



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
FACULDADE DE MEDICINA DA BAHIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
SAÚDE, AMBIENTE E TRABALHO**



LÍVIA FERREIRA REIS

**DIMENSÕES DE UMA PANDEMIA: ASSOCIAÇÃO DE ATIVIDADE
FÍSICA E TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS ENTRE DOCENTES
NA PRIMEIRA ONDA DE COVID-19 NA BAHIA, BRASIL.**

SALVADOR

2022



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
FACULDADE DE MEDICINA DA BAHIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
SAÚDE, AMBIENTE E TRABALHO**



LÍVIA FERREIRA REIS

**DIMENSÕES DE UMA PANDEMIA: ASSOCIAÇÃO DE ATIVIDADE
FÍSICA E TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS ENTRE DOCENTES
NA PRIMEIRA ONDA DE COVID-19 NA BAHIA, BRASIL.**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Saúde, Ambiente e Trabalho, da Faculdade de Medicina da Bahia, da Universidade Federal da Bahia, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre.

Área de concentração: Saúde, Ambiente e Trabalho.

Orientadora: Prof^a. Dra. Tânia Maria de Araújo

Coorientadora: Prof^a Dra. Jorgana Fernanda de Souza Soares

Salvador
2022

Ficha catalográfica
Bibliotheca Gonçalo Moniz
Sistema Universitário de Bibliotecas
Universidade Federal da Bahia

R375 Reis, Livia Ferreira.
Dimensões de uma pandemia: associação de atividade física e transtornos mentais comuns entre docentes na primeira onda de Covid-19 na Bahia, Brasil / Livia Ferreira Reis. – 2022.

94 f.

Orientadora: Profa. Dra. Tânia Maria de Araújo.
Coorientadora: Profa. Dra. Jorgana Fernanda de Souza Soares.
Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Saúde, Ambiente e Trabalho, Faculdade de Medicina da Bahia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022.

Inclui apêndice e anexos.

1. Pandemia COVID-19. 2. Transtornos mentais. 3. atividade física.
I. Araújo, Tânia Maria de. II. Universidade Federal da Bahia. Faculdade de Medicina da Bahia. IV. Título.

LÍVIA FERREIRA REIS

DIMENSÕES DE UMA PANDEMIA: ASSOCIAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS ENTRE DOCENTES NA PRIMEIRA ONDA DE COVID-19 NA BAHIA, BRASIL.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dra. Tânia Maria de Araújo – Orientadora
Doutora em Saúde Pública, ISC/UFBA.
Programa de Pós-Graduação em Saúde, Ambiente e Trabalho

Prof. Dr. Fernando Ribas Feijó
Doutor em Epidemiologia, UFPEL
Programa de Pós-Graduação em Saúde, Ambiente e Trabalho

Prof. Dr. Saulo Vasconcelos Rocha
Doutor em Educação Física, UFSC
Programa de Pós-Graduação em Educação Física, UESB

Dedico o presente manuscrito a todos (as) os (as) docentes que contribuíram para minha formação acadêmica e transformação pessoal, que demonstraram paixão por educar mesmo com todas as adversidades e desafios de ser professor (a) neste país.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me dado forças para prosseguir e concluir mais esse desafio.

Aos meus pais: Evani e Everaldo, por todo amor e investimento na minha educação e por serem meus exemplos de honestidade, ética, caráter e determinação.

Aos meus irmãos: Everaldo, Lícia e Lidiane, pela relação fraterna e amorosa que construímos por toda a nossa vida e por sempre me incentivarem.

Aos meus colegas da Turma XIII do PPGSAT, pelo carinho, cuidado e companheirismo desde o início do mestrado. Em especial a nossa turma da carona: Patrícia, Morgana, Adriana, Edmara e Arthur.

Ao meu colega de turma e grande amigo, Douglas, por ter caminhado junto comigo desde o dia da aprovação, por ter sido meu ombro amigo e principal ouvinte, sempre com palavras positivas e incentivadoras.

Aos meus amigos, por entenderem minhas ausências, por sempre estarem ao meu lado me apoiando e incentivando em todas as minhas decisões.

À professora Jorgana, por ter me acolhido no momento que eu mais precisei de apoio e incentivo, por não ter me deixado desistir nos meus momentos mais difíceis e pela enorme contribuição dada na construção desse trabalho. Foi por honra!

À professora Tânia, por entender minhas dificuldades, pela apresentação da proposta do projeto, pelas orientações e necessárias intervenções.

Ao Programa de Pós-graduação em Saúde, Ambiente e Trabalho, por abrir espaço para as discussões sobre a Saúde mental docente e pela oportunidade de realizar essa conquista.

REIS, Livia Ferreira. **Dimensões de uma pandemia: Associação de Atividade Física e Transtornos Mentais Comuns entre docentes na primeira onda de covid-19 na Bahia, Brasil.** 2022. 94p. Orientadora: Tânia Maria de Araújo. Dissertação de Mestrado em Saúde, Ambiente e Trabalho – Faculdade de Medicina da Bahia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022.

RESUMO

Introdução: As medidas de distanciamento social implementadas no início da pandemia de COVID-19 incluíram o fechamento de escolas, faculdades, academias e espaços públicos para a prática de atividade física. Na educação as atividades docentes foram mantidas com a implantação do trabalho remoto, modificando as práticas de ensino, as ferramentas de trabalho e hábitos cotidianos. A conjunção de ausência ou redução de atividades físicas e de lazer e as mudanças abruptas no trabalho podem ter efeitos adversos na saúde mental docente. **Objetivo:** Avaliar a associação entre atividade física e transtornos mentais comuns em docentes da rede particular, durante a pandemia da COVID-19. **Métodos:** Estudo de corte transversal do tipo websurvey. A coleta dos dados ocorreu em junho-julho de 2020, incluindo docentes de todos os níveis de ensino da rede particular de ensino da Bahia. O SRQ-20 mensurou os transtornos mentais comuns (TMC). A prática da atividade física foi autorreferida e para fins de análise, recategorizou-se a variável em a) inativos fisicamente; b) realizou atividade física até 2 dias na semana (mínimo de 60 minutos semanais) e c) realizou atividade física acima de 3 dias na semana (mínimo de 90 minutos). Para avaliar a associação entre atividade física e TMC, considerando as covariáveis de interesse, foi conduzida análise de regressão de Poisson, adotando nível de significância de 5%. **Resultados:** A amostra foi composta por 1.444 docentes. A prática de atividades físicas foi referida por 40,8% (17,7 % até 2x/semana e 23,1% \geq 3x/semana). A prevalência de inatividade física foi de 74,6% entre os docentes com TMC. A prevalência global de TMC foi de 66,7%. O TMC associou-se positivamente à inatividade física (RP=1,3; IC95%: 1,2–1,5) ou atividade física insuficiente - até 2 dias na semana (RP=1,2; IC95%: 1,0-1,4) comparado a quem manteve atividades físicas 3x/semana ou mais, mesmo após ajuste por atividades de lazer, faixa etária, situação conjugal, lecionar no ensino superior, sobrecarga doméstica e insegurança em ficar desempregado. **Conclusões:** Os resultados evidenciaram uma relação inversa entre a prática de atividade física e TMC. Foi observado que quanto menor a frequência da prática de atividade física, maior a prevalência de TMC.

Palavras-chave: Trabalho docente, atividade física, transtornos mentais comuns, Covid-19, trabalho remoto.

REIS, Livia Ferreira. **Dimensions of a pandemic: Association of Physical Activity and Common Mental Disorders among teachers in the first wave of covid-19 in Bahia, Brazil.** 2022. 94p. Advisor: Tânia Maria de Araújo. Master's Dissertation in Health, Environment and Work – Faculty of Medicine of Bahia, Federal University of Bahia, Salvador, 2022.

ABSTRACT

Introduction: The Social distancing measures implemented at the start of the COVID-19 pandemic included closing schools, colleges, gyms and public spaces for physical activity. In education, teaching activities were maintained with the implementation of remote work, modifying teaching practices, work tools and daily habits. The combination of absence or reduction of physical and leisure activities and abrupt changes at work can have adverse effects on teachers' mental health. **Objective:** To evaluate the association between physical activity and common mental disorders in teachers of the private network, during the COVID-19 pandemic. **Methods:** Cross-sectional study of the websurvey type. Data collection took place in June-July 2020, including teachers from all levels of education in the private education network in Bahia. The SRQ-20 measured common mental disorders (CMD). The practice of physical activity was self-reported and for analysis purposes, the variable was recategorized into a) physically inactive; b) performed physical activity up to 2 days a week (minimum of 60 minutes per week) and c) performed physical activity more than 3 days a week (minimum of 90 minutes). To assess the association between physical activity and CMD, considering the covariates of interest, a Poisson regression analysis was performed, adopting a significance level of 5%. **Results:** The sample consisted of 1,444 professors. The practice of physical activities was reported by 40.8% (17.7% up to 2x/week and 23.1% \geq 3x/week). The prevalence of physical inactivity was 74.6% among professors with CMD. The overall prevalence of CMD was 66.7%. CMD was positively associated with physical inactivity (PR=1.3; 95% CI: 1.2–1.5) or insufficient physical activity - up to 2 days a week (PR=1.2; 95% CI: 1.0 -1.4) compared to those who maintained physical activities 3x/week or more, even after adjusting for leisure activities, age group, marital status, teaching in higher education, domestic overload and insecurity about being unemployed. **Conclusions:** The results showed an inverse relationship between the practice of physical activity and CMD. It was observed that the lower the frequency of physical activity, the higher the prevalence of CMD.

Keywords: Teaching work, physical activity, common mental disorders, Covid-19, remote work.

LISTA DE TABELAS

- Tabela 1.** Características sociodemográficas e do trabalho dos docentes de instituições privadas de ensino na primeira onda da COVID-19 na Bahia, 2020.-----35
- Tabela 2.** Frequência (%) da prática de atividade física semanais segundo as características sociodemográficas, de lazer e do trabalho docentes na primeira onda da pandemia de COVID-19 na Bahia, 2020. -----37
- Tabela 3** Prevalência (P) e razão de prevalência (RP) de TMC segundo características sociodemográficas, de lazer e do trabalho entre docentes na primeira onda da pandemia de COVID-19. Bahia, 2020. -----39
- Tabela 4.** Modelo final para a associação entre prática de atividade física e TMC, de acordo com as covariáveis entre docentes na primeira onda da pandemia de COVID-19 na Bahia, 2020. -----41

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

APUR	Associação de Professores Universitários do Recôncavo
CAPES	Centro de Aperfeiçoamento de Pessoa do Ensino Superior
CAAE	Certificado de Apresentação de Apreciação Ética
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CONEP	Comissão Nacional de Ética e Pesquisa
COVID	Corona Virus Disease
IC	Intervalo de confiança
NEPI	Núcleo de Epidemiologia
NSET	Núcleo de Saúde, Educação e Trabalho
OMS	Organização Mundial da Saúde
RP	Razão de prevalência
SARS COV	Severe acute respiratory syndrome coronavirus
SINPRO	Sindicato de Professores no Estado da Bahia
SPSS	Statistical Program for the Social Sciences
SRQ	Self Reporting Questionnaire
TCLE	Termo de consentimento livre e esclarecido
TMC	Transtorno mental comum
UEFS	Universidade Estadual de Feira de Santana
UFBA	Universidade Federal da Bahia
UFRB	Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
WHO	World Health Organization

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. OBJETIVOS.....	13
2.1 OBJETIVO GERAL.....	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
3. REFERENCIAL TEÓRICO	14
3.1 ASPECTOS CONCEITUAIS DA ATIVIDADE FÍSICA.....	14
3.2 ATIVIDADE FÍSICA E DISTANCIAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA.....	15
3.3 O TRABALHO DOCENTE.....	16
3.4 O TRABALHO DOCENTE NO ENSINO PRIVADO.....	17
3.5 OS TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM DOCENTES.....	18
3.6 RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E OS TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS.....	19
3.7 O LAZER E SUA CONEXÃO COM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL.....	20
4. MÉTODOS	22
4.1 DESENHO DO ESTUDO.....	22
4.2 POPULAÇÃO.....	22
4.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA.....	22
4.4 COLETA DE DADOS.....	23
4.5 ANÁLISE ESTÁTISTICA DOS DADOS.....	24
4.6 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	24
4.7 VARIÁVEIS DO ESTUDO.....	24
4.7.1 Variável desfecho.....	24
4.7.2 Variável de exposição principal.....	24
4.7.3 Covariáveis.....	25
4.8 ASPECTOS ÉTICOS.....	25
4.9 VIABILIDADE DO ESTUDO.....	26
5. RESULTADOS.....	27
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	52
REFERÊNCIAS	53
APÊNDICE: INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	65
ANEXO A– CARTA DE APRESENTAÇÃO.....	91
ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)	92

1. INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, foram relatados os primeiros casos de uma nova doença, de rápida transmissão, responsável por quadros respiratórios graves, com alta letalidade em grupos específicos (idosos e indivíduos com comorbidades). Foi identificado como agente causador da doença um novo tipo de Coronavírus que recebeu a denominação SARS-CoV-2 e a doença por ele provocada é chamada COVID-19, advinda da expressão inglesa, *Corona Virus Disease 2019*, que faz referência ao ano da descoberta desse coronavírus mutante (VELAVAN; MEYER, 2020).

A Organização Mundial de saúde (OMS) reconheceu, em março de 2020, a COVID-19 como uma pandemia e recomendou medidas de distanciamento social como forma de evitar a rápida disseminação do vírus (WHO, 2020). Em um período de reclusão domiciliar, a população tende a dispende mais tempo em atividades com baixo gasto energético, contribuindo para o aumento do peso corporal e surgimento de comorbidades associadas ao maior risco de agravos cardiovasculares como: obesidade, hipertensão arterial sistêmica, diabetes, bem como alterações na saúde mental, provocando o aumento de casos dos transtornos mentais como ansiedade e depressão, entre outros (FERREIRA et al., 2020).

As medidas de distanciamento social incluíram o fechamento de escolas e universidades e, conseqüentemente, a suspensão das atividades presenciais de ensino. Portanto, essa medida, embora necessária para controlar a rápida disseminação do vírus, produziu mudanças abruptas em vários setores produtivos, em especial na educação. Uma alternativa para superar as limitações didáticas e pedagógicas e manter as atividades docentes foi a implementação do ensino baseado em recursos tecnológicos, em ambientes virtuais variados que permitissem agregar saberes tecnológicos e habilidades favorecedoras de interlocução, diálogo e troca de saberes entre alunos e professores (VALENTE et al., 2020).

Esse novo modelo de exercício da docência, com base no trabalho remoto, impactou nos tipos de exigências envolvendo maior carga de trabalho, comparando-se com o modelo de ensino presencial, devido ao fato de precisarem acessar o ambiente virtual com mais frequência e a qualquer horário (SCHIMIGUEL et al., 2020). Além disso, houve a necessidade de planejar novas aulas para adequação ao ensino remoto; utilização de novas ferramentas de comunicação entre o professor e o aluno, alguns sem receber o treinamento adequado para o seu uso; aliados ao aumento da cobrança pela produtividade docente por parte dos gestores das instituições de

ensino e, por fim, envolveram a incerteza e o temor da perda de alunos e do emprego (VIO et al., 2020).

As mudanças radicais no processo de trabalho docente e a necessidade de isolamento em casa produziram várias alterações também nas rotinas de vida das pessoas, destacando-se: irregularidade, ausência ou insuficiência das atividades físicas (SOUSA et al., 2021). Mesmo diante do distanciamento social, recomenda-se que a população mantenha o seu corpo em movimento e estabeleça uma rotina de vida fisicamente ativa como uma medida de manutenção da saúde e de prevenção de doenças que potencializam a infecção pelo SARS-CoV-2 (FRANÇA et al., 2020).

Adicionalmente, essas novas demandas somaram-se à precarização do trabalho, fruto de uma política que privilegia a perda de direitos, aumento da carga de trabalho e redução de remuneração, aos reflexos econômicos, sociais, psicológicos e de saúde advindos de uma pandemia, reforçando o entendimento do sofrimento dessa categoria (MONTEIRO; SOUZA, 2020). Pereira et al. (2020) observaram que o isolamento social teve, por consequência, sintomas psicológicos como o estresse, medo, pânico, ansiedade, culpa e tristeza que geram sofrimento psíquico e podem ocasionar a ocorrência de transtornos de pânico, transtornos de ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático.

Neste cenário, estima-se que um terço ou metade da população mundial apresente algum tipo de transtorno mental, observando, para sua ocorrência, a força do evento, o tempo, a situação de vulnerabilidade social e a efetividade das ações governamentais no contexto social no período da pandemia da COVID-19 (FIOCRUZ, 2020). Portanto, a atenção à saúde mental nessas situações de crises sanitárias deve figurar dentre as preocupações das ações e políticas públicas de saúde das populações.

Em outra perspectiva, o trabalho é elemento crucial na história da humanidade, pois, é uma atividade de caráter social, formadora de identidade e promotora de desenvolvimento pessoal. O trabalho também tem papel relevante no processo saúde-doença das populações. Contudo, a depender das características nas quais o trabalho é realizado, este pode ser fator favorecedor de problemas de saúde física e mental, impactando na qualidade de vida do trabalhador (BAIÃO; CUNHA, 2013; OLIVEIRA et al., 2017).

O distanciamento social e a intensificação do trabalho remoto reduziram o nível de atividade física das pessoas durante a pandemia da COVID 19, como constatado no estudo de Costa et al. (2020). Os benefícios da atividade física e dos exercícios físicos têm sido apontados em diversos estudos, destacando-se o papel de proteção na promoção da saúde exercida pela

atividade física, contribuindo na cura e prevenção de doenças, assim como na melhoria da saúde física e mental do praticante (PITANGA et al., 2010; ORNELL et al., 2020).

Existe consenso nas produções científicas sobre a recomendação da prática de atividade física regular para o aumento da capacidade funcional, bem como estratégia de cuidado para a saúde mental e ocupacional. O conhecimento destes benefícios para a saúde mental foram ganhando relevância e interesse da comunidade científica em função das evidências que a atividade física atua na melhoria da autoestima, da imagem corporal, das funções cognitivas, da socialização e redução do estresse e da ansiedade (OLIVEIRA et al., 2011). Portanto, aprofundar o conhecimento sobre o papel da atividade física na saúde pode contribuir na perspectiva de se pensar modelos de intervenção que reforcem a saúde, não se limitando apenas à abordagem de doenças como, em geral, se focaliza nas ações em saúde.

Este estudo focalizará o trabalho docente, buscando caracterizar os impactos do trabalho remoto na vida e saúde, especialmente a saúde mental, com foco no papel da prática da atividade física, durante a pandemia da COVID-19. Assim, serão avaliadas as exigências do trabalho remoto e como refletiram na saúde mental desses profissionais. O estudo, desse modo, possibilitará verificar a ocorrência de transtornos mentais comuns em docentes e sua associação com as atividades físicas no período inicial da pandemia.

Esta pesquisa, ao focalizar o trabalho docente, durante o distanciamento social ocorrido na primeira onda da COVID-19, e a prática de atividade física neste período, permitirá conhecer os impactos que essa nova forma de trabalho - que tende a permanecer, ao menos em parte, após a pandemia – poderá trazer para a saúde mental dos professores e professoras. Além disso, poderá colaborar para o enriquecimento do campo teórico no enfrentamento da pandemia. A aproximação com o objeto deste estudo deve-se à minha trajetória profissional que, predominantemente, foi desenvolvida como professora de Educação Física atuante no Serviço de Saúde Mental de Salvador.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL:

Avaliar a associação entre atividade física e transtornos mentais comuns em docentes de todos os níveis de ensino da rede particular, no início da pandemia da COVID-19, na Bahia.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar o perfil dos docentes que realizaram o trabalho remoto durante a primeira onda da pandemia da COVID-19.
- Identificar as demandas de trabalho docente durante a pandemia da COVID-19, em especial aquelas relacionadas ao trabalho remoto.
- Descrever o nível de atividade física dos docentes quanto a frequência semanal durante a primeira onda da pandemia da COVID-19.
- Estimar a prevalência dos transtornos mentais comuns em docentes que executaram trabalho remoto na primeira onda da pandemia da COVID-19.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

Para a fundamentação teórica desta pesquisa, focalizamos as informações necessárias para o entendimento do processo de trabalho do docente, a conceituação do transtorno mental comum (TMC), as estimativas de prevalência de TMC em docentes, a relação dos TMC com o trabalho, os fatores associados aos TMC em docentes. É salutar entender também os aspectos conceituais da atividade física, lazer e a relação entre atividade física e o transtorno mental comum.

