



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DE EDUCAÇÃO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PAULO CÉZAR COLORADO DAMASCENO DE PAIVA FILHO

**O IMPACTO DO COVID-19 NA ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES DA
REDE PÚBLICA E PRIVADA DE BELÉM DO PARÁ**

BELÉM/PA

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O IMPACTO DO COVID-19 NA ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES DA REDE
PÚBLICA E PRIVADA DE BELÉM DO PARÁ

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto de Ciências de Educação da Universidade Federal do Pará, como requisito para obtenção da graduação em Licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Carla Isabel Paula da Rocha de Araújo

BELÉM/PA

2022

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)**

C718i Paiva Filho, Paulo César Colorado Damasceno de
O IMPACTO DA COVID-19 NA ATIVIDADE FÍSICA DOS
PROFESSORES DA REDE PÚBLICA E PRIVADA DE BELÉM DO
PARÁ / Paulo César Colorado Damasceno de Paiva Filho. - 2022.
33 f. : il. color.

Orientador(a): Prof^ª. Dra. Carla Izabel Paula da Rocha de Araújo

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal
do Pará, Instituto de Ciências da Educação, Faculdade de Educação
Física, Belém, 2022.

1. Covid-19. 2. Exercício Físico. 3. Educadores. I. Título.

CDD 370.98115

PAULO CÉZAR COLORADO DAMASCENO DE PAIVA FILHO

**O IMPACTO DO COVID-19 NA ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES DA
REDE PÚBLICA E PRIVADA DE BELÉM DO PARÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto de Ciências de Educação da Universidade Federal do Pará, como requisito para obtenção da graduação em Licenciatura em Educação Física.

Data da Defesa: 23/02/2022.

Banca Examinadora

Prof. Dra. Carla Isabel Paula da Rocha de Araujo
Orientadora – UFPA

Prof. Dra. Anselmo de Athayde Costa e Silva
Examinador – UFPA

Profa. Dr. Flávia Porto Melo Ferreira
Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter me dado forças para continuar perante todas as adversidades que surgiram no decorrer de minha existência.

Aos meus familiares e, principalmente, minha tia e mãe, as quais me presentearam com muito amor, todo o suporte e incentivo para alcançar meus objetivos, sem vocês eu não seria nada.

À minha orientadora, Carla Isabel Paula da Rocha de Araujo, que me acolheu como um filho e soube me guiar com paciência e empenho único em seu trabalho, sempre disposta a ajudar quem estava ao seu lado.

Aos meus amigos de turma Alan Roots, Murilo Martins, Bruno Flamel, Alysson Pytter, Paul Andrew, Gabriel Sapon e Dion Miranda. “Se quiser ir rápido, vá sozinho. Se quiser ir longe, vá acompanhado”.

A todos envolvidos que, de alguma forma, enviados por Deus no momento certo souberam me aconselhar a não desistir no meio dessa jornada.

E, por fim, como é de meu costume, gostaria de dizer que por trás dessa vitória de hoje, assim como em todas as outras, existem inúmeras pessoas responsáveis direta e indiretamente por elas, cabe a mim neste singelo texto expressar a minha profunda gratidão, muito obrigado.

RESUMO

Como consequência da pandemia de Covid-19, diversas esferas da sociedade foram afetadas de forma imprevista. Pretendendo impedir a difusão do vírus, regulamentos foram adotados em todos os países, entre eles o distanciamento social e a quarentena, os quais acarretaram na suspensão das atividades presenciais em todas as instituições de ensino público e privado brasileiras. Em vista desta realidade, a presente pesquisa visou investigar o impacto da Covid-19 na atividade física dos professores das instituições de ensino do Pará, a partir de um questionário com perguntas fechadas, analisando suas práticas antes e durante o período pandêmico. A partir dos dados coletados com o questionário, elencamos as perguntas que estavam diretamente relacionadas à atividade física dos professores, e fora mensurada uma redução expressiva das atividades realizadas habitualmente pela amostra de 154 participantes. Os resultados do presente estudo apontaram que, assim como em outros países, a atividade física diária dos professores do Estado do Pará também sofreu declínios expressivos como a diminuição da atividade caminhada no deslocamento ao seu local de trabalho, durante o trabalho e no decorrer da semana; com respectivamente 42,9%, 30,6% e 23,4% de redução.

Palavras-Chave: Covid-19; Exercício Físico; Educadores.

ABSTRACT

As a result of the Covid-19 pandemic, various spheres of society were affected in an unforeseen way. In order to prevent the spread of the virus, regulations were adopted in all countries, including social distancing and quarantine, which resulted in the suspension of face-to-face activities in all Brazilian public and private educational institutions. In view of this reality, the present thesis aims to investigate the impact of Covid-19 on the physical activity of teachers at educational institutions in Pará, based on a questionnaire with closed questions, analyzing their practices before and during the pandemic period. From the data collected with the questionnaire, we listed the questions that were directly related to the physical activity of the teachers, and a significant reduction in the activities usually performed by the sample of 154 participants was measured. The results of the present study showed that, as in other countries, the daily physical activity of teachers in the State of Pará also suffered significant declines, such as the decrease in walking activity when commuting to their workplace, during work and during the week; with respectively 42.9%, 30.6% and 23.4% reduction.

Key words: Covid-19; Physical exercise; Educators.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	9
2.1 Atividade física e exercício físico.....	9
2.2 Covid-19 e adaptação dos professores	10
3 MÉTODOS.....	12
3.1 Procedimentos de elaboração e aplicação do questionário.....	12
3.2 Levantamento de dados para a revisão de literatura	13
3.3 Análise estatística	14
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	
.....	14
5 CONCLUSÃO	27
REFERÊNCIAS	29
ANEXO A - FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS	33

1 INTRODUÇÃO

Em decorrência da pandemia de Covid-19, diversas esferas da sociedade foram afetadas e, nessa perspectiva, é provável que o nível de atividade física tenha sido abalado em distintos segmentos populacionais mundo afora. Os impactos no que diz respeito aos benefícios da atividade física estão consistentes na literatura, todavia, faz-se necessário um olhar aprofundado acerca do que fora produzido sobre a interferência na atividade física em decorrência da pandemia, tendo em vista a carência de análises nesse eixo (MARTINS; SOEIRO, 2020).

Nesse sentido, a escolha do tema emerge da necessidade de compreender quais foram os impactos causados pela pandemia na prática de atividade física, adotando como objeto de estudo os professores das redes pública e privada do Pará. Em consonância, pode-se observar que em 2012, um estudo transversal foi conduzido com 1.681 professores da rede pública de São Paulo, grande parcela desse segmento, apresentava níveis baixos de atividade física (BRITO *et al.*, 2012), sendo válido ressaltar que as mulheres nessa pesquisa apresentaram maior nível de atividade, nota-se que desde antes do impacto do COVID-19, já constatava-se baixos níveis de atividades físicas na classe de professores.

A reflexão acerca do impacto do COVID-19 na atividade física caracteriza-se como um fator de importante discussão, dada a atual situação de restrições provenientes da prevenção contra essa problemática, e ainda, no que se refere à capacidade de manter-se praticando exercícios mesmo diante de obstáculos que possam surgir. Desse modo, encaminhado por um cenário de isolamento e contenções, surgiu a oportunidade de desenvolver o presente projeto, o qual fora engendrado integralmente à distância.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Atividade física e exercício físico

As distintas experiências do ser humano acabam por fomentar implicações na sua fase final de vida (FERREIRA *et al.*, 2010) e segundo Matsudo (2006), para que um sujeito possa desfrutar de um estilo de vida ativo durante a velhice, faz-se necessário uma maior preocupação com sua saúde e condições físicas.

A atividade física e exercício físico podem ser utilizados como sinônimos no cotidiano, todavia, em literaturas pioneiras, ambos foram bem definidos quanto aos seus conceitos e significados. Em suma, a atividade física é compreendida como qualquer movimento feito pela musculatura, o qual resulta em gasto energético (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985), e o exercício físico, por sua vez, caracteriza-se como uma atividade planejada, estruturada, com sequência de movimentos que buscam alcançar um objetivo (GONÇALVES *et al.*, 1997).

A prática constante de atividades físicas proporciona, em diversas áreas, numerosos benefícios aos seus adeptos, bem como, potencializa significativamente a qualidade de vida de seus praticantes (BARBOSA, 2006). Pode-se observar também que, o hábito de pôr em prática essas atividades, acaba por acarretar distintas melhorias na esfera psicológica do ser humano, entre esses progressos podemos elencar a sensação de bem-estar, disposição para realizar tarefas cotidianas e o controle do estresse (LIZ; ANDRADE, 2016).

O exercício físico, por sua vez, tem como papel agir sobre os sistemas de defesa do ser humano e, por consequência favorecê-los no que diz respeito ao enfrentamento de doenças virais, elencando-se num contexto de pandemia tanto como estratégia de frenagem para o Covid-19 (JPE 2020b) e como afirmam outros estudos, no combate às distintas doenças crônicas (COSTA, 2021; JPE, 2020a).

No que diz respeito ao nível ideal de atividade física, a Organização Mundial da Saúde (OMS) cita que é recomendável a prática semanal de 150 minutos de atividade com intensidade moderada ou 75 minutos com intensidade elevada para adultos (NAÇÕES UNIDAS, 2020). Já a *American College of Sports Medicine* e a *American Heart Association* (1998) preconizam que indivíduos saudáveis necessitam praticar atividade física moderada minimamente 30 minutos durante cinco dias por semana ou 20 minutos em alta intensidade, durante três dias por semana.

2.2 Covid-19 e adaptação dos professores

Segundo Nogueira *et al.* (2020) o coronavírus (COVID-19), surgiu no final de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan na China e alastrou-se por todo o globo terrestre infectando um exorbitante número de pessoas, dessa forma, ocasionando milhares de mortes; segundo o site *Coronavírus Brasil* até 31 de janeiro de 2022 foram contabilizados 25.426.744 casos acumulados de Covid-19. Num cenário contemporâneo, ela tem-se apresentado como um fator de grande imponência a ser destituído pela saúde pública e, como estratégia, em todos os países determinações incisivas foram tomadas visando desacelerar o avanço do vírus, aspirando-se também, evitar atravancar o sistema de saúde (NOGUEIRA *et al.*, 2020).

O contágio pelo SARS-Cov-2 (síndrome respiratória aguda severa) ocorre por meio da propagação respiratória de um ser humano para o outro quando estão próximos ou através de micro partículas de gotas expelidas por uma pessoa infectada, através de tosse ou espirro (NOGUEIRA *et al.*, 2020), afetando assim, em essencial, os aparelhos respiratório e imunológico (MARSON, 2021). Diante desse cenário, regulamentos de distanciamento social foram propostos por autoridades governamentais ao redor do planeta, tendo em vista que a adoção do distanciamento sagrou-se como estratégia autenticada na luta contra a propagação do vírus.

Ainda que tomemos consciência da importância do distanciamento, do ponto de vista científico, distanciar-se socialmente também representa uma mudança drástica que pode provocar danos nocivos sobre outros aspectos da saúde (DOMINGUES, 2021). Pode-se citar que, permanecer em casa por um período prolongado propicia a adoção de hábitos sedentários, levando em consideração que a atividade física cotidiana se reduz e o tempo sentado em inatividade aumenta (FERREIRA, *et al.*, 2020).

Profissionais que trabalham na modalidade *home office* - termo inglês que pode ser traduzido como “escritório em casa” - como os professores, estão sendo atingidos sucessivamente pelas mudanças advindas dessa nova esfera pandêmica. Esse segmento, especialmente, teve suas condições de trabalho integralmente alteradas desde o início da pandemia (FARIAS; GIORDANO, 2020). Dentre essas mudanças impostas pelo quadro em que se vive, pode-se destacar a alteração da rotina dos professores do Brasil, proveniente das implementações digitais, as quais engendraram uma nova face ao processo educacional (ARAÚJO *et al.*, 2020) e ainda o processo de ensino que passou a ser via aulas remotas, sendo válido ressaltar que há uma diferença entre aulas remotas e ensino à distância, afinal, o EaD tem por objetivo focar-se em avaliações preparadas previamente, enquanto que o ensino remoto

tem como escopo desenvolver atividades menos avaliativas em tempo real (SARAIVA *et al.*, 2020).

3 MÉTODOS

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, de natureza quantitativa, pois analisa a coleta de dados proveniente de um questionário com perguntas fechadas e faz relação com distintas pesquisas que estão no objetivo da temática. A revisão da literatura foi elaborada respeitando as seguintes etapas: formulação da pergunta de partida; busca de estudos a partir de palavras chaves; seleção de todos os itens encontrados na base de dados; exclusão dos itens que estavam fora do norte da pesquisa a partir de critérios de inclusão e exclusão pré-determinados; extração dos dados dos itens que estavam em consonância com o foco da pesquisa, análise e interpretação dos resultados e apresentação do projeto produzido.

A metodologia utilizada foi a pesquisa de levantamento, a qual busca produzir descrições quantitativas precisas e confiáveis, sobre um determinado fenômeno, a qual pode ser denominada como pesquisa survey (DANCEY; REIDY, 2019), utilizando-se de um questionário com perguntas fechadas direcionadas à comunidade de professores da Rede Pública e Privada do Pará, totalizando 154 participantes que responderam o questionário.

3.1 Procedimentos de elaboração e aplicação do questionário

Após a elaboração, o questionário fora submetido ao processo de validação de conteúdo e confiabilidade, os quais permitem que o pesquisador torne o mecanismo de avaliação válido e confiável, de modo a ratificar a qualidade da pesquisa (SOUZA; ALEXANDRE; GUIRARDELLO, 2017) e, por fim, houve uma validação consistente do conteúdo presente no questionário realizada por dez profissionais experientes na área, os quais atuaram como juízes autônomos, e avaliaram a adequação das questões com relação aos objetivos do estudo, além da assertividade e compreensão das perguntas.

O trabalho teve como alicerce o questionário engendrado pela pesquisa de mestrado realizada na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) pela mestrando Samira Bulcão Carvalho Domingues (DOMINGUES, 2021). Este foi validado pelo comitê de ética e aplicado a nível nacional. A nível regional, Estado do Pará, coube aos alunos da Faculdade de Educação Física da UFPA o trabalho de coleta de dados. Para tal, o nosso público-alvo foram os professores da rede pública e privada do Estado do Pará, que necessariamente trabalharam no período anterior e durante a pandemia Covid 19.

O questionário foi aplicado num recorte temporal situado entre o mês de maio até setembro de 2021. Este é composto por 41 perguntas relacionadas à temática principal: *PROFESSORES, ATIVIDADE FÍSICA E COVID 19: Os efeitos da prática da atividade física*

durante a pandemia do covid-19. Seus objetivos estão pautados em detectar mudanças no tempo de atividade física, horas de sono e comportamento sedentário de professores durante a pandemia de Covid-19; avaliar o tempo destinado à atividade física diária e o comportamento sedentário, antes e durante o período de quarentena e por fim, verificar se o tempo destinado à atividade física e o comportamento sedentário estão relacionados ao perfil dos participantes. Cabendo ao meu projeto de pesquisa analisar o bloco de questões da 14 à 29 que tem como objetivo verificar a mudança na atividade física diária dos professores. O número total de participantes da pesquisa foi de 154.

A indexação dos dados foi feita a partir da plataforma de serviços gratuito para a criação de formulário denominada *Google Forms*, em seguida, foram utilizados os aplicativos de troca de mensagens e comunicação em áudio e vídeo *Whatsapp* e *Instagram* para a disseminação do conteúdo, sendo iniciada a aplicação do questionário em abril de 2021. Os dados foram elencados através do questionário enviado ao *Google Forms*, ademais, como forma de impossibilitar a duplicata das respostas, fora permitida apenas uma resposta por endereço de e-mail cadastrado no dispositivo utilizado para responder as perguntas.

O instrumento foi constituído por perguntas que identificassem possíveis mudanças nos hábitos dos participantes da pesquisa, antes e durante a pandemia. Para melhor organização, as perguntas foram divididas em seis segmentos:

1. caracterização do perfil da amostra (pergunta 1 à 9)
2. mudança de comportamento quanto a sair de casa (pergunta 10 e 11)
3. mudança na modalidade de trabalho (pergunta 12 e 13)
4. mudança na atividade física diária (pergunta 14 à 29)
5. mudança nos hábitos sedentários e prática de exercício (pergunta 30 à 35)
6. barreiras e facilitadores para a prática de exercício (38 à 41)

Em última instância, elencou-se o universo amostral de 16 perguntas, do segmento da atividade física diária (pergunta 14 à 29), as quais buscaram focar no levantamento sobre a mudança na prática de atividade física antes e durante a pandemia.

3.2 Levantamento de dados para a revisão de literatura

Para o Levantamento Bibliográfico utilizou-se a combinação das seguintes palavras chaves, acompanhadas do operador booleano *AND*: atividade física AND covid, exercício físico AND covid, actividad física AND covid, ejercicio físico AND covid, dentro da base de dado CAPES. Os artigos utilizados para a presente pesquisa tiveram como critério de inclusão

as temáticas que estavam relacionadas às consequências do covid-19 na atividade diária das pessoas, e como critério de exclusão, retiraram-se artigos que fugiam do tema geral abordado ou que tratavam mais especificamente dos aspectos biológicos.

Como resultado, foram encontrados os seguintes números descritos na tabela a seguir:

Tabela 1 – Relação da quantidade de artigos encontrados e utilizados, em função das palavras-chave utilizadas nas bases de dados

Base da Dados	Palavras-Chave	Encontrados	Utilizados
CAPEs	“Atividade Física” AND “Covid”	31	11
	“Exercício Físico” AND “Covid”	14	5
	“Actividad Física” AND “Covid”	33	0
	“Ejercicio Físico” AND “Covid”	15	0
Outros			
Revistas, Dissertações, Artigos.	“Atividade Física” e “Corona Vírus”		16

Fonte: Autor, 2021.

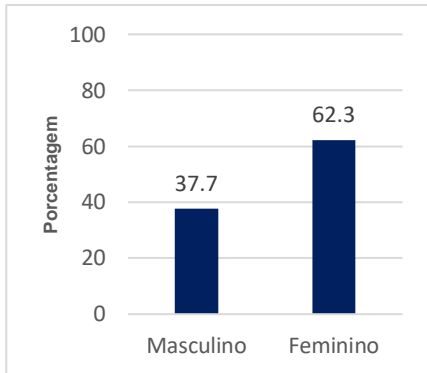
3.3 Análise estatística

Os dados descritivos foram analisados em termos de frequência e porcentagem. Os resultados também foram agrupados graficamente para facilitar a caracterização dos dados amostrais comparação das variáveis. Todos os dados foram tratados em software Statistical Packages for the Social Sciences (SPSS) for Windows (versão 22).

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

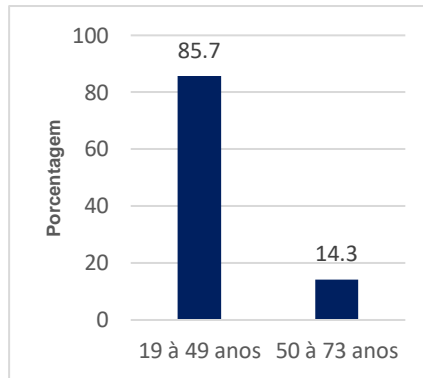
4.1 Caracterização da Amostra

Gráfico A - Sexo



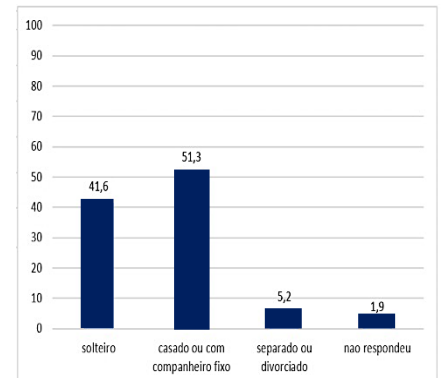
Fonte: Autor da pesquisa, 2021.

Gráfico B - Idade Gráfico



Fonte: Autor da pesquisa, 2021.

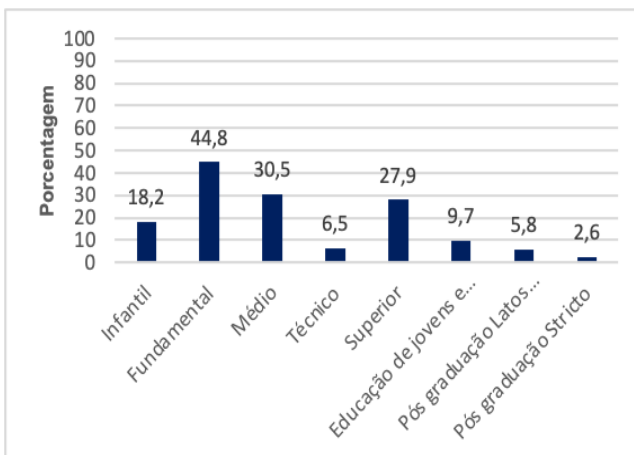
Gráfico C - Estado Civil



Fonte: Autor da pesquisa, 2021.

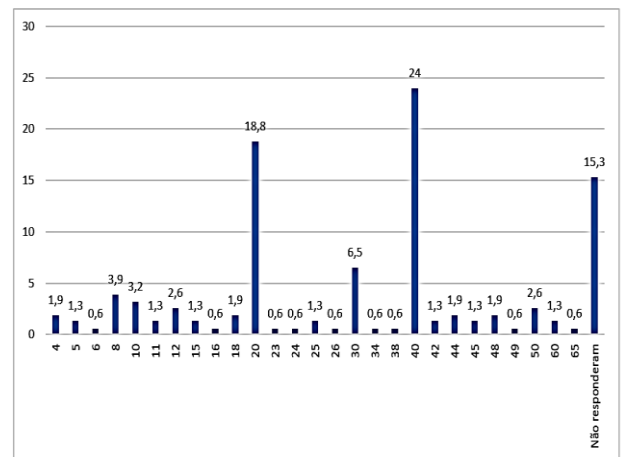
No total, 154 professores do Estado do Pará participaram da pesquisa, essa quantia dividiu-se em 62,3% (96 participantes) da amostra composta mulheres e 37,8% (58 participantes) homens (Gráfico A). A idade dos participantes diversificou entre 19 e 73 anos, com média 35,9 anos (Gráfico B). Gradativamente mais da metade, 51,3%, era casado ou com parceiro fixo, 41,6% eram solteiros, 5,2% eram separados ou divorciados e 1,9% não informaram o estado civil (Gráfico C).

Gráfico D - Nível de ensino em que atua a amostra



Fonte: Autor da pesquisa, 2021.

Gráfico E - Carga horária semanal total



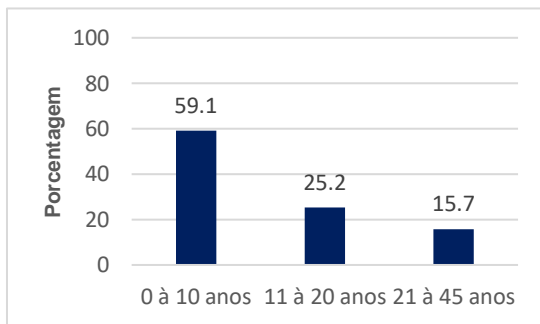
Fonte: Autor da pesquisa, 2021.

Após analisar o nível escolar em que os professores atuam (Gráfico D), explicitou-se que parte deles exercem sua função em um ou mais níveis de ensino, de modo que as respostas mais constantes foram voltadas ensino fundamental onde 69 participantes alegaram atuar,

seguida do ensino médio com 47 participantes e, por fim, o ensino superior constituído por 43 participantes, correspondente a 44,8%, 30,5% e 27,9%, respectivamente. As respostas menos frequentes dizem respeito ao nível de pós-graduação *stricto sensu*, *lato sensu*, técnico e Educação de Jovens e adultos com 2,6%, 5,8%, 6,5% e 9,7%, respectivamente.

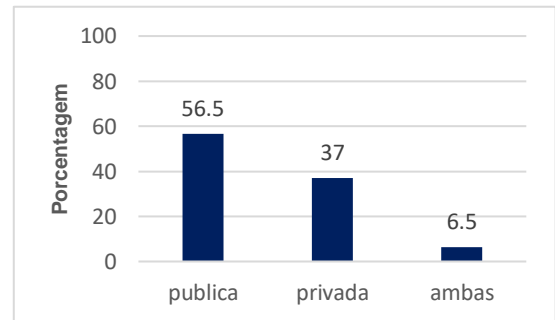
No que diz respeito à carga horária de trabalho (Gráfico E), grande parte dos participantes respondeu que trabalham entre 20 ou 40 horas semanais, totalizando respectivamente 24% (n=37) e 18,8% (n=29) da amostra. É importante ressaltar que 15,3% das respostas foram anuladas por se apresentarem de forma incoerente com a realidade.

Gráfico F - Anos de experiência como professor



Fonte: Autor da pesquisa, 2021.

Gráfico G - Atua em qual(is) rede(s) de ensino

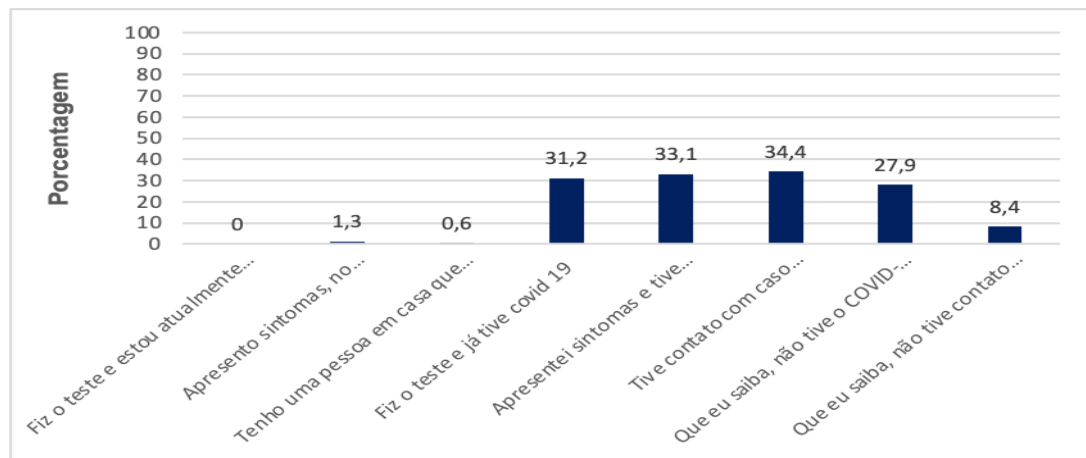


Fonte: Autor da pesquisa, 2021.

No gráfico F, observou-se que mais da metade dos entrevistados (59,1%/n=91) têm menos de 10 anos de experiência, 25,2% (n=39) encontram-se com 11 a 20 anos de experiência, e 15,7% (n=24) com 21 a 45 anos de experiência como professor.

Os resultados do Gráfico G demonstraram que mais da metade dos participantes atuam em instituições públicas de ensino (56,5%/n=87) e somente 37% trabalham em instituições privadas. Apenas 6,5% atuam em ambas as instituições.

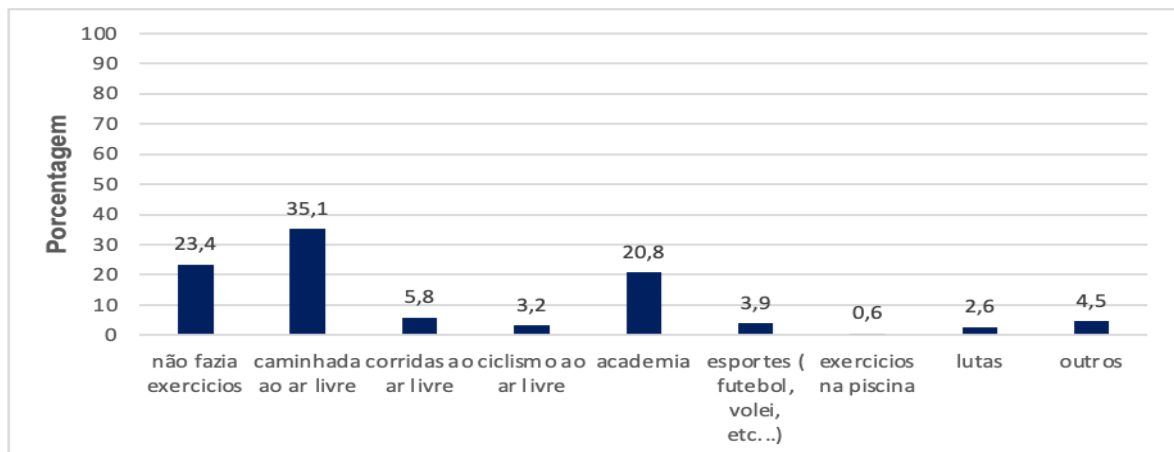
Gráfico H - Com relação ao seu novo contato com o COVID, responda



Fonte: Autor da pesquisa, 2021.

Como demonstrado no Gráfico H, uma grande parcela dos participantes alegou ter contato com casos confirmados ou suspeitos de COVID – 19 (34,4%/n=53), que por sua vez pode ter influenciado a terceira pergunta mais elencada, a qual cita que o participante apresentou sintomas leves e teve suspeitas não confirmadas de covid (33,1%/n=51), acompanhadas dos 31,2% (n=48) que fizeram o teste e apresentaram COVID. Por fim, as questões menos elencadas foram: tenho uma pessoa em casa que está atualmente com COVID-19 (0,6%/n=1), apresento sintomas no momento e estou com suspeita de COVID-19 (1,3%/n=2). Há de se ressaltar que nesta questão os entrevistados poderiam escolher mais de uma alternativa.

Gráfico I - Antes do distanciamento social, você fazia que tipo de exercícios?

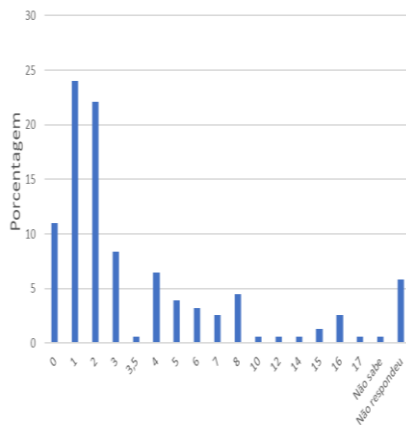


Fonte: Autor da pesquisa, 2021.

Quanto à prática de atividade física (Gráfico I) antes do distanciamento social, as alternativas mais escolhidas foram caminhada ao ar livre, academia e corridas ao ar livre com 35,1%, 20, 8% e 5,8%, respectivamente. Sendo válido ressaltar que uma quantia significativa de participantes alegou não praticar exercícios (23,4%). Por fim, as alternativas com menos escolhas foram exercícios na piscina (0,6%), lutas (2,6%), ciclismo ao ar livre (3,2%) e outros (4,5%).

4.2 Análise das questões 14 à 29: mudança na atividade física diária dos professores

Gráfico 1

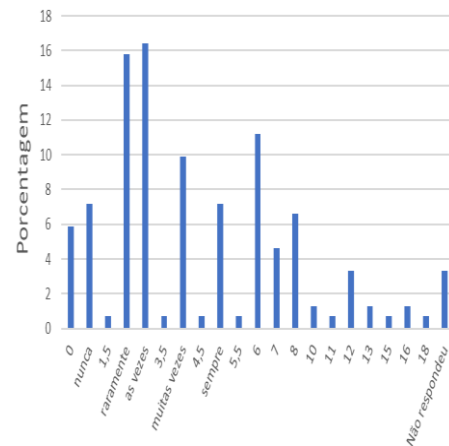


14) Antes do distanciamento social, quantas horas por dia, em média, você passava deitado, sem dormir?

Na questão 14 (Gráfico 1) foram questionados quantas horas por dia, em média, e antes do distanciamento social, os professores passavam deitados sem dormir. Diante dessa questão verificou-se que 24% (n=37) dos participantes ficavam deitados sem dormir cerca de 1 hora por dia, seguidos pela alternativa 2 horas com 22,1% (n=34) e posteriormente 0 horas, com 11%(n=17). Durante a pandemia (Gráfico 2), a maior parte dos entrevistados (17,5%/n=26) ficavam em média 3,5 horas deitados sem dormir, seguido por 3 horas (16,3%/n=25) e por fim 11,1% com 10 horas.

Comparando o antes e durante, a fim de verificar o impacto do Covid-19 no número de horas, pode-se constatar que antes da pandemia (Gráfico 1), 24% (n=37) dos participantes alegaram que passavam, em média, 1 hora por dia deitados sem dormir, e após o início do distanciamento social (Gráfico 2) o valor caiu para 7,9%. Logo, há de se destacar uma redução do percentual de indivíduos que se deitavam por 1h. Há a ressaltar que, após o início do

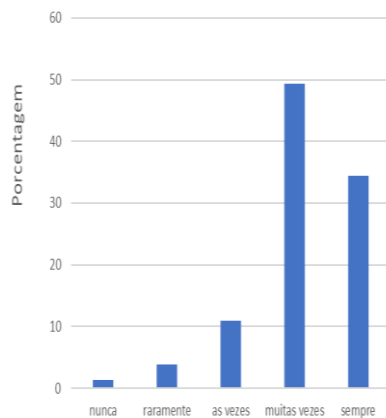
Gráfico 2



22) Desde o início do distanciamento social, quantas horas por dia, em média, você tem passado deitado, sem dormir?

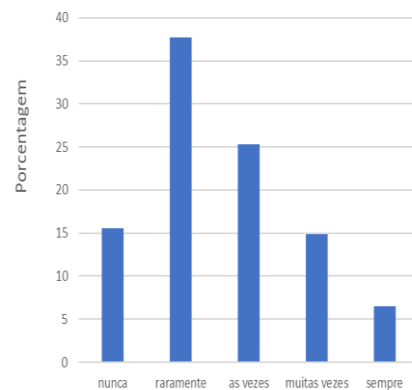
distanciamento social (Gráfico 2) a maior parte dos entrevistados (17,5%=26) alegou passar, em média, 3 horas e meia por dia deitados sem dormir. Ou seja, houve um aumento no percentual de inquiridos que passavam mais horas deitados, sem dormir. Os resultados demonstram mudanças comportamentais frente ao contexto imposto pela pandemia de Covid-19, assim como fora pontuado em estudos iniciais realizados em países desenvolvidos (GOBBI *et al.*, 2020), os quais relatavam a influência nociva da pandemia sobre a atividade diária dos sujeitos, entre elas, a redução da qualidade de vida relacionada à saúde, resultados psicológicos e emocionais negativos, dificuldades comportamentais, como problemas de sono, regime nutricional inadequado e aumento do sedentarismo.

Gráfico 3



15) Para realizar suas atividades do trabalho, antes da pandemia, você ficava em pé:

Gráfico 4



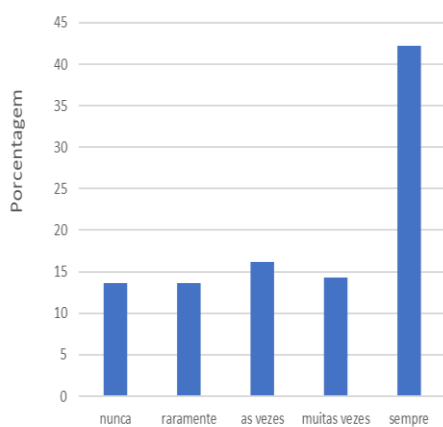
23) Para realizar suas atividades do trabalho, desde o início do distanciamento social, você tem ficado em pé:

As questões 15 e 23 (Gráfico 3 e 4) buscaram averiguar se para realizar suas atividades de trabalho os participantes ficavam em pé (antes e durante a pandemia). Constatou-se que antes da pandemia metade dos entrevistados (49,4%/n=76) muitas vezes precisavam ficar em pé, 34,4% (n=53) sempre precisam ficar em pé, acompanhados por 11% (n=17), 3,9% (n=6) e 1,3% (n=2) correspondentes às alternativas às vezes, raramente e nunca. Já durante a pandemia (questão 23) a maior parte dos entrevistados (37,7%/n=58) disse que raramente precisavam ficar em pé, 25,3% (n=39) expôs que às vezes precisavam ficar em pé, acompanhados por 15,6%

(n=24), 14,9% (n=23) e 6,5% (n=10) correspondentes às alternativas nunca, muitas vezes e sempre.

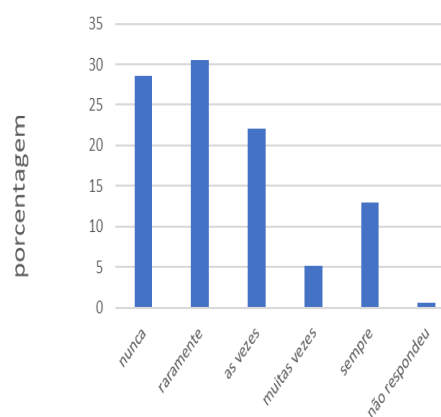
Comparando o antes e durante, a fim de verificar o impacto do Covid-19 na realização das atividades do trabalho, pode-se constatar que antes da pandemia (Gráfico 3) 49,4% (n=76) dos participantes alegaram que sempre precisavam ficar em pé para realizar suas atividades de trabalho, enquanto que, após o início do distanciamento social esse valor caiu para 6,5% (n=10). Logo, há de se destacar uma redução de 42,9% do percentual de indivíduos que sempre ficavam em pé para realizar o seu trabalho; sendo válido ressaltar que, após o início do distanciamento social (Gráfico 4) a maior parte dos entrevistados (37,7%/n=58) alegou que raramente precisava ficar em pé. Os resultados obtidos sofreram influência direta do cenário imposto pela pandemia de Covid-19, afinal, o segmento dos professores mudou abruptamente suas práticas docentes de uma vida ativa diária ao modelo de ensino remoto (PASQUALETO; DOMINGOS; RIOS, 2021), o qual despende pouco gasto energético em comparação a uma rotina de trabalho presencial e onde o seu local de trabalho passou a ser uma secretária e um computador.

Gráfico 5



16) Antes da pandemia, você precisava caminhar para se deslocar até o(s) local(is) de trabalho:

Gráfico 6



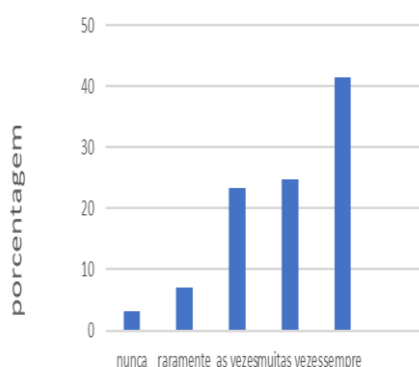
24) Desde o início do distanciamento social, você tem precisado caminhar para se deslocar até o(s) local(is) de trabalho:

Na questão 16, fora perguntado se os participantes, antes da pandemia, precisavam caminhar para se deslocar até o seu local de trabalho. Diante dessa questão obteve-se que a maior parte dos entrevistados (42,2%/n=65) disseram que sempre precisavam caminhar para se deslocar até o local de trabalho, 16,2%(n=25) expôs que às vezes precisam, acompanhados por

14,3%(n=22), 13,6%(n=21), e 13,6% (n=21) correspondentes às alternativas, muitas vezes, raramente e nunca. Durante a pandemia (Gráfico 6), a maior parte dos entrevistados (30,5%/n=47) disse que raramente precisava caminhar para se deslocar até o local de trabalho, 28,6%(n=44) expôs que nunca precisava, acompanhados por 22,1%(n=34), 13%(n=20), 5,2% (n=8) e 0,6% (n=1) correspondentes às alternativas às vezes, sempre, muitas vezes e não respondeu.

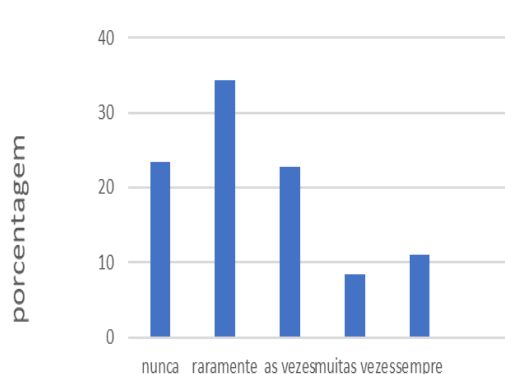
Comparando o antes e durante, a fim de verificar o impacto do Covid-19 no deslocamento dos professores até o seu local de trabalho, pode-se constatar que antes da pandemia (Gráfico 5) a maior parte dos participantes, 42,2% (n=65), disse que sempre precisavam caminhar para se deslocar até o local de trabalho. Enquanto que, após o início do distanciamento social (Gráfico 6) esse valor caiu para 13% (n= 20), logo, há de se destacar um declínio de 29,2% durante a pandemia (Gráfico 6). Já 30,5% (n=47) dos docentes alegaram que raramente precisavam caminhar para se deslocar até o seu local de trabalho durante a pandemia. Tais mudanças, vão de encontro à literatura, já que a pandemia de Covid-19-provocou situações atípicas, tais como, o isolamento social. Sendo que este fez com que os professores, familiarizados à sala de aula em escolas perto ou longe de suas casas, precisassem mudar sua rotina e se adaptarem ao ensino remoto (PASQUALETO; DOMINGOS; RIOS, 2021).

Gráfico 7



17) Antes da pandemia, você precisava caminhar durante seu horário de trabalho:

Gráfico 8



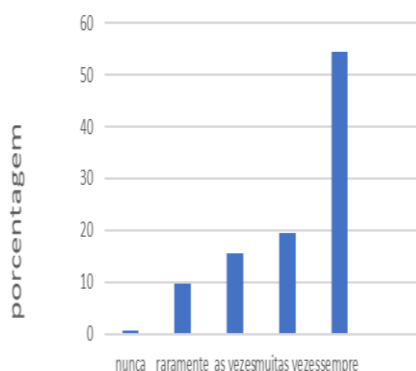
25) Desde o início do distanciamento social, você tem precisado caminhar durante seu horário de trabalho:

Na questão 17, foi perguntado se os participantes, antes da pandemia precisavam caminhar durante seu horário de trabalho. Diante dessa questão, a maior parte dos entrevistados (41,6%/n=64) alegou que sempre precisavam caminhar durante seu trabalho, 24,7% (n=38) expôs que muitas vezes precisam, acompanhados por 23,4% (n=36), 7,1% (n=11), e 3,2% (n=5) correspondentes às alternativas às vezes, raramente e nunca. Durante a pandemia (Gráfico 8) a

maior parte dos entrevistados (34,4%/n=53) disse que raramente precisavam caminhar durante seu trabalho, 23,4% (n=36) expôs que nunca precisam, acompanhados por 22,7% (n=35), 11% (n=17), e 8,4% (n=13) correspondentes às alternativas às vezes, sempre e muitas vezes.

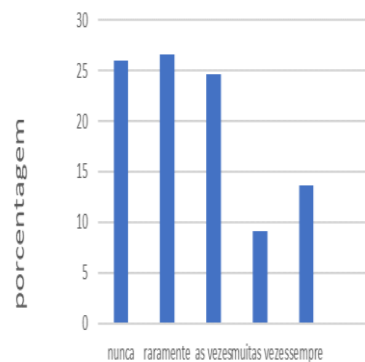
Comparando o antes e durante, a fim de verificar o impacto do Covid-19 no deslocamento dos professores até o seu local de trabalho, pode-se constatar que antes da pandemia (Gráfico 7), 41,6% (n=64) disseram que sempre precisavam caminhar para se deslocar até o local de trabalho. Enquanto que, após o início do distanciamento social (Gráfico 6) o valor caiu para 11% (n= 17), havendo nesse período de transição uma redução de 30,6%. Sendo válido ressaltar que, após o início do distanciamento social (Gráfico 8) a maior parte dos entrevistados 34,4% (n=53) alegou que raramente precisava caminhar durante seu horário de trabalho. Tais mudanças encontradas nos gráficos vão de encontro à literatura, já que a pandemia de Covid-19 gerou uma mudança parcial ou integral no trabalho docente, com a inclusão do trabalho em modo Home Office (caracterizado pelo desempenho das atividades profissionais no mesmo ambiente em que se reside) (RAFALSKI; ANDRADE, 2015), afetando diretamente a atividade física diária deste segmento.

Gráfico 9



18) Para realizar suas atividades profissionais, antes da pandemia, você precisava carregar materiais de trabalho:

Gráfico 10



26) Para realizar suas atividades profissionais, desde o início do distanciamento social, você tem precisado carregar materiais de trabalho:

Na questão 18, fora perguntado se os participantes, antes da pandemia, precisavam carregar seus materiais de trabalho. Diante dessa questão, a maior parte dos entrevistados (54,5%/n=84) disseram que sempre precisavam carregar seu material de trabalho, 19,5% (n=30) expôs que muitas vezes precisam, acompanhados por 15,6% (n=24), 9,7% (n=15), e 0,6% (n=1) correspondentes às alternativas às vezes, raramente e nunca. Durante a pandemia (Gráfico 10), a maior a maior parte dos entrevistados (26,6%/n=41) disse que raramente precisavam carregar

seu material de trabalho, 26% (n=40) expôs que nunca precisam, acompanhados por 24,7% (n=38), 13,6% (n=21), e 9,1% (n=14)

A fim de verificar o impacto do Covid-19 na realização das atividades profissionais entrevistados, pode-se constatar que antes da pandemia (Gráfico 9) 54,5% (n=84) alegou que sempre precisava carregar seu material de trabalho, enquanto que após o início do distanciamento social (Gráfico 10) esse valor caiu para 13,6% (n=21). Tais mudanças comportamentais vão de encontro à literatura, já que o instrumento de trabalho dos professores, foram alterados para metodologias que explorem os recursos digitais, que incluem o uso de tecnologia virtual, tais como enviar links, mensagens, jogos interativos online (LACERDA; SILVESTRE, 2021).

Gráfico 11

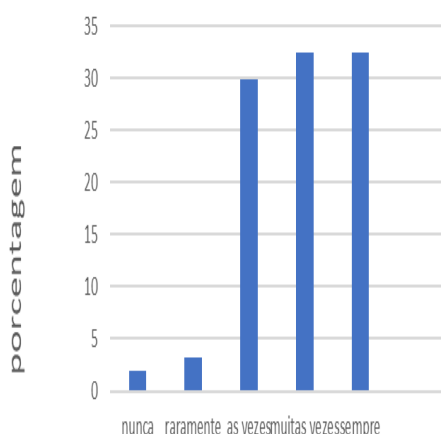
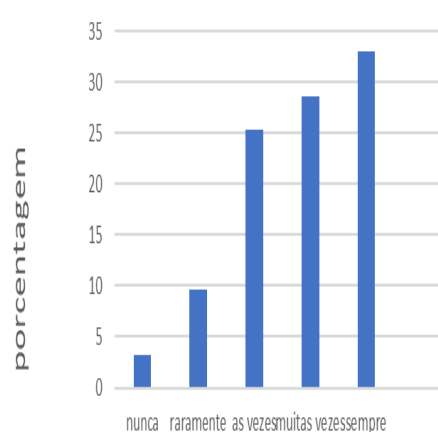


Gráfico 12



19) Após um dia de trabalho, antes da pandemia, você se sentia cansado:

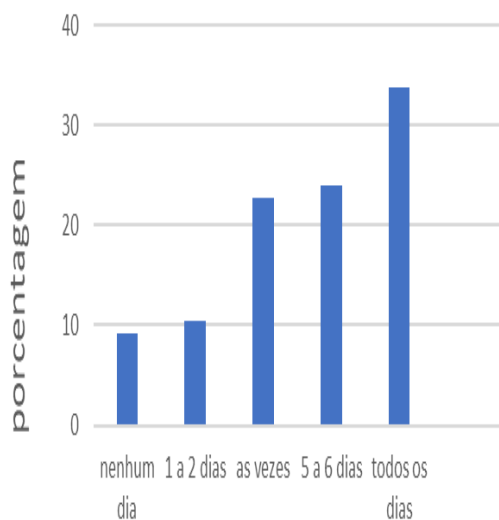
Na questão 19 (Gráfico 11) os professores foram questionados se, antes da pandemia, se sentiam cansados após um dia de trabalho. Como resultado 32,5% (n=50) da amostra disse que sempre se sentiam cansados, 32,5% (n=50) expôs que muitas vezes se sentiam cansados, acompanhados por 29,9% (n=46), 3,2% (n=5), e 1,9% (n=3) correspondentes às alternativas às vezes, raramente e nunca. Durante a pandemia (Gráfico 12), 33,1% (n=51) dos professores

27) Após um dia de trabalho, desde o início do distanciamento social, você tem se sentido cansado:

alegaram que sempre se sentiam cansados, 28,6% (n=44) expôs que muitas vezes se sentiam cansados, acompanhados por 25,3% (n=39), 9,7% (n=15), e 3,2% (n=5) correspondentes às alternativas às vezes, raramente e nunca.

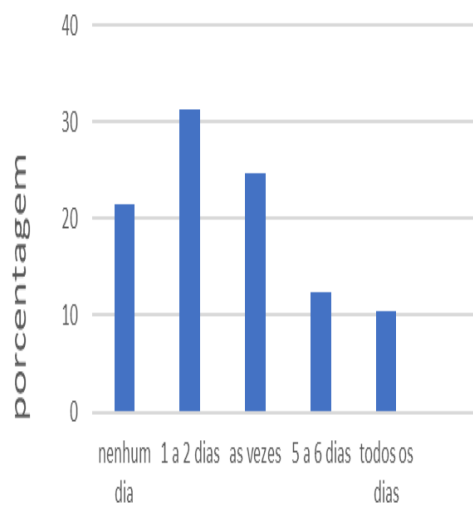
Comparando o antes e durante a pandemia, a fim de verificar o estado físico dos professores após a realização das suas atividades de trabalho, pode-se constatar que antes da pandemia (Gráfico 11), 32,5% (n=50) dos entrevistados relataram que sempre se sentiam cansados após um dia de trabalho e, após o início do distanciamento social (Gráfico 12), a igual alternativa apresentou um aumento com 33,1% (n=51) de escolha, na qual os professores alegavam que sempre se sentiam cansados. O resultado observado em ambos os gráficos foram engendrados, segundo a literatura, pela alta carga de trabalho, as quais geram esgotamento físico e mental no segmento docente (CIPRIANO; ALMEIDA 2020), afinal, durante a pandemia, ficaram encarregados de lidar com as plataformas digitais e suas possíveis complicações como dificuldades técnicas, velocidade de internet, enquadramento de câmera, compartilhamento de tela e som do computador entre outras tarefas que aumentam o esforço cognitivo dos professores (STANLEY, 2019).

Gráfico 13



20) Antes do distanciamento social, quantos dias na semana você costumava caminhar mais de 10 minutos contínuos? (em casa, no trabalho ou como forma de se deslocar de um lugar a outro)

Gráfico 14



28) Desde o início do distanciamento social, quantos dias na semana você tem caminhado mais de 10 minutos contínuos? (em casa, no trabalho ou como forma de se deslocar de um lugar a outro)

As questões 20 e 28 (Gráfico 13 e 14) buscaram determinar quantos dias na semana os participantes costumavam caminhar mais de 10 minutos contínuos, antes e durante o distanciamento social. Na questão 20 (Gráfico 13) a maior parte dos entrevistados declarou que

antes da pandemia caminhavam todos os dias mais de 10 minutos (33,8%/n=52), 24% (n= 37) expôs que caminhavam entre 5 e 6 dias por semana, acompanhados por 22,7% (n=35), 10,4% (n=16), e 9,1% (n=14) correspondentes às alternativas às vezes, 1 a 2 dias e nenhum dia (Gráfico 13). Já durante a pandemia (Gráfico 14), a maior parte dos entrevistados (31,2%/n=48) disse que caminhavam entre 1 e 2 dias, 24,7% (n= 38) expôs que caminhavam às vezes e 21,4% (n=33) afirmaram não caminhar nenhum dia da semana, acompanhados por 12,3% (n=19) e 10,4% (n=16) correspondentes às alternativas 5 a 6 dias, e todos os dias, respectivamente.

Comparando o antes e durante a pandemia, pode-se constatar que antes da pandemia (Gráfico 13) a maior parte dos entrevistados (33,8%/n=52) disseram que caminhavam todos os dias mais de 10 minutos, enquanto que durante o distanciamento social (Gráfico 14) esse valor caiu para 10,4% (n=16), havendo nessa transição uma redução de 23,4% de escolha. Tais mudanças comportamentais vão de encontro à literatura, afinal, como apontado por Botero *et al.* (2021) em um estudo realizado com brasileiros adultos, a pandemia de Covid-19 criou situações anormais como o fechamento das instituições de ensino, academias, lojas com o intuito de impedir aglomerações, dessa maneira, professores que antes acostumados ao deslocamento para seu local de trabalho foram obrigados a manter uma rotina de trabalho remoto, e por consequência, diminuir o seu nível de atividade física durante o isolamento (MALTA *et al.*, 2020).

Gráfico 15

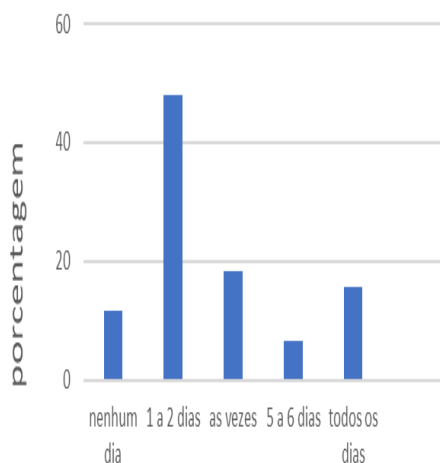
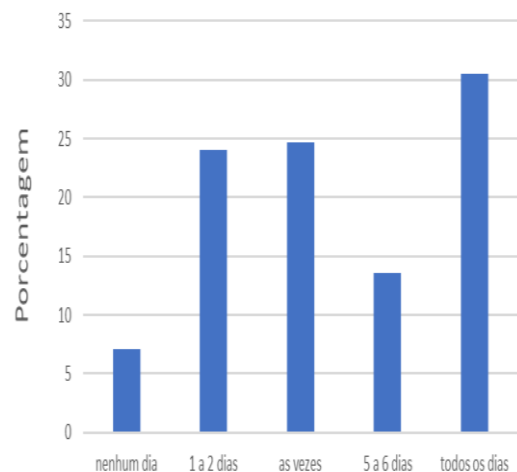


Gráfico 16



21) Antes do distanciamento social, quantos dias na semana você costumava fazer atividades domésticas moderadas, tais como lavar

banheiros, fazer faxina, limpar garagem ou quintal, fazer jardinagem?

29) Durante o distanciamento social, quantos dias na semana você tem feito atividades domésticas moderadas, tais como lavar banheiros, fazer faxina, limpar garagem ou quintal, fazer jardinagem?

As questões 21 e 29 (Gráfico 15 e 16) buscam se inteirar quantos dias na semana os professores costumavam fazer atividades domésticas moderadas, antes e durante a pandemia, respetivamente. Foi constatado que antes da pandemia (Gráfico 15) a maior parte dos entrevistados (48,1%/n=74) disse que costumavam fazer atividades domésticas entre 1 a 2 dias, 18,2% (n=28) expôs às vezes, acompanhados por 15,6% (n=24), 11,7% (n=18), e 6,5% (n=10) correspondentes às alternativas todos os dias, nenhum dia e 5 a 6 dias. Já durante a pandemia (Gráfico 16) os valores foram alterados, sendo que a maior parte dos entrevistados (30,5%/n=47) disse que costumavam fazer atividades domésticas todos os dias, 24,7% (n=38) expôs que realizavam as atividades domésticas às vezes, acompanhados por 24% (n=37), 13,6% (n=21), e 7,1% (n=11) correspondentes às alternativas 1 a 2 dias, 5 a 6 dias e nenhum dia.

Comparando o antes e durante, pode-se constatar que antes da pandemia (Gráfico 15), a maior parte dos entrevistados (48,1%/n=74) disseram que costumavam fazer atividades domésticas entre 1 a 2 dias por semana, enquanto que após o início do distanciamento social (Gráfico 16) a maior parte dos entrevistados (30,5%/n=47) disse que costumavam fazer atividades domésticas todos os dias. Tais mudanças comportamentais vão de encontro à literatura, afinal, como apontado por Langin (2021), com a promoção do trabalho remoto em estilo home office e aulas virtuais, os professores passaram a acumular o trabalho gerado pela profissão com o trabalho do lar, associação de atividade essa que, por fim, fomenta um desgaste emocional no segmento docente.

5 CONCLUSÃO

O principal achado do presente estudo, a partir dos dados coletados com o questionário, foi que, a atividade física diária dos professores do Estado do Pará, assim como em distintos locais, sofreu um declínio significativo, resultado esse que pode ser observado a partir da comparação das questões que estavam relacionadas diretamente à atividade física, antes da pandemia e após o distanciamento social, respectivamente:

- Questões 15 e 23: redução de 42,9% nas atividades (ficar em pé).
- Questões 16 e 24: redução de 29,2% nas atividades (deslocamento até o trabalho).
- Questões 17 e 25: redução de 30,6% nas atividades (deslocamento durante o horário de trabalho).
- Questões 18 e 26: redução de 40,9% nas atividades (carregar materiais de trabalho).
- Questões 20 e 28: redução de 23,4% nas atividades (caminhar mais de 10 minutos).

As questões 14 e 22, 19 e 27 não foram selecionadas para compor essa amostra devido à natureza de suas perguntas estar relacionada a outros assuntos, que em suma, fazem relação com a atividade física de forma não direta, os quais correspondem respectivamente às horas de sono e cansaço dos participantes, acompanhadas ainda das questões 21 e 29, que por sua vez vai na contramão das demais questões, já que apresentou um aumento expressivo nas atividades domésticas diárias, pois os entrevistados passaram a acumular tarefas do lar com o seu trabalho, pois estavam em home office.

A pandemia de Covid-19 trouxe consigo mudanças expressivas na atividade física diária dos professores do Pará, como fora observado após a análise dos dados apresentados, a mais notória foi o aumento da estagnação relacionada às tarefas cotidianas dos entrevistados, afinal todos os professores do Estado passaram a concretizar suas tarefas docentes de modo parcial

ou integralmente remoto, além do que, as atividades não essenciais também sofreram intervenções, agravando assim, a rotina e a condição de saúde deste segmento social.

O estudo teve por objetivo elencar e analisar os impactos causado pelo Covid-19 na execução da atividade física dos professores, comparando suas atividades antes e durante a pandemia e, dessa maneira, também permitiu-se descobrir como esta parcela têm reagido durante o período de crise, para este fim utilizou-se um questionário com questões fechadas à respeito da temática, as quais demonstraram quantitativamente nas análises, que o cenário da pandemia realmente causará um desequilíbrio imponente na rotina ativa do corpo docente do Estado do Pará.

Conforme apontado pela Revisão de Literatura, constatou-se ainda mais a importância da prática regular de atividades físicas, não somente para uma melhor qualidade de vida, bem como para ganho de benefícios sobre os sistemas de defesa do ser humano, reforçando-o no combate contra doenças virais e diferentes doenças crônicas. Diante desse quadro, a atividade física e o exercício físico configuraram-se como importantes elementos na redução da mortalidade e contra o coronavírus.

Observando os dados elencados foi possível mensurar como o quadro docente tem reagido ao cenário antes e durante o período da pandemia. No quantitativo geral de 154 professores entrevistados, em suma, foi possível observar uma redução expressiva em sua atividade física diária e, partindo da premissa de que o campo de vida e trabalho no Brasil, anteriormente à chegada da pandemia, já expressava notoriamente um quadro de precarização e baixas de emprego, com a crise sanitária da Covid-19, todo esse emaranhado de conflitos tão logo foi agravado e exposto em grandes proporções (RAHMAN; PRASETYO; MASHURI, 2021). Em outra instância, todo esse panorama, retratado como um dos maiores desafios do século XXI e de proporções incontáveis na educação da população global (BRITO, S. *et al.*, 2020), reverberou no segmento docente, obrigando assim, professores que estavam habituados com a sala de aula a adaptarem-se, em um curto período de tempo, às aulas remotas (PASQUALETO; DOMINGOS; RIOS, 2021).

Por fim, o presente estudo conseguiu demonstrar a situação dos professores em relação ao impacto do Covid-19. Para mais, também foi evidenciado a importância da atividade e exercício físico no que diz respeito ao enfrentamento da pandemia e melhoria do bem estar dos professores, de modo geral. Em consonância com a Revisão de Literatura e dada a atualidade do assunto, o artigo acaba por tornar-se, não somente uma estratégia em potencial a ser utilizada em oposição ao quadro vivido, bem como ganha seu lugar na comunidade acadêmica a partir

do momento em que abre oportunidade a novas pesquisas que venham a corroborar com o meio social e científico.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE POSITION STAND AND AMERICAN HEART ASSOCIATION. Recommendations for cardiovascular screening, staffing, and emergency policies at health/fitness facilities. **Pubmed**, Bethesda, 30 jun. 1998. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9624663/>. Acesso em: 12 fev. 2022.

ARAÚJO, R. M. *et al.* COVID-19, Mudanças em Práticas Educacionais e a Percepção de Estresse por Docentes do Ensino Superior no Brasil. **Revista Brasileira de Informática na Educação**, Porto Alegre, v. 28, p. 864–891, 2020. Disponível em: <https://www.br-ie.org/pub/index.php/rbie/article/view/v28p864>. Acesso: 12 fev. 2022.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12726>. Acesso em: 12 fev. 2022.

BOTERO, J. P. *et al.* Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **Einstein**, São Paulo, v. 19, 2021. Disponível em: <https://journal.einstein.br/pt-br/article/impacto-da-permanencia-em-casa-e-do-isolamento-social-em-funcao-da-covid-19-sobre-o-nivel-de-atividade-fisica-e-o-comportamento-sedentario-em-adultos-brasileiros/>. Acesso em: 12 fev. 2022.

BRITO, S. B. P. *et al.* Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI. **Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia**. Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 54-63, 2020. Disponível em: <https://visaemdebate.incqs.fiocruz.br/index.php/visaemdebate/article/view/1531>. Acesso em: 12 fev. 2022.

BRITO, W. F. *et al.* Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, p. 104-109, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/pCNqPFscFQVLM59hbtt3r5z/?lang=pt#>. Acesso em: 12 fev. 2022.

CASPERSEN, C.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical Activity and Exercise: a summary. **Journal Public Health Report**, Bethesda, v. 100, n. 2, p. 131-146, 1985. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>. Acesso em: 13 fev. 2022.

CIPRIANO, J. A.; ALMEIDA, L. C. C. S. Educação em tempos de pandemia: análise e implicações na saúde mental do professor e aluno. *In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO*, 7., 2020, Maceió. **Anais** [...] Maceió-AL: Centro Cultural de Exposições Ruth Cardoso, 2020. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/68417>. Acesso em: 12 fev. 2022.

COSTA, R. de F. A Atividade Física pode ajudar na luta contra o CoViD-19?. **Revista de Educação Física, Rio de Janeiro**, v. 89, n. 4, p. 224-227, 29 jan. 2021. Disponível em: <https://revistadeeducacao fisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2720/2894>. Acesso em: 12 fev. 2022.

DANCEY C; REIDY J. Estatística sem matemática para psicologia. **Revista Brasileira de Psicodrama**. Porto Alegre, 7. ed., 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-53932019000100015. Acesso em: 12 fev. 2022.

DOMINGUES, S. B. C. **Prática de exercício e comportamento sedentário de professores atuantes no Brasil antes e durante a epidemia de COVID-19**. 2021. 33f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Exercício e do Esporte). Instituto de Educação Física e Desportos, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

FARIAS, M. Z.; GIORDANO, C. C. Educação em tempos de pandemia de COVID-19: Adaptação ao ensino remoto para crianças e adolescentes. *In: POISSON*, Editora (org.). **Série Educar, tecnologias**, [s.l: s.n.], v. 44, 2020. Disponível em: https://www.poisson.com.br/livros/serie_educar/volume44/Educar_vol44.pdf. Acesso em: 13 fev. 2022.

FERREIRA, M. J. *et al.* Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Sociedade Brasileira de Cardiologia**, p. 601–602, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/9kVQrK5VcGsXzg3xLhyWTNL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 fev. 2022.

FERREIRA, O. G. L.; MACIEL, S. C.; SILVA, A. O. ; SANTOS, W. S.; MOREIRA, M. A. S. P. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 44, n. 4, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/QJjc4Rqv5zhPdYfmZxgYbZC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 fev. 2022.

GOBBI, E. *et al.* Promoting physical activity during school closures imposed by the first wave of the covid-19 pandemic: Physical education teachers' behaviors in france, italy and turkey. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 24, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/24/9431>. Acesso em: 13 fev. 2022.

GONÇALVES A. *et al.* Saúde coletiva e urgência em educação física e esportes. **Movimento**, Rio Grande do Sul, ano 4, n. 7, 1997. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2368/1064>. Acesso em: 13 fev. 2022.

JPE, R. Atividade Física e Sociodemografia em 1.726 Brasileiros Durante a Pandemia de CoViD-19: resenha apresentando o artigo de Vancini et al. **Revista de Educação Física**, [S. l.], v. 89, n. 3, p. 176-179, 22 dez. 2020. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2709>. Acesso em: 13 fev. 2022.

JPE, R. Exercício Físico e CoViD-19 – O Papel do Exercício Físico em Favor da Saúde e da Recuperação: resenha apresentando o trabalho de Silveira et al. **Revista de Educação Física**, [S. l.], v. 89, n. 3, p. 184-188, 30 dez. 2020. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2716>. Acesso em: 13 fev. 2022.

LACERDA, G. H. de; SILVESTRE, N. A. C. O ensino de língua inglesa na pandemia atravessado pela materialidade digital: uma análise discursiva. **Matraga**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 53, p. 269-281, 2021. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/matraga/article/view/56839>. Acesso em: 13 fev. 2022.

LANGIN, K. On the verge of a breakdown. Report highlights women academics' pandemic challenges. **Science**, Washington, DC, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1126/science.caredit.abh4450>. Acesso em: 13 fev. 2022.

LIZ, C. M.; ANDRADE; A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/1728>. Acesso em: 13 fev. 2022.

MALTA, D. C. *et al.* A pandemia da COVID-19e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília-DF, v. 29, n. 4. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmrNBzHsvvrx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 fev. 2022.

MARSON, R. A. Atividade Física e CoViD-19 – Implicações Biopsicofisiológicas: uma resenha do artigo de revisão de Woods et al. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 89, n. 4, p. 251-254, 2021. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2725>. Acesso em: 13 fev. 2022.

MARTINS L; SOEIRO R. Um problema de saúde em escala global: uma historiografia sobre a pandemia de CoViD-19 e aspectos relacionados à prática de atividade física. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 89, n. 3, p. 163-165, 2020. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2703/2885>. Acesso em: 13 fev. 2022.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, p. 135-37, 2006. supl. 5. Trabalho apresentado no 11 Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa, 2006. Disponível em: http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/37_Anais_p135.pdf. Acesso em: 13 fev. 2022.

NAÇÕES UNIDAS. OMS disponibiliza guia para atividade física durante a quarentena. **Nações Unidas**, 2020. Disponível em: <https://unric.org/pt/oms-disponibiliza-guia-para-atividade-fisica-durante-a-quarentena/>. Acesso em: 02 jul. 2022.

NOGUEIRA, C. J. *et al.* Recomendações para a Prática de Exercício Físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, Petrolina, v. 20, n. 1, p.101-124, 2020. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/4254/6891>. Acesso em: 13 fev. 2022.

PAINEL Coronavírus. **Coronavírus Brasil**, 2022. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 1 fev. 2022.

PASQUALETO, O. de Q. F.; DOMINGOS, S. D. E. O.; RIOS, V. C. De repente, aulas online: um relato de experiência docente no Ensino Superior em Direito durante a pandemia. **Olhar de Professor**, v. 24, p. 1-8, 2021. Disponível em: <https://revistas2.uepg.br/index.php/olhardeprofessor/article/view/16043>. Acesso em: 13 fev. 2022.

RAFALSKI, J. C.; ANDRADE, A. L. de. Home-Office: Aspectos Exploratórios do Trabalho a partir de Casa. **Temas Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 2, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2015000200013. Acesso em: 13 fev. 2022.

RAHMAN, T; PRASETY, D. A.; MASHURI, H. The Impact Of Online Learning During The Covid-19 Pandemic on Physical Education Teachers. **Jurnal Ilmu Keolahragaan**, v. 4, n. 2, 2021. Disponível em: <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/view/5638>. Acesso em: 13 fev. 2022.

SARAIVA, K; TRAVERSINI, C; LOCKMANN, K. A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente. **Práxis Educativa**, Ponta Grossa, v. 15, p. 1-24, 2020. Disponível em: <https://revistas2.uepg.br/index.php/praxiseducativa/about/contact>. Acesso em: 13 fev. 2022.

SOUZA, A. C. de; ALEXANDRE, N. M. C.; GUIRARDELLO, E. de B. Propriedades psicométricas na avaliação de instrumentos: avaliação da confiabilidade e da validade. **Epidemiologia e serviços de saúde. Revista do Sistema Único de Saúde do Brasil**, v. 26, n. 3, p. 649–659, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/v5hs6c54VrhmjvN7yGcYb7b/abstract/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 13 fev. 2022.

STANLEY, G. Introduction to remote language teaching. In: STANLEY, G. (Ed.) **Innovations in education. Remote teaching**. London, BC, p. 8-12, 2019. Disponível em: https://www.teachingenglish.org.uk/sites/teacheng/files/Innovations%20in%20Education%20-%20Remote%20Teaching-V8_1-164_WEB.pdf#page=12. Acesso em: 13 fev. 2022.

ANEXO A - FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS

Após ler o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, eu:

- Aceito participar da pesquisa
 Não aceito participar da pesquisa

As questões de 1 a 9 têm o objetivo de caracterizar o perfil da amostra.

1) Sexo:

- Feminino
 Masculino
 Prefiro não responder

2) Idade, em anos:

—

3) Estado civil:

- Solteiro (a)
 Casado (a)/ companheiro (a) fixo (a)
 Separado (a)/ divorciado (a)
 Viúvo (a)
 Prefiro não responder

4) Unidade(s) da Federação em que atua como professor (pode marcar mais de uma opção, se for o caso):

- AC AL AP AM BA CE DF ES GO
 MA MT MS MG PA PB PR PE PI
 RJ RN RS RO RR SC SP SE TO

5) Em qual nível de ensino você atua (pode marcar mais de uma opção, se for o caso)

- Infantil
 Fundamental
 Médio
 Técnico
 Ensino Superior
 Educação de jovens e adultos
 Pós-graduação Lato Sensu e Stricto Sensu
 Outro

6) Considerando todos os lugares onde você atua como professor e, segundo seu (s) contrato (s) de trabalho, qual a sua carga horária semanal total, em horas?

—

7) Quantos anos de experiência você tem como professor?

—

8) Como professor, você atua em qual(is) rede(s) de ensino?

- Pública
- Privada
- Pública e privada

9) Com relação ao seu contato com o COVID-19, responda (pode marcar mais de uma opção):

- Fiz o teste e estou, atualmente, com COVID-19
- Apresento sintomas, no momento, e estou com suspeita de COVID-19
- