação em 13/04/2023

Aceito em 07/08/2023