3.1 ASPECTOS CONCEITUAIS DA ATIVIDADE FÍSICA

É importante ressaltar que os termos Exercício Físico e Atividade Física não são sinônimos, pois, o Exercício Físico é considerado uma subcategoria da Atividade Física. Caspersen et al. (1985) definem atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto energético acima dos níveis de repouso. Partindo deste conceito, a atividade física pode ser subdividida em quatro domínios: lazer, deslocamento, atividades domésticas e ocupacionais. O exercício físico é definido por Caspersen et al. (1985) como uma atividade física sistematizada e planejada com frequência, duração e intensidade definidas, objetivando a melhora da aptidão física, ou seja, a capacidade que um indivíduo tem de desempenhar as funções cotidianas necessárias, sem que haja desequilíbrio da integridade biopsicossocial do praticante.

Por outro lado, inatividade física pode ser definida como a condição de não atingir as diretrizes de saúde pública para os níveis recomendados de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (HALLAL et al., 2012). Cabe destacar que os termos inatividade física e comportamento sedentário também não são sinônimos, pois ambos apresentam respostas fisiológicas distintas em relação à saúde (MENEGUCI et al., 2015). A inatividade física compreende a ausência da prática de atividade física semanal e quando esta prática é insatisfatória para melhoria da saúde física e mental do praticante, ela é considerada insuficiente (DUMITH, 2012, OMS, 2020). O comportamento sedentário é definido pela rotina de atividades sem dispêndio energético, na posição deitada ou sentada como: ver televisão, usar computador, trabalhar ou estudar numa mesa na posição sentada (OWEN et al., 2010).

3.2 ATIVIDADE FÍSICA E DISTANCIAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA

Pitanga et al. (2020) recomendam que a prática regular de atividade física deve ser mantida durante a pandemia da COVID19, preconizando que cada sessão diária de exercícios tenha duração de 30 a 60 minutos. A duração do exercício não deve ser muito prolongada e extenuante, pois, deprime o sistema imunológico que necessitará de um maior período para recuperação.

Os estudos de Krinski et al. (2010) evidenciam que a atividade física é benéfica para o sistema imunológico, pois modula a produção de leucócitos, que apresenta um aumento fisiológico durante a prática da atividade física e sofre redução durante o processo de recuperação após a realização atividade.

O Colégio Americano de Medicina do Esporte divulgou um guia que recomenda a atividade física, realizada com segurança em casa ou na vizinhança, com duração entre 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbica de intensidade moderada e duas sessões semanais de treinamento de força muscular. A intensidade moderada deve ser mantida no período de quarentena, pois a atividade física regular pode ajudar a reduzir os sentimentos de estresse e ansiedade e melhorar o sistema imunológico (ACSM, 2020).

França et al. (2020) sugerem a realização de atividades simples que permitam manter fisicamente o indivíduo ativo nos variados públicos etários e socioeconômicos. No ambiente doméstico podem ser realizados exercícios de alongamentos, danças, jogos ativos, trabalho doméstico ou exercícios físicos planejados sob orientação online do profissional de Educação Física.

Oliveira et al. (2020) estudaram o papel da Irisina, hormônio liberado durante a atividade física, responsável pela transformação da gordura em energia. Os resultados preliminares demonstraram que a atividade física reduziria a replicação viral, pois o SARS-CoV-2 tem predileção por células adiposas.

Vale ressaltar que a OMS (2020) recomenda 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade elevada por semana para adultos. Esta recomendação aplica-se às pessoas em quarentena sem sintomas ou diagnóstico de doença respiratória aguda grave.

Em maio de 2020, um decreto federal incluiu as academias de ginástica no rol de atividades essenciais (BRASIL, 2020). Este decreto ampliou a discussão sobre o caráter essencial dos espaços para prática de atividade física, levando em consideração os riscos de

contaminação e os benefícios, a médio e longo prazo, da manutenção da atividade física durante o distanciamento social (CARVALHO; SILVA; OLIVEIRA, 2020).

3.3 O TRABALHO DOCENTE

O trabalho docente tem como resultado final o que Hypólito e Grishcke (2013) chamam de produtos imateriais, destacando o conhecimento, a informação e a comunicação. O trabalho docente inclui atividades de alta demanda cognitiva como o planejamento de aulas, a produção científica, orientações, a participação em reuniões do corpo docente e nas instâncias administrativas, como os colegiados acadêmicos (HOFFMANN et al., 2019)

Outro aspecto relevante do trabalho docente são as exigências burocráticas impostas como o preenchimento de relatórios e formulários, emissão de pareceres e busca de recursos para viabilizar as pesquisas, e assim, melhorar as próprias condições de trabalho (SANTOS et al., 2016). O ambiente acadêmico, então, se configura como espaço de construção e trocas de saberes, interação e de produção científica que visa o desenvolvimento tecnológico, científico e social do homem (CASTANHO; FREITAS, 2006).

Para Vieira, Gonçalves e Martins (2016), existe uma sobrecarga das docentes da educação infantil, no que se refere a responsabilidade e qualidade do atendimento das crianças pequenas, falta de demarcação entre o papel de docente e familiar, condições de trabalho mais precárias, salários mais baixos em relação ao demais níveis de ensino e sentimento de desvalorização profissional que, por consequência, gera um alto índice de rotatividade das docentes nas instituições de ensino infantil.

O adoecimento mental, em professores do ensino básico, pode estar relacionado não somente à intensificação do trabalho docente, mas também à diversidade de atividades desenvolvidas e a complexidade das situações presentes no ambiente, e fora dele, que podem predispor o trabalhador a respostas físicas e psicológicas desfavoráveis (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2006).

A consequência da demanda de polivalência no exercício das atividades do professor é sentida na intensificação e na sobrecarga de trabalho, que leva a necessidade de trabalhar no tempo de lazer, provocando desgaste físico e psíquico, assim como dificuldades na relação familiar (LEMOS, 2011).

O corpo físico do docente é exigido de forma exaustiva. Posições estáticas, em pé, manutenção de longas jornadas de trabalho, por exemplo, podem produzir ou contribuir para ocorrência de transtornos musculoesqueléticos (CARVALHO; ALEXANDRE, 2006). Os

distúrbios de voz e transtornos mentais comuns são agravos de relevância a serem considerados nesta categoria profissional (ARAÚJO et al., 2005).

Destacam-se como fatores de riscos psicossociais que podem favorecer o adoecimento: a intensidade e jornada excessiva de trabalho, exigências emocionais, redução da autonomia, má qualidade das relações interpessoais no trabalho, conflitos de valores, insegurança na situação de trabalho ou emprego e a redução suporte organizacional (CARDOSO; FEIJÓ; CAMARGO, 2018).

3.4 O TRABALHO DOCENTE NO ENSINO PRIVADO

A rede privada de ensino se estrutura em dispositivos de controle e regulação, que objetivam manter o controle sobre o exercício da atividade docentes. Em geral, inclui um conjunto de instrumentos, técnicas e procedimentos que suprimem a criatividade, a autonomia, a individualidade e particularidades docentes (IORIO; LELIS, 2015).

Barbosa Filho et al. (2009) realizaram estudo diferenciando a remuneração entre os professores do setor público e o privado. Os dados evidenciaram que os contratos oferecidos pela rede pública preservam uma série de direitos que os contratos oferecidos aos docentes da rede privada não possuem. Isto reflete não só nos salários vigentes, como também, nos benefícios previdenciários. Ou seja, a estabilidade oferecida no setor público deixa o docente menos refém da gestão escolar, em comparação ao setor privado, no que tange a autonomia e gerência do seu trabalho, além de oferecer uma possibilidade de aposentadoria melhor.

No panorama atual, após as Reformas Trabalhista e Previdenciária, a educação no setor privado tem apresentado uma situação de maior precarização e exploração do trabalho em geral, incluindo o trabalho docente, principalmente nas instituições de ensino superior. No entanto, o setor público também foi atingido por estas Reformas e pela EC 95/2016. A proposta de privatização do ensino público poderá aproximar professores do setor público e do privado em condições de precarização similares (PIOLLI, 2018)

No contexto inicial da pandemia, os docentes do ensino privado experimentaram uma mudança brusca em suas rotinas, que se caracterizou pela invasão do trabalho em todos os espaços e momentos de seu cotidiano, não importando se os seus empregadores tenham garantido estrutura para o trabalho remoto, que incluem o financiamento próprio com conexão de internet, o uso da energia elétrica e dos equipamentos eletrônicos, além das precárias condições ergonômicas para execução do trabalho (ZAIDAN; GALVÃO, 2020).

3.5 OS TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM DOCENTES

O termo Transtornos Mentais Comuns (TMC) foi criado por Goldberg e Huxley (1992) para designar múltiplos sintomas, tais como queixas somáticas inespecíficas, nervosismo, dores de cabeça, déficit de concentração, sintomas depressivos e ansiosos.

Os Transtornos mentais comuns podem ocorrer em função de múltiplos fatores. Os estudiosos apontam que deve ser observada uma multifatorialidade ligada às características sociodemográficas, laborais e psicossociais que determinam o adoecimento psíquico. Fatores relacionados à idade, gênero, cor da pele e situação econômica, dentre outros, podem contribuir para a ocorrência dos TMC (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2006; CARLOTTO et al., 2011).

Diversos estudos apontam elevadas prevalências de transtornos mentais em docentes alertando sobre a magnitude desse problema no contexto atual (DIEHL; MARIN, 2016). Estudo realizado em professores do ensino infantil e fundamental da rede pública de uma cidade de 20 mil habitantes, situada na região do Vale do Paraíba (SP), encontrou-se prevalência de 50,0% sujeitos com níveis de ansiedade e ou depressão, indicando elevado nível de adoecimento mental da categoria (COSTA; SILVA, 2019).

Ferreira et al. (2015) investigaram associação entre transtornos mentais e estressores entre 175 professores de uma universidade particular de Minas Gerais. Os autores identificaram maior prevalência de transtornos mentais em professores com maior esforço no trabalho e menor naqueles com maior qualidade de vida, observando o estilo de vida (tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas e nível de atividade física). Esses dados reforçam a importância de se observar os hábitos e estilo de vida saudável no cotidiano no ambiente de trabalho e fora dele.

Carraro (2015) verificou que as condições de trabalho influenciavam no desenvolvimento de transtornos mentais em professores da rede de ensino básico, em uma cidade do interior de São Paulo. Os resultados evidenciaram uma prevalência de transtornos mentais de 36,0% entre os 374 docentes participantes do estudo.

Moreira e Rodrigues (2018) analisaram a saúde ocupacional de professores de um município do Rio Grande do Sul e verificaram que, em virtude das características e organização do trabalho docente, observou-se elevado adoecimento por transtornos mentais e comportamentais. Os professores estudados relataram vários problemas que ocasionavam sofrimento e geravam adoecimento, destacando-se: a desvalorização profissional, a falta reconhecimento social do professor, baixa remuneração, infraestrutura precária ou insuficiente,

turmas superlotadas, carência de recursos humanos e materiais, situações de violência nas escolas, além despreparo da gestão escolar, inexistência de pausas para o descanso e lazer.

3.6 RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E OS TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS

A literatura aponta o efeito protetor da atividade física para as comorbidades cardiovasculares, obesidade, diabetes, doenças musculoesqueléticas e cânceres (PITANGA et al., 2010; MUNHOZ et al., 2016). O estudo de Ketels et al. (2019) confirma a associação entre atividade física e fatores de proteção da saúde cardiovascular.

No que tange à saúde mental, a prática regular de atividade física tem efeitos positivos pois retarda o aparecimento da demência e está associada à ausência ou à redução da ocorrência de sintomas depressivos ou de ansiedade (MELLO et al., 2005; GUTHOLD et al., 2018). A prática de atividade física e lazer foi inversamente proporcional à prevalência de Transtornos Mentais Comuns no estudo de Rocha et al. (2012).

Estudo de intervenção, realizado com trabalhadores de diversos setores da Universidade de Brasília, avaliou dois grupos: um sem intervenção e outro com intervenção. A intervenção consistia de um programa de atividade física sistematizado, composto por exercícios aeróbios, localizados, de relaxamento e alongamento. O objetivo do estudo foi avaliar a contribuição do programa de atividade física sistematizada na melhora dos níveis de estresse e de fadiga do trabalhador. Os resultados demonstraram que, no grupo que sofreu a intervenção, ocorreu redução do estresse e da fadiga intensa e que houve um aumento em 21% dos trabalhadores sem estresse e 18,1% com fadiga leve. Os autores concluíram que havia uma sinalização positiva para a utilização de programas de atividade física sistematizada no local de trabalho como instrumento para a diminuição dos índices de estresse e de fadiga no trabalho (BARRETO; BARBOSA-BRANCO, 2000).

A atividade física insuficiente tem um efeito negativo na saúde mental e na qualidade de vida, a prevalência global padronizada por idade de atividade física insuficiente foi de 27,5% no ano de 2016 (GUTHOLD et al., 2018). Santana e Peixoto (2017) observaram prevalência semelhante (30,7%) de inatividade física entre professores universitários. Este fenômeno é observado na classe trabalhadora em geral como no estudo de Silva et al. (2018) que identificaram que 50,2% dos trabalhadores não praticavam atividades físicas por falta de tempo livre.

Um programa de atividade física tende a reduzir os escores indicativos de ansiedade e depressão, pois a atividade física leva o indivíduo a uma maior participação social.

Corroborando para melhoria da aptidão física, elevação do nível de bem-estar físico, distração e interação psicossocial dos praticantes (CHEIK et al., 2003). Assim, uma das explicações para os benefícios da prática regular da atividade física, evidenciada na literatura, relaciona-se às alterações nas concentrações dos hormônios neurotransmissores naturais associados à sensação de bem-estar e ao controle de humor, dentre eles: a endorfina, serotonina, dopamina, glutamato e o GABA. No contexto fisiopatológico, o exercício físico promove a síntese de neurotransmissores e hormônios que ajudam na metabolização de substâncias associadas ao estresse, que podem levar à depressão e outros transtornos mentais menores (PELUSO; ANDRADE, 2005).

Portanto, reduzir a prática regular de atividade física durante o isolamento social poderá contribuir para o aumento do comportamento sedentário, obesidade, diabetes e doenças coronarianas, considerados fatores de risco para as pessoas infectadas pelo SARS-COV-2. Assim como pode ocasionar prejuízos ao sistema imune e na síntese de neurotransmissores promotores de bem-estar que agem como antagonísticos ao estresse e desestabilização do humor.

3.7 O LAZER E SUA CONEXÃO COM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

Considerando que a atividade física no lazer é o domínio da atividade física mais relatado em literatura, cabe ampliar a discussão conceitual do lazer e a sua conexão com a saúde mental, pois as atividades físicas no lazer têm sido associadas positivamente à saúde mental (ARAÚJO et al., 2007; RIOS et al., 2011; ROCHA et al., 2012). O lazer pode ser definido como conjunto de atividades às quais o indivíduo pode realizar, de livre e espontânea vontade, com o objetivo de repousar, divertir-se, recrear-se e entreter-se. O praticante deve prezar pela sua participação social voluntária, desenvolver sua informação ou formação desinteressada para livrar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais. (DUMAZEDIER, 1999).

Posteriormente, Dumazedier (2004) apresenta três funções do lazer na vida das pessoas: descanso, divertimento e desenvolvimento. O descanso age como reparador das deteriorações físicas e nervosas; o divertimento como o entretenimento por meio de atividades recreativas e o desenvolvimento da personalidade com condutas inovadoras e criadoras que permitem práticas de uma cultura corporal livre, com novas possibilidades de agrupamentos recreativos, culturais e sociais que possibilitam novas formas de aprendizagem voluntária. Nesse sentido, o lazer funciona como reparador dos desgastes físicos, mentais e emocionais, provocados pelas tensões diárias inclusive as advindas do trabalho (DUMAZEDIER, 2004).

Marcelino (2000) destaca o conteúdo educativo do lazer, que está ligado ao aspecto tempo, não apenas o tempo livre do trabalho, mas também o tempo livre das obrigações familiares, sociais e religiosas. Para esse autor, o lazer precisa passar por uma democratização cultural pois, a classe social, o nível de instrução, a faixa etária e o sexo são fatores que limitam o lazer à uma minoria da população.

Pondé e Caroso (2003) referem que há relação entre o lazer e a saúde mental, pois, as atividades de características socializadoras, sendo realizadas como forma de divertimento e apoio social são desencadeantes de saúde. Desta forma, lazer e saúde mental são convergentes, se opondo e divergindo de estressores.

A relação de proteção da atividade física no lazer na saúde mental foi corroborada no estudo realizado por Rocha et al. (2012). Este estudo analisou a associação entre a prática de atividade física no lazer e TMC em pessoas residentes na área urbana de uma cidade no interior na Bahia. Foi observada associação entre atividade física no lazer (ativo e inativo) e TMC: as pessoas ativas no lazer apresentaram prevalência de TMC 17% menor do que as inativas no lazer. A hipótese de que ser ativo no lazer pode contribuir para a redução da prevalência de TMC foi fortalecida com os resultados obtidos.

O estudo de Araújo et al. (2007) evidenciou a importância das atividades de lazer como fator protetor à saúde mental, pois, os indivíduos que não mantinham atividades de lazer apresentavam prevalência de TMC quase duas vezes maior do que aqueles que mantinham atividades de lazer.

4. MÉTODOS

4.1 DESENHO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo epidemiológico, de corte transversal, visando avaliar a associação entre variáveis de exposição (atividade física) e desfecho (transtornos mentais comuns).

Assim, a presente pesquisa pretende responder à seguinte inquietação: *Existe associação entre a prática de atividade física e a prevalência de transtornos mentais comuns em docentes que realizaram trabalho remoto durante a primeira onda da pandemia da COVID 19?*

4.2 POPULAÇÃO

A população do estudo foi composta por docentes do ensino privado, de todos os níveis de ensino, que desenvolvem suas atividades remotas no estado da Bahia. O SINPRO-BA, sindicato que representa docentes na rede particular de ensino de todo o estado da Bahia, incluindo educação infantil, ensino fundamental I e II, ensino médio e superior, registra na sua base de filiados 5.000 e-mails de docentes e 2.312 seguidores no seu perfil do aplicativo Instagram (@sinprobahia). Para o desenvolvimento deste estudo, contamos com o apoio da base de dados do SINPRO-BA.

4.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

O instrumento utilizado para este estudo trata-se de um formulário com perguntas estruturadas, objetivas, com respostas previamente definidas, gerado pelo aplicativo de gerenciamento online Google Forms. O formulário online é uma ferramenta que possibilita a combinação de perguntas abertas e fechadas e, após sua formulação, é gerado um link de acesso. Após clicar no link do formulário, o docente participante da pesquisa teve acesso ao texto de apresentação contendo as informações sobre a pesquisa, o objetivo e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o questionário. Após consentir a sua participação, o docente acessou às questões do questionário construído pelo Núcleo de Epidemiologia (NEPI) da

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) e pelo Núcleo de Saúde, Educação e Trabalho (NSET) da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB).

O questionário é composto por 5 blocos que contemplam:

1. Características sociodemográficas e do trabalho
2. Características do trabalho docente durante a pandemia
3. Trabalho, Família e distanciamento social
4. Característica da situação de saúde docente
5. Hábitos de vida e sono no distanciamento social

4.4 COLETA DE DADOS

O método de coleta utilizado neste estudo foi o web-survey, que permite obtenção de informação à distância sendo de suma importância no contexto pandêmico. Apresenta como vantagens: o amplo alcance dos participantes independente da sua localização geográfica, o baixo custo, facilidade na implantação e na coleta de dados à distância, otimização do tempo para aplicação do questionário e armazenamento dos dados, pois as planilhas eletrônicas são geradas de forma automática. Como desvantagem observa-se: impossibilidade de garantir validade externa do estudo (representatividade e generalização dos resultados), limitações às pessoas, poucos de recursos tecnológicos e ou habilidade no manuseio de ferramentas, além da possibilidade de respostas múltiplas de um mesmo participante (BONI, 2020). O estudo seguiu as diretrizes para web-surveys do Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys (CHERRIES) (EYSENBACH, 2004), de modo a garantir a transparência e sua reprodutibilidade.

A coleta de dados ocorreu no período de 12 de junho a 31 de julho de 2020, com envio do link do formulário aos e-mails dos 5.000 cadastrados nas bases de dados do SINPRO, redes sociais (Instagram e Facebook) e aplicativos de mensagens automáticas (*WhatsApp* e *Telegram*). A estratégia de envio por meio de aplicativos de mensagem foi adotada para ampliar a divulgação da pesquisa.

4.5 ANÁLISE ESTÁTISTICA DOS DADOS

Os dados coletados serão organizados em uma planilha eletrônica de dados no Excel e, posteriormente, exportada para os softwares R (versão 4.0.2). e o SPSS versão 23.0 para a análise estatística e representação das análises em forma de gráficos e tabelas.

A análise descritiva dos dados foi realizada pelas medidas de frequência absoluta e relativa das variáveis de acordo com atividade física e TMC. Na análise bivariada, empregou-se o chi-quadrado de Pearson ou Teste Exato de Pearson ao $\alpha = 0,05$.

Em seguida, para avaliar a associação entre exposição principal (atividade física) e variável desfecho (TMC), de acordo com as covariáveis, foi realizada regressão de Poisson com variância robusta. As covariáveis incluídas no modelo foram inicialmente selecionadas levando em consideração a relevância epidemiológica descrita na literatura e associadas ao desfecho ao $\alpha = 0,25$ no teste de razão de verossimilhança. Permaneceram no modelo final, as variáveis estatisticamente associadas ao $\alpha = 0,05$.

4.6 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram elegíveis para o estudo todos os docentes que estavam desenvolvendo atividades no ensino privado na Bahia durante a primeira onda da pandemia de Covid-19 e que, de forma voluntária, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram excluídos os docentes que atuavam fora do Estado da Bahia e os que lecionavam apenas no ensino público.

4.7 VARIÁVEIS DO ESTUDO

4.7.1 Variável de desfecho

A variável desfecho do estudo, TMC, foi avaliada pelo *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) instrumento desenvolvido pela OMS e validado por Mari e Williams (1986). A versão em português e validada no Brasil é composta por 20 questões, com respostas dicotômicas (sim/não), que avalia grupos de sintomas como presença de humor depressivo-ansioso, sintomas somáticos, decréscimo de energia vital e pensamentos depressivos (SANTOS, ARAÚJO e OLIVEIRA, 2009). O SRQ-20 é um instrumento que possui de 62,9% a 90% de sensibilidade e especificidade de 44% a 95% com desempenho aceitável do para

realizar a avaliação de TMC com investigação da saúde mental no âmbito ocupacional. Para a suspeição de TMC foi adotado como ponto de corte o escore igual ou superior a sete respostas positivas para as mulheres e cinco respostas positivas para os homens (SANTOS et al., 2010).

4.7.2 Variável de exposição principal

A variável de exposição principal foi a prática de atividade física obtida por meio da resposta à pergunta: Com que frequência você conseguiu realizar atividades físicas semanais (corrida, caminhada ou exercícios em casa) por 30 minutos ou mais no dia? As respostas compreendiam as opções: não conseguiu realizar atividades físicas, até 2 dias, 3 a 5 dias e acima de 5 dias. Para fins de análise, recategorizou-se a variável em a) inativos fisicamente; b) realizou atividade física até 2 dias na semana (mínimo de 60 minutos semanais) e c) realizou atividade física acima de 3 dias na semana (mínimo de 90 minutos).

4.7.3 Covariáveis

As covariáveis corresponderam às características sociodemográficas - sexo (feminino, masculino); faixa etária (≤ 39 anos e ≥ 40 anos); cor da pele branca e não branca (pardos, negros e índios); situação conjugal com companheiro (casado/ união estável) ou sem companheiro (solteiro, viúvo ou divorciado). As variáveis de hábitos de vida foram: prática de atividade de lazer (sim/ não). Sobrecarga doméstica, categorizada com base em 3 tercis: baixa (corte no primeiro tercil), média (segundo tercil) e baixa (terceiro tercil. Sendo estimada com base nas atividades de lavar, passar, cozinhar e limpar ponderada pelo número de moradores da casa, segundo a equação: $SD = [\sum \text{lavar} + \text{passar} + \text{cozinhar} + \text{limpar}] \times (\text{número de pessoas na casa} - 1)$]. Para fins de análise ajustada foi dicotomizada em alta e média/baixa (PINHO e ARAÚJO, 2012).

4.8 ASPECTOS ÉTICOS

Foram seguidas as diretrizes éticas das Resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), no intuito de defender os interesses dos sujeitos da pesquisa em sua integridade e dignidade, e também, contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões ético-científicos, garantindo os princípios de autonomia, beneficência, não maleficência, justiça, privacidade e confidencialidade.

Todos os informantes foram orientados sobre o objetivo do estudo expressando sua disponibilidade em participar da pesquisa assinando um Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido. Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Recôncavo (UFRB) que o aprovou com Parecer nº: 4.187.816 e CAAE: 32004620.8.1001.0056)

4.9 VIABILIDADE DO ESTUDO

Este estudo foi viabilizado pelo PPGSAT/ UFBA, e contou com o apoio de dois grupos de pesquisa (NEPI-UEFS e NSET-UFRB). O SINPRO-BA contribuiu, operacionalmente, cedendo o banco de e-mails e no envio do questionário aos e-mails dos docentes cadastrados.

5. RESULTADOS

Os resultados deste estudo foram sistematizados no formato do artigo original intitulado: *Atividade Física e Transtornos Mentais Comuns entre docentes na primeira onda de COVID-19 na Bahia, Brasil, 2020.*

ATIVIDADE FÍSICA E TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS ENTRE DOCENTES NA PRIMEIRA ONDA DE COVID-19 NA BAHIA, BRASIL, 2020.

Resumo

As medidas sanitárias implementadas no início da pandemia modificaram as formas de organização do trabalho docente e os hábitos de vida, incluindo a prática de atividade física. Objetivou-se investigar a associação entre atividade física e transtornos mentais comuns (TMC) em docentes da rede particular de ensino no início da pandemia da COVID-19. Trata-se de um estudo de corte transversal do tipo websurvey, conduzido via formulário online do Google Forms com uma amostra do tipo autosseleção de docentes, de todos os níveis de ensino da rede privada na Bahia. A coleta de dados ocorreu entre junho e julho de 2020. Para mensuração de TMC foi utilizado o SRQ-20. A prática da atividade física foi autorreferida e para fins de análise, recategorizou-se a variável em a) inativos fisicamente; b) realizou atividade física até 2 dias na semana (mínimo de 60 minutos semanais) e c) realizou atividade física acima de 3 dias na semana (mínimo de 90 minutos). Para avaliar a associação entre atividade física e TMC, de acordo com as covariáveis, foi realizada regressão de Poisson ao nível de significância 0,05. A amostra foi composta por 1.444 docentes. A prevalência global de TMC foi de 66,7%. A inatividade física (RP=1,3; IC95%: 1,2–1,5) ou a insuficiência de atividade física - praticou até 2 dias na semana (RP=1,2; IC95%: 1,0-1,4) associaram-se positivamente à prevalência de TMC quando comparado a quem se manteve ativo fisicamente, atividades físicas 3x/semana ou mais, mesmo após ajuste por atividades de lazer, faixa etária, situação conjugal, lecionar no ensino superior, sobrecarga doméstica e insegurança em ficar desempregado. A prevalência de TMC foi maior entre os docentes inativos fisicamente endossando a associação positiva entre a inatividade física e TMC.

Palavras-chave: Atividade física, transtorno mental comum, docente, trabalho remoto.

ABSTRAT

The health measures implemented at the beginning of the pandemic changed the ways in which teaching work was organized and lifestyle habits, including the practice of physical activity. The objective was to investigate the association between physical activity and common mental disorders (CMD) in private school teachers at the beginning of the COVID-19 pandemic. This is a cross-sectional study of the websurvey type, conducted via an online Google Forms with a self-selection sample of teachers, from all levels of education in the private network in Bahia. Data collection took place between June and July 2020. To measure CMR, the SRQ-20 was used. The practice of physical activity was self-reported and for analysis purposes, the variable was recategorized into a) physically inactive; b) performed physical activity up to 2 days a week (minimum of 60 minutes per week) and c) performed physical activity more than 3 days a week (minimum of 90 minutes). To assess the association between physical activity and CMD, according to the covariates, Poisson regression was performed at a significance level of 0.05. The sample consisted of 1,444 professors. The overall prevalence of CMD was 66.7%. Physical inactivity (PR=1.3; 95%CI: 1.2–1.5) or insufficient physical activity - practiced up to 2 days a week (PR=1.2; 95%CI: 1.0-1, 4) were positively associated with the prevalence of CMD when compared to those who remained physically active, physical activities 3x/week or more, even after adjusting for leisure activities, age group, marital status, teaching in higher education, domestic overload and insecurity to be unemployed. The prevalence of CMD was higher among physically inactive teachers, endorsing the positive association between physical inactivity and CMD.

Keywords: Physical activity, common mental disorder, teacher, remote work.

Introdução

Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a pandemia da Doença Causada pelo novo coronavírus (COVID-19). A partir disso, foram tomadas medidas sanitárias com foco no distanciamento social, para reduzir a disseminação do vírus e prevenir o colapso do sistema de saúde (PEREIRA et al., 2020), o que impactou nas formas de organização do trabalho docente em todo o mundo (MCKIMM et al., 2020; SANTOS, 2020).

O trabalho docente passou a ser desenvolvido na modalidade de ensino não presencial de emergência, mudando temporariamente o cenário de ensino da sala de aula para aquele mediado por ferramentas e tecnologias de comunicação à distância (HODGES et al., 2020). Apesar de ter sido instituído de forma emergencial na pandemia, o trabalho remoto não é novo. Existe relato de experiência precursora desse tipo envolvendo um grupo de trabalhadoras fabris na Inglaterra em 1962. Na academia, tornou-se objeto de estudo na década seguinte (NILLES, 1976).

No trabalho remoto, as atividades são enviadas ao trabalhador ao invés do seu deslocamento para o ambiente de trabalho, requerendo o uso dos recursos da tecnologia da informação (NILLES, 1997). Ao se pensar no ensino não presencial, os docentes estão expostos aos desafios comunicacionais, pedagógicos, sociais e tecnológicos. A comunicação se torna desafiadora ao observar a falta de interação, contato físico e visual entre o docente e o aluno, fazendo-se necessário o emprego de outras estratégias metodológicas docentes para a construção do conhecimento, com insuficiência dos recursos como computadores e internet que, em geral, é custeada pelos próprios docentes, com exposição do ambiente doméstico e familiar, configurando invasão de privacidade (SILVA et al., 2020; SANTOS, SILVA E BELMONTE, 2021).

Com isso, impactou as relações pessoais e profissionais dos docentes, sobrecarregou-os pelas jornadas de trabalho mais extenuantes, intensificou as cobranças dos gestores por produtividade, promoveu a precarização de vínculos trabalhistas, aumentou o desemprego e reduziu o tempo livre para o lazer (ZAIDAN E GALVÃO, 2020; BERNARDO, MAIA E BRIDI, 2020), embora ainda não se tenha mensurado adequadamente os seus efeitos na saúde física e mental dos trabalhadores.

Na especificidade da saúde mental dos docentes, previamente a situação da pandemia da COVID-19, os estudos já destacavam os transtornos mentais comuns (TMC), dentre as

principais morbidades que acometiam os docentes, em todos os níveis de ensino (ARAÚJO; CARVALHO, 2009; DIEHL; MARIN, 2016; COSTA; SILVA, 2019; CAMPOS; VERAS E ARAÚJO, 2021). Os TMC compreendem sintomas de depressão, ansiedade, insônia, nervosismo, cefaleia, fadiga, irritabilidade, esquecimento e perda de concentração (GOLDBERG E HUXLEY, 1992). A sua prevalência entre docentes variou de 23,6% a 55,4% no ensino básico (educação infantil, fundamental e médio) e de 18,7% a 29,9% no ensino superior (DELCOR et al., 2004; REIS et al., 2005; PARANHOS; ARAÚJO, 2008; MACHADO; LIMONGI, 2019;; CAMPOS, VERAS E ARAÚJO, 2020).

Uma das medidas associadas à redução da frequência de TMC entre docentes é a prática de atividade física, já que constitui uma estratégia não farmacológica para promoção da saúde geral do praticante (MORGADO et al., 2020). Professores que realizavam regularmente atividades físicas no lazer tendem a ter a sua saúde física e mental mais preservada, assim como apresentam melhor qualidade de vida em relação aos docentes sedentários (BOGAERT et al., 2014; SANCHEZ et al., 2019).

Compreende-se como atividade física qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto energético acima dos níveis de repouso (CASPERSEN et al, 1985). Deste modo, a atividade física pode ser realizada no lazer, nas atividades domésticas, no trabalho e no deslocamento para a melhora da capacidade do indivíduo em desempenhar as funções cotidianas e garantir benefícios fisiológicos e psicossociais (NIEMAN e WENTZ, 2019). A inatividade física compreende a ausência da prática de atividade física semanal e quando esta prática é insatisfatória para melhoria da saúde física e mental do praticante, ela é considerada insuficiente (DUMITH, 2012, OMS, 2020).

Considerando que a situação de crise sanitária modificou completamente o trabalho docente, envolvendo perda de barreiras entre a vida privada e profissional (ARAÚJO e LUA, 2021), os impactos desse tipo trabalho na prática de atividade física e na saúde mental dos professores ainda não foram adequadamente mensurados. Compreender tal realidade, permitirá estimular a prática de atividade física para a prevenção de TMC na situação de trabalho remoto. Assim, objetiva-se avaliar a associação entre a atividade física e os TMC em docentes da rede particular de ensino da Bahia, que estiveram em trabalho remoto no início da pandemia da COVID-19.

Método

Trata-se de estudo de corte transversal, recorte do projeto “*Trabalho Docente e Saúde em Tempos de Pandemia (COVID-19)*” desenvolvido por meio de parceria do Núcleo de Saúde, Trabalho e Educação (NSET) da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Núcleo de Epidemiologia (NEPI) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) e o Sindicato de Professores da Rede Particular de Ensino da Bahia (SINPRO-BA).

O método de coleta utilizado neste estudo foi o *websurvey*, que permite obtenção de informação à distância sendo de suma importância no contexto pandêmico, cujas vantagens e desvantagens para o seu emprego, bem como se deu a sua operacionalização, foi melhor detalhado em estudo anterior (PINHO et al., 2021). Para a coleta de dados foi utilizado formulário *online*, autoaplicável, elaborado no *Google Forms*, contendo cinco blocos de questões: características sociodemográficas e do trabalho; características da atividade docente durante a pandemia; itens sobre trabalho-família e distanciamento social; situação de saúde docente; hábitos de vida e sono no distanciamento social.

A população de estudo foi definida com base no número total de professores cadastrados no banco de dados do SINPRO-BA (N=5.000). Foram considerados elegíveis os docentes de todos os níveis de ensino (Infantil, Fundamental I e II, Médio e Superior) que atuavam em instituições da rede particular de ensino da Bahia. A amostragem se deu por autoseleção: todos os docentes que atendessem aos critérios de elegibilidade foram convidados, por meios eletrônicos, a participar do estudo acessando o link do formulário eletrônico.

A coleta de dados ocorreu no período de 12 de junho a 31 de julho de 2020, com envio do link do formulário aos *e-mails* dos cadastrados nas bases de dados do SINPRO, redes sociais (*Instagram e Facebook*) e aplicativos de mensagens automáticas (*WhatsApp e Telegram*). A estratégia de envio por meio de aplicativos de mensagem foi adotada para ampliar a divulgação.

A variável desfecho do estudo, TMC, foi avaliada pelo *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20). A versão em português e validada no Brasil é composta por 20 questões, com respostas dicotômicas (sim/não), que avalia grupos de sintomas como presença de humor depressivo-ansioso, sintomas somáticos, decréscimo de energia vital e pensamentos depressivos (SANTOS, ARAÚJO e OLIVEIRA, 2009). Neste estudo, para a suspeição de TMC, foi adotado como ponto de corte o escore igual ou superior a sete respostas positivas para as mulheres e cinco respostas positivas para os homens (SANTOS et al., 2010).

A variável de exposição principal foi a prática de atividade física obtida por meio da resposta à pergunta: Com que frequência você conseguiu realizar atividades físicas semanais (corrida, caminhada ou exercícios em casa) por 30 minutos ou mais no dia? As respostas

compreendiam as opções: não conseguiu realizar atividades físicas, até 2 dias, 3 a 5 dias e acima de 5 dias. Para fins de análise, recategorizou-se a variável em a) inativos fisicamente; b) realizou atividade física até 2 dias na semana (mínimo de 60 minutos semanais) e c) realizou atividade física acima de 3 dias na semana (mínimo de 90 minutos). Foram considerados inativos os docentes que não praticaram qualquer atividade física no lazer.

As covariáveis corresponderam às características sociodemográficas - sexo (feminino, masculino); faixa etária (≤ 39 anos e > 39 anos); cor da pele branca e não branca (pardos, negros e índios); situação conjugal com companheiro (casado/ união estável) ou sem companheiro (solteiro, viúvo ou divorciado). As variáveis de hábitos de vida foram: prática de atividade de lazer (sim/ não). Sobrecarga doméstica, categorizada com base em 3 tercis: baixa (corte no primeiro tercil), média (segundo tercil) e baixa (terceiro tercil. Sendo estimada com base nas atividades de lavar, passar, cozinhar e limpar ponderada pelo número de moradores da casa, segundo a equação: $SD = [\sum \text{lavar} + \text{passar} + \text{cozinhar} + \text{limpar}] \times (\text{número de pessoas na casa} - 1)$). Para fins de análise ajustada foi dicotomizada em alta e média/baixa (PINHO e ARAÚJO, 2012).

As características do trabalho incluíram: tamanho da instituição de ensino em que lecionava (pequena: até 20 professores/as; média: 21 a 50 professores/as; grande: mais de 50 professores/as); nível de ensino que lecionava (Ensino Infantil, Fundamental I, Fundamental II, Médio e Superior); carga horária semanal (até 20h; 21-40h; 40-60h); tempo de docência (até 10 anos; acima de 10 anos); trabalho docente em mais de uma escola (não; sim), alteração de salário (não; sim), insegurança em ficar desempregado (não; sim); alteração de contrato (sem alteração e caso tenha ocorrido foi sustentada na Medida Provisória nº936/2020 ou de forma aleatória); mudança do tempo semanal dedicado ao trabalho durante a pandemia (não; sim); tipo de trabalho remoto realizado (aula síncrona; videoconferência; aula gravada; roteiro e orientações ao vivo; participação em *lives* e chats; reunião com colegas de trabalho e reunião com coordenações e chefias).

A análise descritiva dos dados foi realizada pelas medidas de frequência absoluta e relativa das variáveis de acordo com atividade física e TMC. Na análise bivariada, estimaram-se as razões de prevalência e seus respectivos intervalos a 95% de confiança. Empregou-se, também, o chi-quadrado de Pearson ou Teste Exato de Pearson ao $\alpha = 0,05$.

Em seguida, para avaliar a associação entre exposição principal (atividade física) e variável desfecho (TMC), de acordo com as covariáveis, foi realizada regressão de Poisson com

variância robusta. As covariáveis incluídas no modelo foram inicialmente selecionadas levando em consideração a relevância teórica e associadas ao desfecho ao $\alpha=0,25$ no teste de razão de verossimilhança. Permaneceram no modelo final, as variáveis estatisticamente associadas ao desfecho ao $\alpha= 0,05$.

As análises estatísticas foram realizadas com auxílio do software *Statistical Program for the Social Sciences 24.0* (SPSS) e pelo software R (versão 4.0.2).

Esta pesquisa seguiu as Resoluções nº 466/12 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (Parecer nº: 4.187.816 e CAAE: 32004620.8.1001.0056). Previamente à coleta dos dados, os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual constava a apresentação da pesquisa, os objetivos, o tempo necessário para conclusão (estimado em 20 minutos), possibilidade de desistência da pesquisa a qualquer tempo, finalidade do uso dos dados e garantia da confidencialidade.

Resultados

Foram recebidos 1.473 formulários, dos quais 29 foram excluídos (21 respondidos por docentes não atuantes na rede de ensino privado do estado da Bahia e oito respondidos duplicadamente), totalizando 1.444 participantes inseridos no estudo. No estudo, predominaram docentes do sexo feminino (76,5%), situação conjugal com companheiro (a) (60,2%) e de cor da pele parda/negra (71,8%).

Em relação às características do trabalho: 45,1% trabalhavam em escolas de grande porte, 39,7% lecionavam no fundamental II; 59% trabalhavam de 21 a 40 horas semanais e tinham mais de 11 anos na profissão (56,9%). A jornada de trabalho em mais de uma escola foi referida por 49,7%, com relato impactos financeiros e nas relações trabalhistas na pandemia: 48,5% da amostra informou alteração salarial e 43,8% relatou alteração dos contratos trabalhistas, que culminou no temor de ficar desempregado relatado por 76,0% da amostra (Tabela 1).

Dentre as atividades realizadas no trabalho remoto destaca-se: reunião com coordenações e chefias (87,9%), aula síncrona (80,0%), reunião com colegas de trabalho (79,7%) e roteiro e orientações ao vivo (71,1%) (Tabela 1).

Tabela 1. Características sociodemográficas e do trabalho dos docentes de instituições privadas de ensino na primeira onda da COVID-19 na Bahia, 2020.

Variável	n	%
Sexo (N=1.437)		
Masculino	338	23,5
Feminino	1099	76,5
Faixa etária (N= 1.442)		
≤ 39 anos	747	51,8
≥ 40 anos	695	48,2
Situação conjugal (N=1.444)		
Com companheiro	870	60,2
Sem companheiro	574	39,2
Cor da pele (N=1.444)		
Preta/parda	1038	71,8
Branca	402	27,8
Indígena	4	3,0
Tamanho da escola que leciona (N=1.444)		
Pequena (até 20 professores/as)	298	20,6
Média (de 21 a 50 professores/as)	495	34,3
Grande (mais de 50 professores/as)	651	45,1
Nível de ensino (N=1.444)*		
Educação Infantil	228	15,8
Fundamental I	400	27,7
Fundamental II	573	39,7
Médio	392	27,1
Superior	266	18,4
Carga horária semanal de trabalho (N=1.431)		
Até 20 horas	605	42,1
21 – 40 horas	716	50,0
41 - 60 horas	110	7,9
Tempo de profissão (1.437)		
≤ 10 anos	620	43,1
≥ 11 anos	817	56,9
Trabalha em mais de uma escola (1.444)		
Sim	718	49,7
Não	726	50,3
Alteração do salário (1.444)		
Sim	701	48,5
Não	743	51,5
Alteração do contrato de trabalho (1.444)		
Não houve alteração	702	48,6
Sustentada na Medida Provisória nº 936/2020	633	43,8
Aleatória	109	7,6
Sente que aumentou sua insegurança de ficar desempregado (1.444)		
Sim	1098	76,0
Não	346	24,0
Tipo de atividade remota (1.421) *		
Aula síncrona (ao vivo)	1137	80,0
Videoconferência	740	52,1
Aulas gravadas	764	53,8

Roteiro e orientações ao vivo	1010	71,1
Participação em <i>lives</i> e chats	723	50,9
Reunião com colegas de trabalho	1132	79,7
Reunião com coordenações e chefias	1249	87,9
Mudança no tempo semanal de trabalho (1.418)		
Não	132	9,3
Estou dedicando tempo/carga horária menor	197	13,9
Estou dedicando tempo/carga horária maior	1089	76,8

*Questão com possibilidade de múltiplas respostas.

Considerando os níveis de atividade física, os grupos diferiram significativamente com relação ao sexo, situação conjugal, prática regular de atividade de lazer e nível de ensino que lecionava. Ao analisar as características dos três grupos, observou-se que, em relação ao sexo, a proporção de homens elevou-se nos estratos de maior frequência de atividade física (de 20,1% a 31,5%), enquanto ocorreu o inverso com as mulheres com o decréscimo de percentuais (79,9% a 68,5%) à medida que aumenta a frequência de atividades físicas. A participação das pessoas sem companheiro nas atividades físicas aumentou de 39,6% entre quem não realizava atividade física para 44,4% entre quem realizava mais de 3 dias/semana, o inverso aconteceu para os (as) com companheiro (a) que reduziu de 60,4% para 55,6% à medida em que se aumentou o nível de atividade física (Tabela 2).

A participação em atividades regulares de lazer elevou-se proporcionalmente na medida em que se elevava o nível de atividade física: entre os docentes com inatividade física, aqueles que também não mantinha atividades regulares de lazer atingiu 75,7%; o percentual reduziu-se para 31,5% no grupo que realizava atividades físicas por 3 dias ou mais na semana (Tabela 2).

Os percentuais de participação nos grupos de atividade física na educação infantil foram similares (Tabela 2). No Fundamental I (do 1º ao 5º ano), o percentual no grupo que não realizava atividade física foi de 32,0% reduzindo para 17,4% no grupo de mais de 3 vezes/semana. No Fundamental II (do 6º ao 5º ano), o maior percentual foi observado na situação de atividade mais frequente (47,4%). Por fim, no ensino superior, o percentual de participação elevou-se na medida em que aumentava a frequência de atividades físicas: 16,4% entre quem não realizava atividade física a 22,5% entre quem realizava mais de 3 vezes/semana (Tabela 2).

Os percentuais de participação dos grupos de atividade física não diferiram com relação à raça/cor da pele, faixa etária, carga horária de trabalho semanal e tempo na docência. Para a Sobrecarga doméstica, observou-se significância estatística borderline ($p=0,52$): em alta

sobrecarga doméstica houve redução do percentual à medida que aumentou o tempo dedicado à prática de atividade física de 38,8% a 31,5% (Tabela 2).

Tabela 2. Frequência (%) da prática de atividade física semanais segundo as características sociodemográficas, de lazer e do trabalho docentes na primeira onda da pandemia de COVID-19 na Bahia, 2020.

Variáveis (N)	Prática de Atividade física						Valor de p
	Inativos fisicamente		Até 2 dias		3 ou mais dias		
	n	%	n	%	n	%	
Sexo (1.437)							<0,001
Masculino	171	20,1	63	24,7	104	31,5	
Feminino	681	79,9	192	75,3	226	68,5	
Cor da pele/raça (1.444)							0,091
Branca	220	25,7	79	31,0	103	30,9	
Não Branca	636	74,3	176	69,0	230	69,1	
Faixa etária (1.442)							0,280
21 a 39 anos	439	51,3	133	52,2	175	52,7	
Acima de 40 anos	416	48,7	122	47,8	157	47,3	
Situação conjugal (1.444)							0,040
Com companheiro	517	60,4	168	65,9	185	55,6	
Sem companheiro	339	39,6	87	34,1	148	44,4	
Atividade regulares de lazer (1.444)							<0,001
Sim	208	24,3	135	52,9	228	68,5	
Não	648	75,7	120	47,1	105	31,5	
Nível de ensino (1.444) *							
Infantil (228)	144	16,8	40	15,7	44	13,2	0,309
Fundamental I (400)	276	32,2	66	25,9	58	17,4	<0,001
Fundamental II (573)	324	37,9	91	35,7	158	47,4	0,004
Médio (392)	207	24,2	84	32,9	101	30,3	0,007
Superior (266)	140	16,4	51	20,0	75	22,5	0,037
Carga horária (1.431)							0,915
Até 20 horas	368	43,4	105	41,3	132	40,0	
21 a 40h	420	49,6	126	49,5	170	51,5	
41 a 60h	59	7,0	23	9,2	28	8,5	
Tempo na docência (1.437)							0,074
Até 10 anos	386	45,4	95	37,5	139	41,7	

10 anos ou mais	465	54,6	158	62,5	194	58,3
Sobrecarga doméstica (1.444)						0,052
Alta	332	38,8	88	34,5	105	31,5
Média	266	31,1	72	28,2	110	33,1
Baixa	258	30,1	95	37,3	118	35,4

*Questão com possibilidade de múltiplas respostas.

Os docentes investigados apresentaram uma alta prevalência global da população de TMC (66,7%). Os docentes inativos fisicamente apresentaram prevalência de TMC muito elevada (74,6%); entre quem realizava atividade física até 2 dias, a prevalência reduziu-se para 61,2% e foi de 50,3% para os docentes que realizaram atividade física 3 ou mais dias na semana, observando-se um gradiente tipo dose-resposta: houve redução da prevalência de TMC na medida em que aumentava a frequência semanal de atividades físicas. Comparativamente com este último grupo (ativos fisicamente), a associação foi estatisticamente significativa para os inativos fisicamente (RP=1,48; IC95% 1,3-1,6) ou realizava até 2 vezes/ semana (RP=1,21; 1,0-1,4) (Tabela 3).

Maiores prevalências de TMC também foram observadas para o sexo feminino (RP=1,2; IC95%: 1,1-1,3), na faixa etária até 39 anos (RP=1,4; IC95%: 1,2 – 1,4), para quem referiu cor de pele não branca (pretos, pardos, amarelos e indígenas) (RP=1,2; IC95%: 1,0 – 1,3), viviam sem companheiro (a) (RP=1,1; IC95%: 1,0-1,2) e não se mantinham regularmente atividades de lazer no seu tempo livre (RP=1,4; IC95%: 1,3 – 1,5) (Tabela 3).

Com relação às características do trabalho docente e doméstico, os TMC estiveram estatisticamente associados a lecionar nas séries iniciais – na educação infantil (RP=1,1; IC95%: 1,1 – 2,2) e no fundamental I (RP=1,2; IC95%: 1,0 – 1,3), entre aqueles com temor em ficar desempregado (a) (RP=1,6; IC95%: 1,4 – 1,8), que tiveram alteração salarial (RP= 1,3; IC 95%: 1,2 – 1,4) e relataram alta sobrecarga doméstica (RP= 1,3; IC95%: 1,1 – 1,4) (Tabela 3).

Tabela 3. Prevalência (P) e razão de prevalência (RP) de TMC segundo características sociodemográficas, de lazer e do trabalho entre docentes na primeira onda da pandemia de COVID-19. Bahia, 2020.

Variáveis	n	P (%)	RP	IC95%	Valor de p
TMC (N=1437)	958	66,7	-	-	-
Atividade Física (N=1.437)					<0,001
≥ 3 dias na semana	166	50,3	1,0	-	
Até 2 dias	156	61,2	1,21	1,0 – 1,4	
Inativos fisicamente	636	74,6	1,48	1,3 – 1,6	
Sexo (N= 1.437)					0,001
Masculino	200	59,2	1,0	-	
Feminino	758	69,0	1,2	1,1 – 1,3	
Faixa etária (N=1.442)					0,019
≤ 39 anos	568	76,3	1,4	1,2 – 1,4	
Acima de 40 anos	390	56,4	1,0	-	
Cor/raça (N=1.444)					0,059
Branca	249	62,7	1,0	-	
Não branca	709	68,2	1,1	1,0 – 1,1	
Situação Conjugal (N=1.444)					0,025
Com companheiro (a)	558	64,4	1,0	-	
Sem companheiro (a)	400	70,1	1,1	1,0 – 1,2	
Lazer (N=1444)					<0,001
Sim	302	53,4	1,0	-	
Não	656	75,3	1,4	1,3 – 1,5	
Nível de ensino que leciona* (1.444)					
Educação Infantil	170	74,6	1,1	1,1 - 1,2	0,006
Ensino Fundamental I	294	74,1	1,2	1,0 - 1,3	<0,001
Ensino Fundamental II	377	66,5	1,0	0,9 -1,1	0,909
Ensino Médio	252	64,9	1,0	-	0,401
Ensino Superior	142	53,4	0,8	0,7- 0,9	<0,001
Tempo de docência (N=1.437)					<0,001
Até 10 anos	473	76,3	1,0	-	
≥11 anos	480	59,3	0,8	0,7 - 0,8	
Alteração de salário (n=1.444)					<0,001
Não	440	59,4	1,0	-	

Sim	518	74,4	1,3	1,2 – 1,4	
Alteração de carga horária no ensino remoto (N=1.444)					<0,001
Não	432	60,4	1,0	-	
Sim	526	72,9	1,2	1,1 – 1,3	
Insegurança em ficar desempregado (N=1.444)					<0,001
Não	158	45,7	1,0	-	
Sim	800	73,3	1,6	1,4 – 1,8	
Sobrecarga doméstica (N=1.444)					<0,001
Baixa	273	58,3	1,0	-	
Média	302	67,9	1,2	1,1 – 1,3	
Alta	383	73,1	1,3	1,1 – 1,4	

*Questão com possibilidade de múltiplas respostas.

Na análise multivariada, o modelo final obtido, evidenciou associação da atividade física e TMC, nos dois estratos considerados de exposição: inativos fisicamente e atividade física insuficiente (até 2 dias na semana), mesmo após ajuste pelas variáveis que permaneceram no modelo final como associadas aos TMC (lecionar no ensino superior, ter insegurança em ficar desempregado, atividade de lazer, sobrecarga doméstica, faixa etária e situação conjugal (Tabela 4).

Tabela 4. Modelo final para a associação entre prática de atividade física e TMC, de acordo com as covariáveis entre docentes na primeira onda da pandemia de COVID-19 na Bahia, 2020.

Variáveis	RP*	IC 95%	Valor de p
Atividade física (N=1.437)			
≥ 3 dias na semana	-	-	
Até 2 dias	1,2	1,0–1,4	0,009
Inativos fisicamente	1,3	1,2–1,5	<0,001
Lecionar no Ensino Superior (N=266)			0,011
Não	1,0	-	
Sim	0,9	0,8 – 1,0	
Lazer (N=1.421)			0,002
Sim	1,0	-	
Não	1,2	1,1 – 1,4	
Sobrecarga doméstica (N=1.444)			<0,001
Baixa/Média	1,0	-	
Alta	1,1	1,0 – 1,2	
Faixa etária (N=1.442)			<0,001
21 a 39 anos	1,2	1,1 –1,3	
Acima de 40 anos	1,0	-	
Situação conjugal (N=1.444)			0,017
Sem companheiro	1,1	0,8 – 1,0	
Com companheiro	1,0	-	
Insegurança em ficar desempregado (a) (N=1.444)			<0,001
Não	1,0	-	
Sim	1,4	1, 4 – 1,8	

*RP ajustada obtida em análise da regressão de Poisson robusta multivariável.

Discussão

O foco deste estudo foi investigar a associação entre a prática da atividade física e a ocorrência de transtorno mentais comuns em uma amostra de docentes, da rede privada, que realizou trabalho remoto na primeira onda da pandemia da COVID-19 (entre junho e julho de 2020). Os dados evidenciaram redução da prevalência de TMC à medida que se aumentou o

nível de atividade física dos docentes, endossando a associação positiva entre a ausência ou insuficiência de atividade física e a TMC.

Neste estudo foi observado que os docentes foram fisicamente inativos ou realizaram atividade física de forma insuficiente. Os achados são semelhantes ao estudo de Sousa e colaboradores (2021) que observaram que docentes apresentaram alta prevalência de atividade física insuficiente, variando de 63,9% antes e 55,6% durante o isolamento social. A atividade física insuficiente tem um efeito negativo na saúde mental e na qualidade de vida, configurando preocupação na população geral pré pandemia como descrito por Guthold e colaboradores (2018). Estes autores evidenciaram uma prevalência global de atividade física insuficiente, padronizada por idade, de 27,5% no ano de 2016.

Outros estudos fortalecem a hipótese de associação de efeitos positivos da atividade física na saúde docente. Estudo realizado por Bogaert e colaboradores (2014) concluiu que a atividade física em docentes estava associada a uma maior percepção de saúde positiva, além de demonstrar maior resistência a problemas de saúde física e mental. Vários estudos mostram que a prática de atividades físicas é fator de proteção para os transtornos mentais, por provocar alterações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas e ser considerada uma intervenção não-medicamentosa para o tratamento de TMC, além de melhorar o sistema imunológico e contribuir para a recuperação dos infectados pelo novo coronavírus (MELLO et al., 2005; ROCHA et al., 2012; SILVA et al., 2017; BARROS et al., 2020; PITANGA et al., 2021). Os achados deste estudo, no que tange à associação da atividade física com TMC, corroboram com estudos de Lopes e colaboradores (2021) que evidenciaram que a falta de atividade física no lazer, aliado a características da organização e processo de trabalho e outros hábitos de vida, são fatores importantes a serem observados na suspeição de TMC entre trabalhadores (as).

A prevalência elevada de TMC, encontrada neste estudo, está acima da média observada em estudos anteriores à pandemia da COVID-19 (GASPARINI; BARRETO E ASSUNÇÃO, 2006; FERREIRA et al., 2015; MACHADO; LIMONGI, 2019). Ao menos em parte, esse aumento pode ser explicado pelo trabalho remoto implementado na pandemia, tendo em vista que os docentes precisaram se adaptar à rotina e conviver com o aumento de tensão no trabalho, pressões por produtividade das instituições de ensino, obrigatoriedade de manejo de equipamentos e modalidades de ensino desconhecidas, em situação de pouco ou nenhum preparo ou habilidade no uso dessas tecnologias digitais, somadas às crescentes demandas relativas ao gerenciamento da vida conjugal, do cuidado com os filhos e pessoas que precisam

de ajuda, elevando substancialmente a carga de trabalho doméstico (SILVA et al., 2020; GOMES et al., 2021).

Com a transferência do posto de trabalho para as residências, a literatura tem registrado aumento da sobrecarga doméstica, principalmente entre as mulheres, em função, sobretudo, da distribuição desigual de atividades domésticas na família (ARAUJO; LUIZ, 2021). Embora homens e mulheres tenham referido que a pandemia modificou suas rotinas de vida e trabalho, historicamente, as mulheres assumem o papel de cuidadoras dos seus companheiros, dos filhos e da casa. Outro agravante, é que, no início da pandemia, houve redução drástica ou total do auxílio na realização de tarefas domésticas, em geral, oferecida por parentes, amigos, vizinhos e por trabalhadoras domésticas. Estudo conduzido por Barros e colaboradores (2020) evidenciou que as mulheres referiram tristeza, depressão, ansiedade e nervosismo duas vezes mais que os homens no período da pandemia da COVID-19. Cabe destacar que há conexões potenciais relevantes entre aumento da sobrecarga doméstica e ausência ou insuficiência de atividade física, uma vez que um desses fatores pode impactar na frequência do outro. Ou seja, como o dia tem um limite temporal de 24 horas, as atividades que podem ser feitas nesse período competem uma com a outra. Assim, o aumento do tempo dedicado às tarefas domésticas pode envolver redução do tempo dedicado às atividades físicas regulares. Nesse conflito, é possível que as demandas mais urgentes e necessárias à reprodução, manutenção e segurança da família seja priorizada em detrimento da dedicação de tempo ao autocuidado, às atividades de lazer e, principalmente, às atividades físicas (SOUZA; MACHADO, 2021).

Os resultados aqui apresentados, no que tange à falta de atividade de lazer dos docentes, corroboram achados anteriores (BEZERRA et al., 2020; RIBEIRO et al., 2020). Considerando o lazer uma necessidade humana elementar e a sua relevância para conexão do sujeito com as manifestações culturais e espaços sociais, o lazer do docente foi suprimido pela rápida adaptação ao trabalho remoto e pela falta de gerenciamento do tempo entre o lazer e trabalho no ambiente doméstico (CONCEIÇÃO, 2021). No entanto, a manutenção das atividades de físicas e lazer na pandemia não devem ser encaradas como um privilégio, e sim, como um exercício lúdico e sócio transformador de importância fundamental no restabelecimento da relações sociais que foram fragilizadas em virtude do distanciamento social implementado na pandemia da COVID 19 (VERSIANI, 2020).

A maior prevalência de TMC em docentes na faixa etária mais jovem e que não residiam com companheiro (a) pode ser reflexo do sentimento de solidão vivenciado por solteiros e

divorciados/viúvos no distanciamento social. O estudo de Magalhães (2020) encontrou disparidade na experiência entre pessoas que viviam sozinhas e as que viviam acompanhadas. A solidão decorrente do isolamento no lar, a ausência de companhia, apoio e partilha cotidiana, associada à exacerbação das relações familiares devido ao intenso confinamento dos membros da família dentro de uma mesma casa constituem situações de sofrimento que podem levar ao sofrimento e adoecimento mental. Estas características que atingem todas as populações em isolamento, podem ser potencializadas pelas demandas vivenciadas com o trabalho remoto. Nossos resultados mostraram que o trabalho em casa, durante a pandemia, atingiu mais fortemente os/as professores/as mais jovens. É provável que a demanda abrupta de novas modalidades de ensino, de novas habilidades a serem manejadas da noite para o dia exerceu pressão mais forte sobre aqueles cuja vivência de ensino ainda está em construção. Portanto, os dados fortalecem a perspectiva e relevância de constituição de um ofício, de conformação de um amplo repertório de vivência de uma dada profissão – características que se estruturam com as trajetórias de vida, com a vivência coletiva, com o enfrentamento dos desafios cotidianos. A constituição desse ofício/profissão possibilita o desenvolvimento de estratégias, ferramentas e habilidades que cria as condições necessárias à remodelagem das ações, o lidar com múltiplas exigências e demandas. Portanto, reforça a necessidade de discussão sobre a formação docente. A pressão sofrida para dar conta das novas demandas pode ter impacto no uso do tempo – maior tempo destinado à aquisição de novas habilidades, reduzindo do tempo ser destinado à outras dimensões da vida, como a atividade física.

A insegurança e o temor em ficar desempregado é reflexo da precarização dos vínculos de trabalho docente, pela crise econômica e pelo cenário de incertezas causados pelo aumento da inadimplência e evasão dos discentes nas instituições privadas. A pandemia agravou um cenário que se observava de mercantilização do ensino que, com a redução dos lucros das instituições de ensino, optou pela demissão de profissionais para atender lógica do mercado que sustenta as instituições privadas (TERRA et al., 2021). Antes da pandemia, Piolli (2018) já alertava que a Reforma trabalhista, que reformulou a CLT (Consolidação das Leis do Trabalho) no Brasil, precarizou os vínculos de trabalho e reduziu direitos trabalhistas, provocou o aumento da contratação precária de professores e a terceirização massiva. Assim, no contexto pandêmico, os sindicatos e os docentes deveriam ficar atentos para as novas formas de contratação e de normatização do trabalho durante a pandemia. Sendo necessárias medidas para fiscalização e proteção dos direitos dos trabalhadores.

Este estudo apresenta um conjunto de informações que identifica situações muito preocupantes: elevada inatividade física entre docentes e elevada prevalência de TMC. Apontou também associação entre atividade física e adoecimento mental. Apesar dessas importantes contribuições, este estudo tem também limitações. Por se tratar de um estudo de corte transversal, esta pesquisa apresenta limites, em especial, no estabelecimento de relação de causa e efeito entre as variáveis investigadas. Outro ponto a se destacar, é o fato da amostra não ter sido aleatória, o que não afasta possíveis efeitos de viés de seleção podendo comprometer a representatividade dos dados, bem como, a generalização os resultados. A taxa de resposta de 29% pode representar uma taxa considerada baixa para estudos epidemiológicos. No entanto, por ter sido realizado em um contexto pandêmico, esta pesquisa poderá fornecer informações relevantes para estudos futuros com desenhos mais robustos. Outro limite, refere-se a não utilização de um instrumento validado para avaliar o nível de atividade física dos participantes.

Este estudo foi conduzido nos primeiros meses da pandemia, quando as medidas de distanciamento social foram seguidas com mais rigor, sem acesso a academias e espaços públicos para a prática de atividades físicas e de lazer, o que pode justificar a alta prevalência de inatividade física entre os docentes e redução da participação em atividades de lazer. A alta prevalência de TMC e de inatividade física constatadas são similares aos resultados obtidos outros subgrupos da população brasileira durante a pandemia da COVID-19 (SILVA et al, 2020; LADEIA, et al, 2020; MALTA et al., 2020; CROCHEMORE-SILVA, 2020; SILVA et al, 2021 E BRITO et al., 2021).

Conclusão

Evidenciou-se uma alta prevalência de TMC em docentes que desempenharam trabalho remoto no início da pandemia da COVID 19. A prevalência de TMC foi reduzida à medida que se aumentou o nível de atividade física dos docentes endossando a hipótese de associação positiva entre a falta ou insuficiência de atividade física e TMC.

Mesmo durante as medidas sanitárias de distanciamento social e combate à disseminação da COVID-19, faz-se necessário incentivar a continuidade da prática de atividade física regular, com sessão diária de exercícios de duração entre 30 a 60 minutos (PITANGA et al., 2020) e a realização de atividades simples que permitam manter o indivíduo fisicamente ativo em todas as faixas etárias (FERREIRA; et al., 2020).

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, T. M.; CARVALHO, F. M. Condições de trabalho docente e saúde na Bahia: estudos epidemiológicos. **Educação e Sociedade**, Campinas, v. 30, n. 107, p. 427-449, maio/ago. 2009. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/es/a/mrKGFMBPCFybPb4rGHZGLZk/?format=pdf&lang=pt>
- ARAÚJO, T. M.; LUA, I. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19. Ensaio / Dossiê COVID-19 e Saúde do Trabalhador. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. v. 46, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000030720>. Acesso em: 11 nov. 2021
- BARROS, M. B. A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n.4, 24 Ago 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018> Acesso em: 10 dez. 2021.
- BERNARDO, K. A. S.; MAIA, F. L.; BRIDI, M. A. As configurações do trabalho remoto da categoria docente no contexto da pandemia COVID-19. **Revista Novos Rumos Sociológicos**; v.8 n.14, p. 1–39, 2020. Disponível em:
<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/NORUS/article/view/19908> Acesso em: 10 set. 2021.
- BEZERRA, A. C. V. et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, Junho 2020 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>. Acesso em: 05 mar. 2021
- BOGAERT, I.; DE MARTELAER, K.; DEFORCHE, B.; CLARYS, P.; ZINZEN, E. Associations between different types of physical activity and teacher's perceived mental, physical, and work-related health. **BioMed Central Public Health**, v.14, n.534 p.1-9. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-534> Acesso em: 14 dez. 2021.
- BRASIL. Lei n. 13.467, de 13 de julho de 2017. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei no 5.452, de 1o de maio de 1943, e as Leis nos 6.019, de 3 de janeiro de 1974, 8.036, de 11 de maio de 1990, e 8.212, de 24 de julho de 1991, a fim de adequar a legislação às novas relações de trabalho. Disponível em: Acesso em: 13 jun. 2020.
- BRASIL. Ministério da Economia. Legislação da Presidência da República. Medida provisória n. 936, de 01 de abril de 2020 Brasília: Ministério da Economia, 2020d
- CASPERSEN. C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p.126-131, 1985. Disponível em <
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>>
 Acesso em: 10 mar. 2022.
- CAMPOS, T.; VÉRAS, R. M.; ARAÚJO, T. M. de. Trabalho docente em universidades públicas brasileiras e adoecimento mental: uma revisão bibliográfica. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 10, p. 1–19, 2020. DOI: 10.35699/2237-5864.2020.15193. Disponível em:
<https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/15193>. Acesso em: 1 jul. 2021.

CONCEIÇÃO, V. M. da. Impactos da Pandemia de Covid-19 no Lazer e no Trabalho do Professor Universitário em Home Office. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 24, n. 3, p. 490–526, 2021. DOI: 10.35699/2447-6218.2021.36337. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/36337>. Acesso em: 13 mar. 2022.

COSTA, R. Q. F. da; SILVA, N. P. da. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. **Pro-Posições**, Campinas, SP, v. 30, p. 1-29, 2019. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8656506>. Acesso em: 24 nov. 2020.

CROCHEMORE-SILVA, I.; KNUTH, A.G.; WENDT, A.; NUNES, B.P.; HALLAL, P.C.; SANTOS, L.P, et al. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência Saúde Coletiva** 2020; v.25, n.11, p.4249-4258. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/VgMDpDhJLhhVKGq5CJLqJGR/?lang=pt> Acesso em: 10 mar. 2022.

DELCOR, N.S. et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 187-196, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000100035>. Acesso em: 10 mar.2022.

DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 02 nov. 2020.

DUMITH, S.C. Atividade física e sedentarismo: diferenciação e proposta de nomenclatura. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, v.15, n.4, p.253-254. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/734>

FERREIRA, R. C., SILVEIRA, A. P., SÁ, M. A. B., FERES, S. B. L., SOUZA, J. G. S., & MARTINS, A. M. E. B. L. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, supl. 1, p. 135-155, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt&pid=S1981-77462015000400135> Acesso em: 30 set. 2019.

FERREIRA, M. J. et al. Vida Fisicamente Ativa Como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n.4 p.601-602. 2020. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/abc/v114n4/0066-782X-abc-20200235.pdf>> Acesso em: 30 ago. 2020

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, n. 12, p. 2679-2691, 2006. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2006001200017 Acesso em: 29 set. 2019.

GOLDBERG, D. HUXLEY, P. **Common mental disorders: a bio-social model**. London: Tavistock; 1992

GOMES, N. P.; CARVALHO, M. R. S.; SILVA, A. F.; MOITA, C. E.; SANTOS, J. R. L.; COUTO, T. M.; CARVALHO, L. C.; ALMEIDA, L. C. G. Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19. Artigos originais • **Saúde e sociedade**, v.30, n.2, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200605> Acesso em 10 dez. 2021.

GUTHOLD, R.; STEVENS, G. A.; RILEY, L. M.; BULL, F.C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 19 million participants. **Lancet Glob Health**. 2018;6(10). Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext#tbl2](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext#tbl2) Acesso em: 30 mar.2022

HODGES, C. et al. The difference between emergency remote teaching and online learning. **EDUCAUSE Review**. 27 mar. 2020. Disponível em: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning> 2020. Acesso em 27 julho 2021.

LADEIA, D.N. et al. Análise da saúde mental na população geral durante a pandemia de Covid-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e3925-e3925, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3925>. Acesso em: 10 ago. 2021.

LOPES, F. Q. R. de S.; ROCHA, S. V.; TEIXEIRA, J. R. B. .; CERQUEIRA, S. S. B. .; ARAÚJO, T. M. de . Leisure physical inactivity and common mental disorders in Primary Health Care workers. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 5, p. 26110514690, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i5.14690. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14690>. Acesso em: 12 mar. 2022.

MACHADO, L. C.; LIMONGI, J. Prevalência e fatores relacionados a transtornos mentais comuns entre professores. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. v.17, n.3, p.325-34, 2019. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v17n3a06.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2023

MAGALHAES, A. M. M. A pandemia exacerbou os relacionamentos ou a solidão. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 40, n. 99, p. 192-204, dez. 2020. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000200004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 07 mar. 2022.

MALTA, D. C. et al. The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, DF, v. 29, n. 4, p. 1-13, 2020. DOI: 10.1590/S1679-49742020000400026 Acesso em: 10 ago. 2021

MCKIMM, J.; GIBBS, T.; BISHOP, J.; JONES P. Health Professions' Educators' Adaptation to Rapidly Changing Circumstances: The Ottawa 2020 Conference Experience. **Medical Education Publish**, v.9 n.1, p. 1-8. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.15694/mep.2020.000047.1>. Acesso em: 10 fev. 2021.

MELLO, M. T., BOSCOLO, R. A., ESTEVES, A. M., TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.11 n.3, p.203-207,

2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000300010> Acesso em 10 de fev. 2020

MORGADO, F. F. R.; VALE, W. S.; LOPES, C. S.; MARANHÃO NETO, G. A.; LATTARI, E.; MEDIANO, M. F. F. et al. Psychosocial determinants of the physical activity among workers: an integrative review. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. V.18, n.4, p.472-487, 2020. <http://dx.doi.org/10.47626/1679-4435-2020-575>

NIEMAN, D.C.; WENTZ, L.M. The compelling link between physical activity and the body's defense system. **Journal of Sport and Health Science**. v.8, n.3, p. 201–217, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6523821/> Acesso em: 14 dez. 2021.

NILLES, J.M.; CARLSON, F.R.; GRAY, P.; HANNEMAN, G.F. **The telecommunications-transportation tradeoff: options for tomorrow**. New York: John Wiley & Sons; 1976.

NILLES, J. M. **Fazendo do teletrabalho uma realidade**. São Paulo, Futura, 1997.

OWEN, N.; HEALY, G.N.; MATTHEWS, C.E.; DUNSTAN, D.W. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. **Exercise and Sport Sciences Reviews**. v.38, n.3, p.105-113, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20577058/> . Acesso em: 30 ago. 2020.

PEREIRA, M.D.; DE OLIVEIRA, L.C.; COSTA, C.F.T.; DE OLIVEIRA BEZERRA C.M.; PEREIRA, M.D.; DOS SANTOS, C.K.A, DANTAS E. H. M. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**; v. 9, n.7, p. 1-35, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4548> Acesso em: 20. ago. 2020.

PINHO, P. S.; ARAÚJO T.M. Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, n. 3, p. 560–572, set. 2012. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2012000300010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/dxHcftTBL5b8P5YcXmwFwGG/?lang=pt> Acesso em: 01 nov. 2020

PINHO, P. S.; FREITAS, A. M. C.; CARDOSO, M. C. B.; SILVA, J. S.; REIS, L. F.; MUNIZ, C. F. D.; & ARAÚJO, T. M. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, v.19, p.1-21. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00325> 2021.

PIOLLI, E. Mercantilização da educação, a reforma trabalhista e os professores: o que vem por aí? In: KRAWCZYK, N.; LOMBARDI, J. C; (org). **O golpe de 2016 e a educação no Brasil**. Uberlândia: Navegando Publicações, 2018. Disponível e: https://marxismo21.org/wp-content/uploads/2019/05/Ogolpede2016aeduca%c3%a7%c3%a3onoBrasil_book-3.pdf#page=113 Acesso em: 06 dez. 2020.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n.6, p 1058-1060, 2020. Disponível em: <https://abccardiol.org/article/atividade-fisica-e-reducao-do-comportamento-sedentario-durante-a-pandemia-do-coronavirus/> Acesso em: 31 ago. 2020.

PITANGA, F. J. G; BECK, C.C.; PITANGA, C.P.S.; PINHO, C.S, CORTEZ, A.C.L, MATSUDO, V.K.R.; GUEDES, D.P. Association between leisure time physical activity and mortality by covid-19 in the brazilian capitals: an ecological analysis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, n.6, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021_0071 Acesso em 10 nov. 2021

REIS, E. J. F. B. et al. Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 1480-1490, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000500021>

ROCHA, S. V; ARAUJO, T. M; ALMEIDA, M. M. G. VIRTUOSO JUNIOR, J. S. Prática de atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre residentes de um município do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, vol.15, n.4, pp.871-883, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2012000400017>. Acesso em: 10 dez. 2019.

SANCHEZ, H. M.; SANCHEZ, E. G. D. M.; BARBOSA, M. A.; GUIMARÃES, E. C.; PORTO, C. C. Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciência Saúde Coletiva**. v.24, n.11, p. 4111-4123, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017> Acesso em 15 dez. 2021.

SANTANA, J. O.; PEIXOTO, S. V. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 103-108, Abr. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220172302160772> . Acesso em: 10 dez 2019.

SANTOS, K. O. B.; ARAÚJO, T.M.; OLIVEIRA, N. F. Estrutura fatorial e consistência interna do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) em população urbana. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.25, n.01, p.214-222, jan. 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2009000100023&script=sci_abstract&tlng=pt . Acesso em: 22 nov. 2020

SANTOS, K. O. B.; ARAÚJO, T. M.; PINHO, P. S.; SILVA, A. C. C. Avaliação de um instrumento de mensuração de morbidade psíquica: estudo de validação do Self Reporting Questionnaire (SRQ-20). **Revista Baiana de Saúde Pública**, [S. l.], v. 34, n. 3, p. 544-559, 2010. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-0233/2010/v34n3/a1881.pdf>. Acesso em: 22 nov. 2020

SANTOS, G. M. R. F.; SILVA, M. E.; BELMONTE, B. R. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. ARTIGOS ESPECIAIS • **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil** (Suppl 1), Fev 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100013>

SANTOS, H.M.R. Os desafios de educar através da Zoom em contexto de pandemia : investigando as experiências e perspectivas dos docentes portugueses. **Praxis Educativa**, v.15: p.1-17. ago 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5212/PraxEduc.v.15.15805.091> Acesso em: 10 mar. 2021

SILVA, A. F.; ESTRELA, F. M.; LIMA, N. S.; ABREU, C. T. A. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Physis**. v. 30, n.2, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300216> Acesso em 14 nov. 2021.

SILVA, D. R. P.; WERNECK, A.O.; MALTA, D.C.; SOUZA, P. R. B.; AZEVEDO, L. O.; BARROS, M. B. A.; SZWARCOWALD, C. L. Mudanças na prevalência de inatividade física e comportamento sedentário durante a pandemia da COVID-19: um inquérito com 39.693 adultos brasileiros. **Cadernos Saúde Pública**, v.37, n.3, p. e00221920, 2021. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1357/mudancas-na-prevalencia-de-inatividade-fisica-e-comportamento-sedentario-durante-a-pandemia-da-covid-19-um-inquerito-com-39693-adultos-brasileiros>. ISSN 1678-4464. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00221920>. Acesso em: 14 nov. 2021.

SOUSA, A. C de.; MIRANDA, K. R. A; VIEIRA, F. M.; FONSECA, A. A. Impacto da pandemia de COVID-19 no comportamento sedentário e no nível de atividade física de professores de escolas estaduais de um município do Norte de Minas Gerais. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, n. 11, pág. e438101119643, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.19643. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19643>. Acesso em: 7 jun. 2022.

SOUZA, L. F. de; MACHADO, L. H. B. Casa, maternidade e trabalho no distanciamento social: A “pandemia” da sobrecarga de trabalho para as mulheres. **Revista da ANPEGE**, [S. l.], v. 17, n. 32, p. 282–308, 2021. DOI: 10.5418/ra2021.v17i32.12467. Disponível em: <https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/anpege/article/view/12467>. Acesso em: 13 mar. 2022.

TERRA, A. D. G.; BASTOS, T. G.; NUNES, L. C. do E. S. ; QUEIROZ, B. T. . The Pandemy and the precarization of working conditions of higher education teachers. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 9, p. e33810918344, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i9.18344. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18344>. Acesso em: 13 mar. 2022.

VERSIANI, I. V. L. Lazer e Pandemia: Desafios e Perspectivas a partir do Desenvolvimento Social. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 23, n. 4, p. 554–588, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.26879. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/26879>. Acesso em: 13 mar. 2022.

World Health Organization (WHO). **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**. Geneva, Suíça: World Health Organization; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/978924001512>. Acesso em: 25 de jan de 2021

World Health Organization (WHO). **Physical activity**. Geneva, Suíça: World Health Organization; 2020. Disponível em: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Acesso em: 23 de fev de 2022

Z Aidan, J. M.; GALVÃO, A. C. “COVID19 e os abutres do setor educacional: a superexploração da força de trabalho escancarada”. In: AUGUSTO, C. B.; SANTOS, R. D. (orgs.). **Pandemias e pandemônio no Brasil**. São Paulo: Instituto Defesa da Classe Trabalhadora, 2020. Disponível em: <http://www.unicap.br/catedradomhelder/wp-content/uploads/2020/05/Pandemias-e-pandemonio%CC%82nio-no-Brasil.pdf> . Acesso em: 06 dez. 2020

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo investigou a associação entre a prática da atividade física e a suspeição de transtornos mentais comuns em uma amostra de docentes, da rede privada, que realizou trabalho remoto na primeira onda da pandemia da COVID-19. A partir dos resultados, foi evidenciado uma relação inversa entre a prática de atividade física e TMC, ao se observar que quanto menor a frequência da prática de atividade física, maior a prevalência de TMC. Os resultados deste estudo revelam que o contexto pandêmico modificou os modos de vida e trabalho docente, além de favorecer o sofrimento e adoecimento mental.

As análises reforçam o papel positivo da atividade física na proteção da saúde mental docente. Outros fatores associados demonstram relevância neste estudo sobre a suspeição de TMC: situação conjugal, lecionar no ensino superior, faixa etária, sobrecarga doméstica, a falta de atividades de lazer e o temor em ficar desempregado.

Os resultados evidenciam que, durante a primeira onda, a população do estudo negligenciou a prática regular da atividade física, mesmo com todos os benefícios da prática regular amplamente descritos na literatura. Contudo, cabe ressaltar, que a experiência vivida nos meses iniciais da pandemia foi relevante para fomentar discussões, discutir ações e propor sugestões para continuidade da prática de atividade física em emergências sanitárias e condições de crise.

REFERENCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS. (ACSM). Staying active during the coronavirus pandemic. **Exercise is Medicine**. 2020. Disponível em: https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf Acesso em: 26 de nov 2020.
- ARAÚJO, T. M. *et al.* Mal-estar docente: avaliação de condições de trabalho e saúde em uma instituição de ensino superior. **Revista Baiana Saúde Pública**, v. 29, n. 1, p.6-21, 2005. Disponível em: http://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/108/pdf_528 Acesso em: 10 dez 2019.
- ARAÚJO, T. M.; CARMO JÚNIOR, J. J; ALMEIDA, M. M. G.; PINHO, P. S.; Prática de atividades de lazer e morbidade psíquica em residentes de áreas urbanas. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v.31, n.2, p. 294-310 jul./dez. 2007. Disponível em: <http://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/1413/1049> Acesso em: 28 nov 2019.
- ARAÚJO, T. M.; CARVALHO, F. M. Condições de trabalho docente e saúde na Bahia: estudos epidemiológicos. **Educação e Sociedade**, Campinas, v. 30, n. 107, p. 427-449, maio/ago. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/mrKGFMBPCFybPb4rGHZGLZk/?format=pdf&lang=pt>
- ARAÚJO, T. M.; LUA, I. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19. Ensaio / Dossiê COVID-19 e Saúde do Trabalhador. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. v. 46, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000030720>. Acesso em: 11 nov. 2021
- BAIAO, L.P.M; CUNHA, R.G. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. **Revista Formação@Docente**, Belo Horizonte, vol. 5, n. 1, jan/jun. 2013. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-izabela/index.php/fdc/article/viewFile/344/338> Acesso em: 30 mar. 2020.
- BARBOSA FILHO, F. H.; PESSOA, S. A.; AFONSO, L. E. Um estudo sobre os diferenciais de remuneração entre os professores das redes pública e privada de ensino. **Estudos Econômicos**, São Paulo , v. 39, n. 3, p. 597-628, Sept. 2009 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-41612009000300006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 06 Dez. 2020.
- BARRETO, A. C.; BARBOSA-BRANCO, A. Influência da Atividade Física Sistematizada no Estresse e na Fadiga dos Trabalhadores do Restaurante Universitário da Universidade de Brasília. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 23-29, 2000. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/997>. Acesso em 05 mai. 2020.
- BARROS, M. B. A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n.4, 24 Ago 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018> Acesso em: 10 dez. 2021.

BERNARDO, K. A. S.; MAIA, F. L.; BRIDI, M. A. As configurações do trabalho remoto da categoria docente no contexto da pandemia COVID-19. **Revista Novos Rumos Sociológicos**; v.8 n.14, p. 1–39, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/NORUS/article/view/19908> Acesso em: 10 set. 2021.

BEZERRA, A. C. V. et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, Junho 2020 Disponível em: <https://doi.org/10.159B0/1413-81232020256.1.10792020>. Acesso em: 05 mar. 2021

BOGAERT, I.; DE MARTELAER, K.; DEFORCHE, B.; CLARYS, P.; ZINZEN, E. Associations between different types of physical activity and teacher's perceived mental, physical, and work-related health. **BioMed Central Public Health**, v.14, n.534 p.1-9. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-534> Acesso em: 14 dez. 2021.

BONI, R. B. Websurveys nos tempos de Covid-19. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 7, 2020. DOI: 10.1590/0102-311X00155820. Acesso em: 29 out. 2021.

BRASIL. Constituição (1988). Emenda constitucional nº 95, de 15 de dezembro de 2016. Altera o Ato das Disposições Constitucionais Transitórias, para instituir o Novo Regime Fiscal, e dá outras providências. Brasília: Presidência da República, 2016. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc95.htm. Acesso em: 10 jan. 2020.

BRASIL. Lei n. 13.467, de 13 de julho de 2017. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei no 5.452, de 1o de maio de 1943, e as Leis nos 6.019, de 3 de janeiro de 1974, 8.036, de 11 de maio de 1990, e 8.212, de 24 de julho de 1991, a fim de adequar a legislação às novas relações de trabalho. Disponível em: Acesso em: 13 jun. 2020.

BRASIL. Presidência da República. Secretaria - Geral. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Decreto Nº 10.344, de 8 de maio de 2020. Altera o Decreto nº 10.282, de 20 de março de 2020, que regulamenta a Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, para definir os serviços públicos e as atividades essenciais. 2020.

CAMPOS, T.; VÉRAS, R. M.; ARAÚJO, T. M. de. Trabalho docente em universidades públicas brasileiras e adoecimento mental: uma revisão bibliográfica. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 10, p. 1–19, 2020. DOI: 10.35699/2237-5864.2020.15193. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/15193>. Acesso em: 1 jul. 2021.

CONCEIÇÃO, V. M. da. Impactos da Pandemia de Covid-19 no Lazer e no Trabalho do Professor Universitário em Home Office. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 24, n. 3, p. 490–526, 2021. DOI: 10.35699/2447-6218.2021.36337. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/36337>. Acesso em: 13 mar. 2022.

CARDOSO, H. F.; FEIJÓ, M. R.; CAMARGO, M. L. O papel do psicólogo organizacional e do trabalho (POT) na prevenção dos fatores psicossociais de risco. In: SCHMIDT, M. L. G.; CASTRO, M. F.; CASADORE, M. M. **Fatores psicossociais e o processo saúde/doença no trabalho: aspectos teóricos, metodológicos, interventivos e preventivos**. São Paulo: FiloCzar, 2018. p. 111-136.

CARLOTTO, M.S.; AMAZARRAY, M.R.; CHINAZZO, I.; TABORDA, L. Transtornos Mentais Comuns e fatores associados em trabalhadores: uma análise na perspectiva de gênero. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.19, n. 2, p. 172-178, 2011. Disponível em: http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2011_2/artigos/csc_v19n2_172-178.pdf Acesso em: 05 nov. 2019.

CARRARO, M. M. **Condições de trabalho e transtornos mentais comuns em professores da rede básica municipal de ensino de Bauru-SP**. Dissertação de Mestrado, (2015) Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Botucatu (SP). Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/131936> Acesso em: 05 nov 2019.

CARVALHO, A. J. F. P.; ALEXANDRE, N. M. C. Sintomas osteomusculares em professores do ensino fundamental. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, vol. 10, n. 1, p.35-41 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-35552006000100005>. Acesso em: 05 nov. 2019.

CARVALHO, F. F. B. de; SILVA, R. G. da; OLIVEIRA, R. B. A essencialidade das academias de ginástica para a saúde diante da pandemia da COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–5, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0116. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14282>. Acesso em: 14 fev. 2022.

CASTANHO, D. M.; FREITAS, S. N. Inclusão e prática docente no ensino superior. **Revista Educação Especial**, [S. l.], n. 27, p. 85–92, 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/4350>. Acesso em: 31 ago 2020

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p.126-131, 1985. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf> Acesso em: 10 mar. 2022.

CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.11, n.3, p.45-52, 2003. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/509/534> . Acesso em: 05 abril 2020.

COSTA , R. Q. F. da; SILVA, N. P. da . Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. **Pro-Posições**, Campinas, SP, v. 30, p. 1-29, 2019. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8656506>. Acesso em: 24 nov. 2020.

COSTA, C. L. A.; COSTA, T. M.; BARBOSA FILHO, V. C.; BANDEIRA, P. F. R.; SIQUEIRA, R. C. L. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–6, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0123. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14353>. Acesso em: 10 nov. 2020.

CROCHEMORE-SILVA, I.; KNUTH, A.G.; WENDT, A.; NUNES, B.P.; HALLAL, P.C.; SANTOS, L.P, et al. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência Saúde Coletiva** 2020; v.25, n.11, p.4249-4258. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/VgMDpDhJLhhVKGq5CJLqJGR/?lang=pt> Acesso em: 10 mar. 2022.

DELCOR, N.S. et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 187-196, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000100035>. Acesso em: 10 mar. 2022.

DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 02 nov. 2020.

DUMAZEDIER, J. **A revolução cultural do tempo livre**. São Paulo: Studio Nobel/SESC; 1999.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e Cultura Popular**. 3ª ed. São Paulo,SP -PERSPECTIVA. 2004.p. 17-202.Coleção Debates.

DUMITH, S.C. Atividade física e sedentarismo: diferenciação e proposta de nomenclatura. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, v.15, n.4, p.253-254. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/734>

EYSENBACH, G. Improving the quality of web surveys: the Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys (CHERRIES). **Journal of Medical Internet Research**, v. 6, n. 3, e34, jul./set. 2004 DOI: 10.2196/jmir.6.3.e34. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1550605/> Acesso em: 29 out. 2021.

FERREIRA, M. J. et al. Vida Fisicamente Ativa Como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n.4 p.601-602. 2020. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/abc/v114n4/0066-782X-abc-20200235.pdf>> Acesso em: 30 ago. 2020

FERREIRA, R. C., SILVEIRA, A. P., SÁ, M. A. B., FERES, S. B. L., SOUZA, J. G. S., & MARTINS, A. M. E. B. L. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, supl. 1, p. 135-155, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt&pid=S1981-77462015000400135 Acesso em: 30 set 2019.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. **Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial - Recomendações para Gestores**. 2020. Disponível em:

<https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19-recomendacoes-para-gestores> Acesso em: 05 nov de 2020

FRANÇA, E.F, MIYAKE, G.M, DA SILVA JUNIOR J.P, MATSUDO V.K.R, MARTINS, R.A.B.L, NASCIMENTO F.D. COVID-19 - Estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa. **Interamerican Journal Medicine and Health**, v.3, p.e202003034. 2020. Disponível em: <https://iajmh.com/iajmh/article/download/122/172/> Acesso em: 30 ago de 2020

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, n. 12, p. 2679-2691, 2006. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2006001200017 Acesso em : 29 set. 2019.

GOLDBERG, D. HUXLEY, P. **Common mental disorders: a bio-social model**. London: Tavistock; 1992.

GOMES, N. P; CARVALHO, M. R. S.; SILVA, A. F.; MOITA, C. E.; SANTOS, J. R. L.; COUTO, T. M.; CARVALHO, L. C.; ALMEIDA, LÍLIAN C. G. Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19. Artigos originais • **Saude e sociedade**, v.30, n.2, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200605> Acesso em 10 dez. 2021.

GUTHOLD R, STEVENS GA, RILEY LM, BULL FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 19 million participants. **Lancet Glob Health**. 2018;6(10). Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext#tbl2](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext#tbl2) Acesso em: 30 mar.2022

HALLAL, P.C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F.C; GUTHOLD, R.; HASKELL, W.; EKELUND, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012 Acesso em: 30 mar.2022

HYPOLITO, A. M.; GRISHCKE, P. E. Trabalho imaterial e trabalho docente. **Educação**, [S. l.], v. 38, n. 3, p. 507–522, 2013. DOI: 10.5902/198464448998. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reeducacao/article/view/8998>. Acesso em: 29 ago. 2020.

HODGES, C. et al. The difference between emergency remote teaching and online learning. **EDUCAUSE Review**. 27 mar. 2020. Disponível em: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning> , 2020. Acesso em 27 julho 2021

HOFFMANN, C.; ZANINI, R. R.; MOURA, G. L. de; MACHADO, B. P. Prazer e sofrimento no trabalho docente: Brasil e Portugal. **Educação e Pesquisa**, [S. l.], v. 45, p. e187263, 2019. DOI: 10.1590/s1678-4634201945187263. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ep/article/view/162454>. Acesso em: 18 dez. 2019.

IÓRIO, A. C. F.; LELIS, I. A. O. M. Precarização do trabalho docente numa escola de rede privada do subúrbio carioca. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 45, n. 155, p. 138–154, 2015. Disponível em: <http://publicacoes.fcc.org.br/index.php/cp/article/view/2815>. Acesso em: 05 mar. 2022.

KETELS, M. et al. Assessing physiological response mechanisms and the role of psychosocial job resources in the physical activity health paradox: study protocol for the Flemish Employees' Physical Activity (FEPA) study. **Scandinavian Journal of Public Health**, v.47, n.3, p.75-382, 2019. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-6950-7> Acesso em: 05 mar. 2020.

KRINSKI, K.; ELSAGEDY, H.; COLOMBO, H.; BUZZACHARA, C.; SOARES, I.; CAMPOS, W. *et al.* Efeitos do exercício físico no sistema imunológico. **Revista Brasileira de Medicina**. Curitiba, v. 67, n.7, p. 228-233, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/286338565_Physical_exercise_effects_in_the_immunological_system_Efeitos_do_exercicio_fisico_no_sistema_imunologico. Acesso em: 15 de mar. 2020.

LADEIA, D.N. et al. Análise da saúde mental na população geral durante a pandemia de Covid-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e3925-e3925, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3925>. Acesso em: 10 ago. 2021.

LEMOS, Denise. Trabalho docente nas universidades federais: tensões e contradições. **Caderno Centro de Recursos Humanos**, Salvador, v. 24, n. spe1, p. 105-120, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-49792011000400008&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 31 ago. 2020.

LOPES, F. Q. R. de S.; ROCHA, S. V.; TEIXEIRA, J. R. B.; CERQUEIRA, S. S. B. .; ARAÚJO, T. M. de . Leisure physical inactivity and common mental disorders in Primary Health Care workers. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 5, p. 26110514690, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i5.14690. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14690>. Acesso em: 12 mar. 2022.

MACHADO, L. C.; LIMONGI, J. Prevalência e fatores relacionados a transtornos mentais comuns entre professores. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. v.17, n.3, p.325-34, 2019. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v17n3a06.pdf>. Acesso em: 20 fev.2023.

MAGALHAES, A. M. M. A pandemia exacerbou os relacionamentos ou a solidão. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo , v. 40, n. 99, p. 192-204, dez. 2020 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000200004&lng=pt&nrm=iso. Acessos em 07 mar. 2022.

MALTA, D. C. et al. The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, DF, v. 29, n. 4, p. 1-13, 2020. DOI: 10.1590/S1679-49742020000400026 Acesso em: 10 ago. 2021

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: uma introdução**. 2. ed., ampl. Campinas, SP: Autores Associados, 2000.

MARI, J.J, WILLIAMS, P. A validity study of a psychiatric screening questionnaire (SRQ-20) in primary care in the city of São Paulo. **The British Journal of Psychiatry**; v.148: p.23-26, 1986. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/abs/validity-study-of-a-psychiatric-screening-questionnaire-srq20-in>

primary-care-in-the-city-of-sao-paulo/94BFEF754ADABF52A244AEA28BC436 Acesso em: 15 de nov 2020.

MCKIMM, J.; GIBBS, T.; BISHOP, J.; JONES P. Health Professions' Educators' Adaptation to Rapidly Changing Circumstances: The Ottawa 2020 Conference Experience. **Medical Education Publish**, v.9 n.1, p. 1-8. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.15694/mep.2020.000047.1>. Acesso em: 10 fev. 2021.

MELLO, M. T., BOSCOLO, R. A., ESTEVES, A. M., TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.11 n.3, p.203-207, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000300010> Acesso em 10 de fev. 2020.

MENEGUCI, J.; SANTOS, D. A. T.; SILVA R. B.; SANTOS, R. G.; SASAKI, J. E.; TRIBESS, S.; DAMIÃO, R.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, vol. 11, n. 1, p. 160-174, 2015. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/3178> Acesso em 10 mar. 2020.

MONTEIRO, B. M. M.; SOUZA, J. C. Mental health and university teaching working conditions in the COVID 19 pandemic. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e468997660, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7660. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7660>. Acesso em: 13 nov. 2020.

MOREIRA, D. Z.; RODRIGUES, M. B. Saúde mental e trabalho docente. **Estudos de Psicologia**, vol. 23, n. 3, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/334555640_Saude_mental_e_trabalho_docente Acesso em: 10 de nov. 2019.

MORGADO, F. F. R.; VALE, W. S.; LOPES, C. S.; MARANHÃO NETO, G. A.; LATTARI, E.; MEDIANO, M. F. F. et al. Psychosocial determinants of the physical activity among workers: an integrative review. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. V.18, n.4, p.472-487, 2020. <http://dx.doi.org/10.47626/1679-4435-2020-575>

MUNHOZ, M.P. et al. Efeito do exercício físico e da nutrição na prevenção do câncer. **Revista Odontológica de Araçatuba**, v.37, n.2, p. 09-16, Maio/Agosto, 2016. Disponível em <https://apcdaracatuba.com.br/revista/2016/08/trabalho5.pdf> Acesso em: 10 de fev 2020.

NIEMAN, D.C.; WENTZ, L.M. The compelling link between physical activity and the body's defense system. **Journal of Sport and Health Science**. v.8, n.3, p. 201–217, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6523821/> Acesso em: 14 dez. 2021.

NILLES, J.M.; CARLSON, F, R.; GRAY, P.; HANNEMAN, G.F. **The telecommunications-transportation tradeoff: options for tomorrow**. New York: John Wiley & Sons; 1976.

NILLES, J. M. **Fazendo do teletrabalho uma realidade**. São Paulo, Futura, 1997.

OLIVEIRA, A. S. D.; PEREIRA, M. S.; LIMA, L. M. Trabalho, produtividade e adoecimento dos docentes nas universidades públicas brasileiras. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 609-619, Set/Dez. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pee/v21n3/2175-3539-pee-21-03-609.pdf> Acesso em: 10 dez 2019.

OLIVEIRA, E. N.; AGUIAR, R. C.; ALMEIDA, M. T. O; ELOIA, S. C; LIRA, T. Q. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**. São Paulo, v.8, n.50, p. 126-130, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>. Acesso em: 15 dez 2019.

OLIVEIRA, M. et al. Irisin modulates genes associated with severe coronavirus disease (COVID-19) outcome in human subcutaneous adipocytes cell culture. **Molecular and Cellular Endocrinology**. v. 515, 110917, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0303720720302173>. Acesso em 02 dez 2020.

ORNELL, F.; SCHUCH, J. B.; SORDI, A. O.; KESSLER, F. H. P. “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. **Brazilian Journal Psychiatry**. v.42, n.3, p.232–235, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462020000300232&script=sci_arttext. Acesso em: 30 ago. 2020.

OWEN, N.; HEALY, G.N.; MATTHEWS, C.E.; DUNSTAN, D.W. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. **Exercise and Sport Sciences Reviews**. v.38, n.3, p.105-113, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20577058/> . Acesso em: 30 ago. 2020.

PARANHOS, I. S.; ARAÚJO, T.M. Interação entre trabalho e professor de saúde em uma instituição de ensino superior. In: OLIVEIRA, DA (Ed.). **Políticas educativas e trabalho docente na América Latina**. Lima: Universidade de Ciências e Humanidades, p. 151-182, 2008.

PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, A. H. S. G. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. **Clinics**, São Paulo, v. 60, n. 1, p. 61-70, Feb. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>. Acesso em: 04 dez. 2019.

PEREIRA, M.D.; DE OLIVEIRA, L.C.; COSTA, C.F.T.; DE OLIVEIRA BEZERRA C.M.; PEREIRA, M.D.; DOS SANTOS, C.K.A, DANTAS E. H. M. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**; v. 9, n.7, p. 1-35, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4548> Acesso em: 29. ago. 2020.

PINHO, P. S.; ARAÚJO T.M. Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, n. 3, p. 560–572, set. 2012. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2012000300010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/dxHcftTBL5b8P5YcXmwFwGG/?lang=pt> Acesso em: 01 nov. 2020

PINHO, P. S.; FREITAS, A. M. C.; CARDOSO, M. C. B.; SILVA, J. S.; REIS, L. F.; MUNIZ, C. F. D.; & ARAÚJO, T. M. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, v.19, p.1-21. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00325> 2021.

PIOLLI, E. Mercantilização da educação, a reforma trabalhista e os professores: o que vem por aí? In: KRAWCZYK, N.; LOMBARDI, J. C; (org). **O golpe de 2016 e a educação no Brasil**. Uberlândia: Navegando Publicações, 2018. Disponível e: https://marxismo21.org/wp-content/uploads/2019/05/Ogolpede2016aeduca%c3%a7%c3%a3onoBrasil_book-3.pdf#page=113 Acesso em: 06 dez. 2020.

PITANGA, C. P. S. et al. Atividade física como fator de proteção para comorbidades cardiovasculares em mulheres obesas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 12, n. 5, p. 324-330, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372010000500003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 4 nov. 2020.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n.6, p 1058-1060, 2020. Disponível em: <https://abccardiol.org/article/atividade-fisica-e-reducao-do-comportamento-sedentario-durante-a-pandemia-do-coronavirus/> Acesso em: 31 ago. 2020.

PITANGA, F. J. G; BECK, C.C.; PITANGA, C.P.S.; PINHO, C.S, CORTEZ, A.C.L, MATSUDO, V.K.R.; GUEDES, D.P. Association between leisure time physical activity and mortality by covid-19 in the brazilian capitals: an ecological analysis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, n.6, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021_0071 Acesso em 10 nov. 2021

PONDÉ, M. P.; CAROSO, C. Lazer como fator de proteção da saúde mental. **Revista de Ciências Médicas**, v. 12, n. 2, p. 163-172, abr./jun. 2003. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/308918192_Lazer_como_fator_de_protecao_da_sau_de_mental. Acesso em: 25 de ago de 2020

REIS, E. J. F. B. et al. Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 1480-1490, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000500021>

RIOS, L. C. *et al.* Atividades físicas de lazer e transtornos mentais comuns em jovens de Feira de Santana, Bahia. **Revista de Psiquiatria Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 33, n. 2, p. 98-102, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-81082011000200006> Acesso em: 02 nov. 2020.

ROCHA, S. V; ARAUJO, T. M; ALMEIDA, M. M. G. VIRTUOSO JUNIOR, J. S. Prática de atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre residentes de um município do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, vol.15, n.4, pp.871-883, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2012000400017>. Acesso em: 10 dez. 2019.

SANCHEZ, H. M.; SANCHEZ, E. G. D. M.; BARBOSA, M. A.; GUIMARÃES, E. C.; PORTO, C. C. Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciência Saúde Coletiva**. v.24, n.11, p. 4111-4123, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017> Acesso em 15 dez. 2021.

SANTANA, J. O.; PEIXOTO, S. V. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 103-108, Abr. 2017 . Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220172302160772> . Acesso em: 10 dez 2019.

SANTOS, K. O. B.; ARAÚJO, T.M.; OLIVEIRA, N. F. Estrutura fatorial e consistência interna do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) em população urbana. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.25, n.01, p.214-222, jan. 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2009000100023&script=sci_abstract&tlng=pt . Acesso em: 22 nov. 2020

SANTOS, K. O. B.; ARAÚJO, T. M.; PINHO, P. S.; SILVA, A. C. C. Avaliação de um instrumento de mensuração de morbidade psíquica: estudo de validação do Self Reporting Questionnaire (SRQ-20). **Revista Baiana de Saúde Pública**, [S. l.], v. 34, n. 3, p. 544-559, 2010. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-0233/2010/v34n3/a1881.pdf>. Acesso em: 22 nov. 2020

SANTOS, D. A. S.; AZEVEDO, C. A.; ARAÚJO, T. M, SOARES, J. F. S. Reflexões sobre a saúde docente no contexto de mercantilização do ensino superior. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 6, n. 1, p. 159-186, abr. 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/2105> Acesso em: 30 set. 2019

SANTOS, H.M.R. Os desafios de educar através da Zoom em contexto de pandemia: investigando as experiências e perspectivas dos docentes portugueses. **Praxis Educativa**, v.15: p.1-17. ago 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5212/PraxEduc.v.15.15805.091> Acesso em: 10 mar. 2021

SANTOS, G. M. R. F.; SILVA, M. E.; BELMONTE, B. R. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. ARTIGOS ESPECIAIS • **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil** (Suppl 1), Fev 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100013>

SCHIMIGUEL, J.; ELOY FERNANDES, M.; TSUGUIO OKANO, M. Investigating Remote and Live Lessons through Collaborative Tools during Covid-19 Quarantine: Experience Report. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e654997387, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7387. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7387>. Acesso em: 19 nov. 2020.

SILVA, A.M.R *et al.*, Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. **Saúde debate**, v.42 n.119, Oct-Dec 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811913> . Acesso em: 10 dez 2019

SILVA, A. F.; ESTRELA, F. M.; LIMA, N. S.; ABREU, C. T. A. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Physis**. v. 30, n.2, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300216> Acesso em 14 nov. 2021.

SILVA, D. R. P.; WERNECK, A.O.; MALTA, D.C.; SOUZA, P. R. B.; AZEVEDO, L. O.; BARROS, M. B. A.; SZWARCOWALD, C. L. Mudanças na prevalência de inatividade física e comportamento sedentário durante a pandemia da COVID-19: um inquérito com 39.693 adultos brasileiros. **Cadernos Saúde Pública**, v.37, n.3, p. e00221920, 2021. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1357/mudancas-na-prevalencia-de-inatividade-fisica-e-comportamento-sedentario-durante-a-pandemia-da-covid-19-um-inquerito-com-39693-adultos-brasileiros>. ISSN 1678-4464. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00221920>. Acesso em: 14 nov. 2021.

SOUSA, A. C de.; MIRANDA, K. R. A; VIEIRA, F. M.; FONSECA, A. A. Impacto da pandemia de COVID-19 no comportamento sedentário e no nível de atividade física de professores de escolas estaduais de um município do Norte de Minas Gerais. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, n. 11, pág. e438101119643, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.19643. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19643>. Acesso em: 7 jun. 2022.

SOUZA, L. F. de; MACHADO, L. H. B. Casa, maternidade e trabalho no distanciamento social: A “pandemia” da sobrecarga de trabalho para as mulheres. **Revista da ANPEGE**, [S. l.], v. 17, n. 32, p. 282–308, 2021. DOI: 10.5418/ra2021.v17i32.12467. Disponível em: <https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/anpege/article/view/12467>. Acesso em: 13 mar. 2022.

TERRA, A. D. G.; BASTOS, T. G.; NUNES, L. C. do E. S.; QUEIROZ, B. T. . The Pandemy and the precarization of working conditions of higher education teachers. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 9, p. e33810918344, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i9.18344. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18344>. Acesso em: 13 mar. 2022.

VALENTE, G. S. C.; MORAES, E. B. de ; SANCHEZ, M. C. O. .; SOUZA, D. F. de .; PACHECO, M. C. M. D. . Remote teaching in the face of the demands of the pandemic context: Reflections on teaching practice. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e843998153, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.8153. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8153>>. Acesso em: 15 nov. 2020.

VELAVAN, T.P.; MEYER, C.G. The COVID-19 epidemic. **Tropical Medicine International Health**, v.25, n.3, p. 278-280, 2020. DOI: 10.1111/tmi.13383 . Disponível em :< <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/tmi.13383> >. Acesso em: 24 ago. 2020.

VERSIANI, I. V. L. Lazer e Pandemia: Desafios e Perspectivas a partir do Desenvolvimento Social. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 23, n. 4, p. 554–588, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.26879. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/26879>. Acesso em: 13 mar. 2022.

VIEIRA, J. S.; GONCALVES, V. B.; MARTINS, M. F. D. Trabalho docente e saúde das professoras de educação infantil de Pelotas, Rio Grande do Sul. **Trabalho Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 559-574, Aug. 2016 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462016000200559&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 04 dez. 2019.

VIO, N. L.; PASCOAL, I. O.; CAMARGO, M. L.; FEIJO, M. R. COVID-19 e o trabalho de docente: a potencialização de aspectos precários **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.6, n.10, p. 78717-78728, oct. 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/18345/14807>>. Acesso em: 15 nov 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**. Geneva, Suíça: World Health Organization; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/978924001512>. Acesso em 25 de jan de 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Coronavirus disease (COVID-19) outbreak**. Geneva, Suíça: World Health Organization; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Acesso em 10 de mar. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Physical activity**. Geneva, Suíça: World Health Organization; 2020. Disponível em: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Acesso em 23 de fev. de 2022

ZAIDAN, J. M.; GALVÃO, A. C. “COVID19 e os abutres do setor educacional: a superexploração da força de trabalho escancarada”. In: AUGUSTO, C. B.; SANTOS, R. D. (orgs.). **Pandemias e pandemônio no Brasil**. São Paulo: Instituto Defesa da Classe Trabalhadora, 2020. Disponível em: <http://www.unicap.br/catedradomhelder/wp-content/uploads/2020/05/Pandemias-e-pandem%C3%B4nio-no-Brasil.pdf> . Acesso em: 06 dez. 2020.

APÊNDICE: INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

QUESTIONÁRIO SOBRE AS CARACTERÍSTICAS DO TRABALHO DOCENTE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Olá, prezado(a) professor(a)

O objetivo desta pesquisa é caracterizar as mudanças no trabalho docente com a introdução de educação à distância e acompanhamento remoto e avaliar a situação de saúde docente.

Solicitamos sua participação, respondendo a este questionário. Para ser incluído na pesquisa, você precisará manifestar concordância em participar da pesquisa, por meio do aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), na opção de aceite, disponível abaixo.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa-CEP da UFRB (parecer nº 4.067.459; CAAE 32004620.8.0000.0056). Os dados fornecidos serão confidenciais: todas as informações serão divulgadas sem identificação pessoal. Serão plenamente garantidos o anonimato e sigilo dos participantes.

Se quiser uma cópia do TCLE, clique aqui:

<https://drive.google.com/file/d/1Fe7KCVL-5ehxqe3wGNACgYLAAXniNSKn/view?usp=sharing>

Agradecemos muito a sua disponibilidade e atenção.
Sua participação é fundamental.

Se você puder, pedimos que nos ajude a compartilhar o link desta pesquisa, via e-mail, WhatsApp e redes sociais, com os colegas da sua instituição de trabalho.

Abraços virtuais

1. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE) *

Marcar apenas uma oval.

- Fui informado do objetivo desta pesquisa e ACEITO participar.
- Não quero participar desta pesquisa.

BLOCO I- CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E DO TRABALHO

2. 1. Cidade que leciona: *

Você poderá marcar mais de uma opção

Marque todas que se aplicam.

Salvador

Região Metropolitana

Feira de Santana

Outra cidade do interior da Bahia (por favor, informe a cidade no campo abaixo "Outro")

Outro: _____

3. 2. Considerando o seu principal vínculo de trabalho, qual o tamanho da escola onde você ensina? *

Para responder, considere o vínculo principal, aquele em que você tem a maior carga horária

Marcar apenas uma oval.

Pequena (até 20 professores/as)

Média (de 21 a 50 professores/as)

Grande (mais de 50 professores/as)

4. 3. Em que nível de educação você atua na rede particular de ensino? *

Você poderá marcar mais de uma opção

Marque todas que se aplicam.

Educação Infantil

Ens. Fundamental I

Ens. Fundamental II

Ensino Médio

Ensino Superior

5. 4. Qual a sua carga horária semanal de trabalho? *

Por favor, informe apenas os números

6. 5. Há quanto tempo você trabalha como professor(a)? *

Resposta em anos

7. 6. Você trabalha em mais de uma escola? *

Marcar apenas uma oval.

Não

Sim

8. 7. Qual(is) a(s) rede(s) de ensino dessa(s) outra(s) escola(s)? *

Você poderá marcar mais de uma opção

Marque todas que se aplicam.

- Rede Privada
- Rede Pública Municipal
- Rede Pública Estadual
- Rede Pública Federal
- Rede Pública e Privada
- Não trabalho em OUTRA escola

9. 8. Durante a pandemia, a instituição em que você trabalha fez alguma alteração no seu contrato de trabalho, com relação a: *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não	Sim
Carga horária de trabalho?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salário mensal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. 9. A alteração do contrato de trabalho foi: *

Marcar apenas uma oval.

NÃO houve alteração no contrato de trabalho

Sustentada na Medida Provisória nº 936 de 2020 - que estabelece regras para a redução de jornadas e salários e suspensão do contrato de trabalho específicas para o período de calamidade pública devido a Covid-19.

Aleatória

11. 10. Qual o último nível de escolaridade que você concluiu? *

Marcar apenas uma oval.

- Técnico
- Superior
- Especialização
- Mestrado
- Doutorado

12. 11. Quanto ao gênero, como você se reconhece? *

Marcar apenas uma oval.

- Mulher
- Homem
- Mulher trans ou transgênera
- Homem trans ou transgênero
- Travesti
- Pessoa não
- binária Prefiro
- não informar

Outro:

13. 12. Qual a sua idade? *

Resposta em anos

14. 13. Qual a sua situação conjugal? *

Marcar apenas uma oval.

- Solteiro(a)
- Casado(a)
- União estável
- Divorciado(a)
- Viúvo(a)

15. 14. Qual a sua raça/ cor da pele? *

Marcar apenas uma oval.

- Branca
- Parda
- Preta
- Amarela (asiática)
- Indígena

BLOCO II- CARACTERÍSTICAS DO TRABALHO DOCENTE NA PANDEMIA DE COVID-19

16. 1. Neste período atual de pandemia, você está realizando atividades de teletrabalho (atividades remotas) em sua casa ? * *Marcar apenas uma oval.*

- Não [se marcou Não, siga para o próximo bloco - Bloco III]
Pular para a pergunta 29
- Sim

17. 2. Se SIM, que tipo de atividades você têm realizado?

Você poderá marcar mais de uma opção

Marque todas que se aplicam.

- Aulas ao vivo
- Videoconferência
- Aulas gravadas
- Roteiros e orientações de estudos
- Participação em lives e chats
- Reunião com colegas de trabalho
- Reunião com coordenações e chefias

18. 3. Quais ferramentas digitais você utiliza para a realização das atividades remotas?

Você poderá marcar mais de uma opção

Marque todas que se aplicam.

- Aplicativos para Videoconferências (ZOOM Meetings, Google Hangouts, Skype, etc.)
- E-mails
- WhatsApp
- Ambientes Virtuais de Aprendizagem - AVA
- Aplicativos de Sala de Aula Virtuais (Google Classroom)

19. 4. Como foi feita a escolha da ferramenta a ser utilizada?

Marcar apenas uma oval.

- Eu decidi a(s) ferramenta(s) segundo a minha habilidade para uso.
- A instituição de ensino indicou a ferramenta a ser utilizada.
- A escolha foi feita em conjunto (por mim e pela instituição)

20. 5. Você já conhecia essa ferramenta?

Marcar apenas uma oval.

- Não
- Sim

21. 6. Você estava preparada(o) para utilizar a ferramenta selecionada?

Marcar apenas uma oval.

- Não, nunca tinha usado nenhuma das ferramentas escolhidas.
- Eu tinha algum conhecimento sobre essas ferramentas, mas não tinha domínio suficiente para o seu manejo como ferramenta de trabalho
- Eu já tinha usado essas ferramentas e estava capacitado(a) para o seu manejo como ferramenta de trabalho

22. 7. Para utilização dessa ferramenta, como foi o processo de formação ou capacitação?

Marque todas que se aplicam.

- Ainda não estou capacitado(a). Eu dependo de outra pessoa da minha casa para me ajudar.
- A instituição de ensino promoveu formação/orientação para o uso da ferramenta.
- Eu fiz buscas para conhecer como manusear a ferramenta digital.

23. 8. Desde que as aulas presenciais foram suspensas, houve mudança no tempo/ carga horária que você dedica semanalmente ao trabalho?

Marcar apenas uma oval.

- NÃO, continuei mantendo o MESMO tempo/ carga horária semanal que costumava dedicar às atividades laborais (realizadas na escola e em casa)
- SIM, houve mudança. Eu estou dedicando tempo/ carga horária MENOR do que costumava dedicar às atividades laborais (realizadas na escola e em casa)
- SIM, houve mudança. Eu estou dedicando tempo/ carga horária MAIOR do que costumava dedicar às atividades laborais (realizadas na escola e em casa)

24. 9. Com relação às essas novas demandas de atividades remotas, como você se sente?

Marcar apenas uma oval.

- Sente-se despreparado(a) para lidar com essas demandas no tempo em que isto é exigido.
- Sente-se parcialmente preparado(a) para lidar com essas demandas, mas dispõe de recursos que podem ajudá-lo(a) a atender a essas demandas.
-

Sente-se preparado(a) para atender às essas novas demandas.

25. 10. Sobre a relação com os colegas de trabalho, ao ouvir exemplos de sucesso neste novo modelo de ensino que eles-elas realizaram, você se sente:

Marcar apenas uma oval.

- Estimulado(a) a aprender novos métodos com seus colegas, para desenvolver em suas atividades laborais cotidianas
- Em clima de concorrência com seus colegas de trabalho.
- Desestimulado (a), sem ânimo e/ou sem confiança, sentindo-se incapaz de buscar novas maneiras de desempenhar a profissão.
- Não se importa com os exemplos de seus colegas, prefere se concentrar no seu próprio trabalho e recursos.

26. 11. As novas demandas requeridas por seu(s) empregador(es) para atividades remotas invadem o tempo que você deveria dedicar a outro(s) emprego(s)?

Marcar apenas uma oval.

- Não
- Sim
- Trabalho em apenas uma escola/instituição de ensino.

27. 12. As demandas requeridas pelo seu trabalho atualmente invadem o tempo que você dedicava antes à outras atividades de:

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não	Sim
Descanso ou repouso?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sono?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lazer ou relaxamento?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alimentação?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuidado de si mesma(o)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. 13. Em relação as condições de trabalho no ambiente domiciliar, como você avalia esses itens abaixo:

Marcar apenas uma oval por linha.

	Inadequado(a)	Regular	Adequado(a)
Internet banda larga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Computador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fone de ouvido e microfone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobiliário	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espaço físico específico para o trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nível de ruído	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Interrupções	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bloco III - TRABALHO, FAMÍLIA E DISTANCIAMENTO SOCIAL

29. 1. Qual o nível de dificuldade para a realização das atividades do seu dia-a-dia como docente no cenário de distanciamento social? *

Caso esteja respondendo por um smartphone, para ver todas as respostas, role o cursor para direita ou coloque o celular na horizontal

Marcar apenas uma oval por linha.

	Muita dificuldade	Alguma dificuldade	Sem dificuldade
Comunicação com os alunos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Planejamento e execução das atividades a distância	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilização das ferramentas requeridas para executar o trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organização de uma agenda de atividades no espaço de casa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. 2. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de trabalho? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito insatisfeito
- Insatisfeito
- Nem insatisfeito, nem satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

31. 3. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, colegas)? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito insatisfeito
- Insatisfeito
- Nem insatisfeito, nem satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

32. 4. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito insatisfeito
- Insatisfeito
- Nem insatisfeito, nem satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

33. 5. As mudanças decorrentes da pandemia alteram sua percepção sobre a docência? *

Marcar apenas uma oval.

- Não, definitivamente não altera minha percepção, eu vejo isto como desafios.
- Não, apesar dessas dificuldades, eu continuo convicta(o) da minha escolha profissional.
- Sim altera um pouco, tenho refletido sobre minha escolha profissional.
- Sim altera, tenho pensado em abandonar a profissão.

34. 6. Neste período de pandemia, você sente que aumentou a sua insegurança ou temor de ficar desempregado? * *Marcar apenas uma oval.*

- Não
- Sim

35. 7. No período de distanciamento social, o tempo que você dispense com atividades e responsabilidades domésticas/ familiares frequentemente interfere nas suas responsabilidades no trabalho? * *Marcar apenas uma oval.*

- Não
- Sim
- Não realizo atividades domésticas

36. 8. No cenário de distanciamento social, você tem enfrentado dificuldades com relação às algumas das atividades do seu dia-a-dia listadas abaixo? *

Marque todas que se aplicam.

- Não enfrento nenhuma dificuldade
- Demandas domésticas (cuidar da limpeza da casa, cozinhar, lavar e passar roupa)
- Cuidar das crianças até 5 anos
- Cuidar de idosos ou pessoas doentes
- Outras demandas familiares (compras de mercado, pequenos consertos)
- Acompanhamento escolar de filhos(as)

Outro: _____

37. 9. Contando com você, quantas pessoas vivem na sua casa? *

38. 10. Na sua casa, morando com você, você tem? *

Você poderá marcar mais de uma opção

Marque todas que se aplicam.

- Companheiro(a)/ Marido-Esposa
- Crianças menores de 5 anos
- Crianças/Adolescentes de 6 a 14 anos
- Adolescentes de 15 a 17 anos
- Jovens adultos e/ou adultos (≥ 18 anos)
- Uma pessoa idosa ou doente que precisa de cuidado e

atenção Mora sozinho(a) Outro:

39. 11. Responda as questões abaixo sobre a realização das atividades domésticas por você, *

Caso esteja respondendo por um smartphone, para ver todas as respostas, role o cursor para direita ou coloque o celular na horizontal

Marcar apenas uma oval por linha.

	NÃO faz	Sim, a MENOR parte	Sim, DIVIDE, igualmente	Sim, a MAIOR parte
Cuidar de criança de até 10 anos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cozinhar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passar roupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuidar da limpeza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lavar roupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pequenos consertos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feira/supermercado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuidar de idosos ou de pessoa doente/deficiente/especial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40. 12. Neste período de distanciamento social, quantas horas, em média, você destinada ao trabalho doméstico por dia? *

41. 13. Neste período de distanciamento social, você recebe ajuda de alguém para o trabalho doméstico? *

Marcar apenas uma oval.

Não

Sim

42. 14. Se SIM, você recebe ajuda de quem para o trabalho doméstico? *

Marquetodasqueseaplicam.

- Conjuge
- Parentes
- Filhos
- Doméstica(empregada)
- NÃO, recebo ajuda no trabalho doméstico

Outro: _____

43. 15. Com relação à ajuda remunerada para a realização de atividades domésticas, no período de distanciamento social, você: * *Marcar apenas uma oval.*

- Não tinha ajuda de empregada/ diarista e continua sem ter
- Não tinha ajuda de empregada/diarista e passou a ter
- Tinha ajuda de empregada/ diarista, e não teve mais nesse período
- Tinha ajuda de empregada/ diarista e a manteve com carga horária reduzida
- Tinha ajuda de empregada/ diarista e a manteve com a mesma carga horária

44. 16. Com relação às tarefas do trabalho e de casa, que afirmativa melhor descreve a sua situação? * *Marcar apenas uma oval.*

- Não tem enfrentado dificuldades.
- Deixa de fazer coisas no seu trabalho devido ao tempo que precisa dedicar às tarefas domésticas e familiares.
- Deixa de fazer coisas com a sua família devido ao tempo que precisa dedicar ao seu trabalho.
- Tem a sensação de ter que fazer “mil coisas” ao mesmo tempo, no trabalho profissional e no trabalho doméstico e familiar.

45. 17. Após esses primeiros meses de novas rotinas, considerando o trabalho, família, amigos e cuidados pessoais, como você se sente frente às demandas diárias? *

Marcar apenas uma oval.

Que são possíveis de serem atendidas, com organização e rotina.

Que são possíveis de serem atendidas, com organização e rotina, mas isto te deixa ansioso(a).

Mesmo sendo organizado e disciplinado, você tem a sensação de que não conseguirá atender as demandas, que irá decepcionar alguém.

Você não pensa sobre o assunto e vive um dia de cada vez.

46. 18. Após o retorno das aulas presenciais, você manterá alguma ferramenta digital utilizada durante a pandemia? * *Marcar apenas uma oval.*

Não

Sim

BLOCO IV – CARACTERÍSTICAS DA SITUAÇÃO DE SAÚDE DOCENTE

47. 1. Você possui DIAGNÓSTICO MÉDICO para alguma das doenças listadas abaixo? *Você pode marcar mais de uma opção
Marquetodasqueseaplicam.

- Asma
- Rinite
- Alergia
- Infartodomiocárdio
- HIV-AIDS
- Diabetes
- Hipertensão
- Obesidade
- Câncer
- Enxaqueca
- Artrite
- Reumatismo
- Infecçãourinária
- Gastrite
- Úlcera
- LER-DORT
- Depressão
- Disfonia
- Distúrbiodosono
- Nenhumdiagnóstico

Outro: _____

48. 2. Abaixo estão listados alguns SINTOMAS de dor. Você tem sentido algum deles? *

Marcarapenasumaovalporlinha.

	Não	Sim
Doresmuscularesemmembrossuperiores (braços,antebraços,ombrosemãos)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doresfrequentesnacolunaoucostas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rouquidãofrequente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perdadavoz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemasvisuais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

49. 3. Para lidar com a rotina de trabalho você toma alguma medicação? *

Marcar apenas uma oval.

Não

Sim

50. 4. Você teve DIAGNÓSTICO para COVID 19? *

Marcar apenas uma oval.

Não

Sim

51. 5. Durante a pandemia, você considera que está adotando as medidas preventivas de combate à COVID 19? * *Marcar apenas uma oval.*

Não

Sim

52. 6. Com relação às medidas de distanciamento social estabelecidas, o que você tem adotado? *

Marcar apenas uma oval.

Não adota medidas de distanciamento social.

Sai para compras, realiza algumas atividades físicas na rua, recebe e faz visitas.

Sai apenas para compras necessárias, mas não faz ou recebe visitas.

Não sai, nem recebe visitas.

53. 7. As próximas questões estão relacionadas a situações que você pode ter vivido nos ÚLTIMOS 30 DIAS. Se vivenciou a situação, responda SIM, se não vivenciou responda NÃO. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não	Sim
Tem dores de cabeça frequentemente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem falta de apetite?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dorme mal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assusta-se com facilidade?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem tremores nas mãos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem má digestão?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem dificuldade de pensar com clareza?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem se sentido triste ultimamente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem chorado mais do que de costume?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encontra dificuldade de realizar, com satisfação, suas tarefas diárias?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem dificuldade para tomar decisões?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seu trabalho diário lhe causa sofrimento?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem perdido o interesse pelas coisas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você se sente pessoa inútil em sua vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem tido ideia de acabar com a vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente-se cansado(a) o tempo todo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem sensações desagradáveis no estômago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você se cansa com facilidade?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

BLOCO V - HÁBITOS DE VIDA E
SONO NO DISTANCIAMENTO
SOCIAL

Para responder as questões desse bloco
considere as suas rotinas nos ÚLTIMOS 30 DIAS

54. 1. Você tem sentido que está mais mau humorado/a, impaciente ou irritado/a durante o distanciamento social? * *Marcar apenas uma oval.*

Não
 Sim

55. 2. Você acha que há relação do mau humor, impaciência ou irritabilidade com o trabalho docente executado em casa? * *Marcar apenas uma oval.*

Não
 Sim
 Não sabe
 Não estou realizando teletrabalho
 Não estou me sentindo mal humorado/a, impaciente ou irritado/a

56. 3. Você sofreu ou vem sofrendo de alguma crise de ansiedade, medo ou pânico repentinamente? *

Marcar apenas uma oval.

Não
 Sim

57. 4. Tem tido a sensação frequente de ter que escolher a quem frustrar ou decepcionar? *

Marcar apenas uma oval.

Não
 Sim

58. 5. Você tem feito uso de algum medicamento para tratar ansiedade, depressão, insônia ou estresse que não utilizava antes do distanciamento social? * *Marcar apenas uma oval.*

Não

Sim

59. 6. Se SIM, o uso desse(s) medicamento(s) tem como finalidade principal dar continuidade às suas atividades de trabalho? * *Marcar apenas uma oval.*

Não

Sim

Não uso medicamento para tratar ansiedade, depressão, insônia ou estresse

60. 7. No período de distanciamento social, considerando o horário de dormir e acordar, a quantidade e qualidade do seu SONO, como tem sido a sua ROTINA?

*

Você pode marcar mais de uma opção

Marque todas que se aplicam.

Não costumo estabelecer uma rotina de sono.

A minha rotina de sono piorou, significativamente, apenas durante a semana.

A minha rotina de sono piorou, significativamente, durante a semana e finais de semana.

A minha rotina de sono melhorou, significativamente, apenas nos finais de semana.

A minha rotina de sono melhorou, significativamente, durante a semana e finais de semana.

61. 8. Com que frequência você tem tido dificuldade em adormecer a noite? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Muito raramente
- As vezes
- Frequentemente
- Muito Frequentemente
- Sempre

62. 9. Você tem acordado de madrugada e não consegue adormecer de novo? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Muito r
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito Frequentemente
- Sempre

63. 10. Você tem tomado remédios ou tranquilizantes para dormir? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Muito raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito Frequentemente
- Sempre

64. 11. Você tem dormido durante o dia (sem contar cochilos ou sonecas programadas)? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Muito raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito Frequentemente
- Sempre

65. 12. Ao acordar de manhã, você ainda se sente cansado (a)? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Muito raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito Frequentemente
- Sempre

66. 13. Você tem roncado a noite (que você saiba)? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Muito raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito Frequentemente
- Sempre

67. 14. Você acorda durante a noite? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Muito raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito Frequentemente
- Sempre

68. 15. Você acorda com dor de cabeça? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Muito raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito Frequentemente
- Sempre

69. 16. Você sente cansaço sem ter nenhum motivo aparente? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Muito raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito Frequentemente
- Sempre

70. 17. Você tem sono agitado (mudanças constantes de posição ou movimentos de perna/ braços)? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Muito raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito Frequentemente
- Sempre

71. 18. Quantas horas de sono, em média, você tem dormido durante a noite? (sem contar cochilos e o descanso durante o dia) * *Marcar apenas uma oval.*

- Entre 1 a 2 horas
- Entre 2 a 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas
- 7 horas
- 8 horas
- Mais de 8 horas.

72. 19. Atualmente, sua rotina diária (sem contar as horas de sono noturno), quanto tempo você tem dedicado para descanso ou relaxamento? * *Marcar apenas uma oval.*

- Até uma hora por dia
- De uma a duas horas por dia
- Mais de duas horas por dia
- Não consegue ter uma rotina de descanso diário durante a semana

73. 20. Se você faz uso de bebidas alcoólicas, isto aumentou ou diminuiu durante o distanciamento social? * *Marcar apenas uma oval.*

- Não consumo bebida alcóolica.
- Passei a consumir mais bebidas alcoólicas nos finais de semana
- Passei a consumir mais bebidas alcoólicas durante a semana
- Passei a consumir mais bebidas alcoólicas durante a semana e finais de semana
- Tenho consumido bebida alcóolica com menor frequência e em menor
- quantidade.

Tenho consumido bebida alcóolica com a mesma quantidade e frequência.

74. 21. Se você tem o hábito de fumar, isto aumentou ou diminuiu no distanciamento? *

Marcar apenas uma oval.

- Eu não fumo.
- Passei a fumar em maior quantidade e frequência.
- Tenho reduzido a quantidade e frequência do hábito de fumar.
- Mantenho a mesma quantidade e frequência quanto o hábito fumar.

75. 22. Atualmente, você tem praticado alguma atividade de lazer, para distrair ou relaxar? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
- Sim

76. 23. Você tem praticado alguma atividade física? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
- Sim

77. 24. Com que frequência você conseguiu realizar atividades físicas semanais (corrida, caminhada ou exercícios em casa) por 30 minutos ou mais no dia? *

Marcar apenas uma oval.

- Até 2 dias
- 3 a 5 dias
- Acima de 5 dias
- Não conseguiu realizar atividades físicas

Obrigada por sua participação! Esperamos continuar contando com sua ajuda! :)

78. Nós continuaremos investigando a situação de saúde de professores e professoras e do trabalho docente. Você gostaria de continuar colaborando conosco? Se SIM, pedimos que nos deixe um contato de e-mail ou telefone (Whatsapp) para contato:

79. Pedimos que nos ajude a identificar você em outros momentos. Crie um código de identificação com INICIAIS do seu nome e data de nascimento que respondeu ao questionário, por exemplo: Mônica Silva de Castro, nascida em 1970: MSC1970

80. Você gostaria de fazer algum comentário, sugestão ou observação? Se desejar, fique à vontade para descrever abaixo.

Google

https://www.google.com/forms/about/?utm_source=product&utm_medium=forms_logo&utm_campaign=forms

Anexo A



Universidade Federal do Recôncavo da Bahia/UFRB
Universidade Estadual de Feira de Santana/UEFS

CARTA DE APRESENTAÇÃO

Olá, prezado/a professor/a

O momento atual de pandemia de Covid-19 nos traz muitos desafios. Muitas mudanças estão ocorrendo no trabalho docente. Este estudo **tem o objetivo de caracterizar as mudanças no trabalho docente, especialmente aquelas relativas à introdução de educação à distância e acompanhamento remoto, e avaliar a situação de saúde de professores e professoras.**

Esta pesquisa é desenvolvida pelo Núcleo de Epidemiologia (NEPI-UFES) e Núcleo de Saúde, Educação e Trabalho (NSET-UFRB), com coordenação das docentes Dr^a Tânia Araújo (UEFS) e Dr^a Paloma Pinho (UFRB), direcionada a docentes da rede particular de ensino da Bahia, incluindo todos os níveis de ensino (educação infantil, ensino fundamental, médio e superior) e docentes do ensino superior público da UFRB. A pesquisa tem o apoio do Sindicato de Professores da Rede Particular de Ensino - SINPRO-BA e da Associação de Professores Universitários do Recôncavo – APUR.

Identificamos empiricamente que novas demandas e exigências tem surgido no trabalho docente. Assim, é importante conhecer os seus impactos na saúde. Mas, para saber o que está ocorrendo, precisamos de sua colaboração, respondendo a este questionário.

Os dados fornecidos serão confidenciais: todas as informações serão divulgadas **sem identificação pessoal**. Assim, serão garantidos o anonimato e sigilo dos participantes.

Este projeto foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Todos os requisitos éticos para pesquisa serão plenamente seguidos. Antes de iniciar o questionário será apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para que você concorde em participar da pesquisa.

Desde já agradecemos a sua disponibilidade e atenção. Sua participação é fundamental. Se você puder, pedimos que nos ajude a compartilhar o link desta pesquisa, via e-mail, whatsApp e redes sociais, com os colegas da sua instituição de trabalho.

Anexo B



Universidade Federal do Recôncavo da Bahia/UFRB
Universidade Estadual de Feira de Santana/UEFS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado(a) docente, te convidamos a participar da **pesquisa: “Trabalho docente e saúde em tempos de pandemia da COVID-19”**. O **objetivo** é caracterizar as mudanças no trabalho docente com a introdução de educação à distância e acompanhamento remoto, e avaliar a situação de saúde docente. A **pesquisa é desenvolvida pelo Núcleo de Saúde, Educação e Trabalho da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (NSET/UFRB) e Núcleo de Epidemiologia da Universidade Estadual de Feira de Santana (NEPI/UEFS)**, com coordenação das docentes Dr^a Paloma de Sousa Pinho Freitas (UFRB) e Dr^a Tânia Maria de Araújo (UEFS).

Esta pesquisa tem o apoio da Associação de Professores Universitários do Recôncavo- APUR e do Sindicato de Professores no Estado da Bahia- SINPRO-BA, e **é direcionada para professores(as) da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia e da rede particular de ensino da Bahia, incluindo todos os níveis de ensino (educação infantil, ensino fundamental, médio e superior)**.

Caso aceite participar desta pesquisa, solicitamos que responda a um questionário estruturado, na modalidade de preenchimento online pelo *Google Forms*, com perguntas sobre o perfil sociodemográfico, características do trabalho docente no período de distanciamento social, condições de saúde física e mental, qualidade do sono e hábitos de vida. **A pesquisa seguirá as Resoluções 466/2012 e 510/2016** do Conselho Nacional de Saúde, que tratam dos aspectos éticos da pesquisa envolvendo seres humanos e da garantia do sigilo, anonimato e privacidade, referente às informações de todas as etapas desta pesquisa.

Identificamos empiricamente que novas demandas e exigências têm surgido no trabalho docente, portanto, esta pesquisa tem como benefício a caracterização do trabalho docente em tempos de distanciamento social, devido a pandemia da COVID-19 e, principalmente, conhecer seus impactos na saúde docente. Para saber o que está ocorrendo, precisamos contar com sua participação, respondendo a este questionário.

Você não receberá benefícios financeiros para participar da pesquisa, ela tem caráter voluntário; contudo, se você se sentir prejudicado(a) por qualquer tipo de complicações e danos, você tem o direito de buscar indenização e ressarcimento das despesas diretamente decorrentes de sua participação de acordo com as normas da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Caso seja percebido qualquer risco ou dano significativo para o(a) participante, as coordenadoras da pesquisa se responsabilizarão em realizar a comunicação imediata para o sistema CEP/CONEP, bem como avaliar, em caráter emergencial, a necessidade de adequar ou suspender a pesquisa.

Pode ainda existir risco de constrangimento frente a perguntas que podem ser percebidas como desconfortáveis e causar algum tipo de mal estar. Para minimizar esse tipo de risco e assegurar a plena liberdade da sua participação, **você terá garantido o direito de optar em não responder as perguntas que lhe causem desconforto, bem como recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer dano e/ou prejuízo para você e para a sua atividade docente.**

Os resultados da pesquisa serão armazenados em banco de **dados que será guardado, por cinco anos**, no NSET/UFRB e NEPI/UEFS, sob a responsabilidade exclusiva das coordenadoras do projeto. As análises e produções científicas com este material serão realizadas apenas com autorização das coordenadoras do projeto.

A **divulgação dos resultados** será feita por publicações de artigos e apresentações em eventos científicos, sendo garantida, **em qualquer meio de divulgação, a confidencialidade das informações e o anonimato dos(as) participantes.**

Caso você deseje mais informações ou esclarecimentos, você poderá nos contactar por e-mail: paloma@ufrb.edu.br ou araujo.tania@uefs.br; e, quando do retorno das atividades presenciais, no NSET/Centro de Ciências da Saúde da UFRB, na Avenida Carlos Amaral 1015, Cajueiro, CEP: 44.430-622, Santo Antônio de Jesus-Ba, ou pelo telefone (75)3632-1824, ou, na UEFS- no NEPI (Módulo VI do PPGSC), Departamento de Saúde no KM 03, BR 116. CEP 44.03-460, Feira de Santana-Ba, ou pelo telefone (75)3161-8320. Você pode contactar o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UFRB que estará à disposição para esclarecimentos e dúvidas sobre os aspectos éticos desta pesquisa, pelo e-mail: eticaempesquisa@comissao.ufrb.edu.br e, a partir do retorno das atividades presenciais, no endereço: Rua Rui Barbosa, 710, Centro (prédio da reitoria), Cruz das Almas. CEP: 44380-000 ou pelo telefone (75) 3621-6850.

Desde já, **agradecemos a sua colaboração e nos colocamos a sua disposição para quaisquer esclarecimentos** que porventura possam surgir. **Muito obrigada!**



Dr^a Paloma Pinho S. Freitas
Araújo
Pesquisadora Responsável



Dr^a Tânia Maria de
Pesquisadora Responsável



Cadernos Saúde Coletiva <onbehalf@manuscriptcentral.com>
para mim, liviafreis, jfss_rs, araujo.tania ▾

qua., 19 de out. 20:20 (há 4 dias) ☆ ↶ ⋮

🌐 inglês ▾ > português ▾ Traduzir mensagem

Desativar para: inglês ✕

19-Oct-2022

Dear Ms. Ferreira Reis:

Your manuscript entitled "Inatividade Física e Transtornos Mentais Comuns entre docentes na primeira onda de COVID-19 na Bahia, Brasil, 2020." has been successfully submitted online and is presently being given full consideration for publication in the Cadernos Saúde Coletiva.

Your manuscript ID is CADSC-2022-0338.

Please mention the above manuscript ID in all future correspondence or when calling the office for questions. If there are any changes in your street address or e-mail address, please log in to ScholarOne Manuscripts at <https://mc04.manuscriptcentral.com/cadsc-scielo> and edit your user information as appropriate.

You can also view the status of your manuscript at any time by checking your Author Center after logging in to <https://mc04.manuscriptcentral.com/cadsc-scielo>.

Thank you for submitting your manuscript to the Cadernos Saúde Coletiva.

Sincerely,
Cadernos Saúde Coletiva Editorial Office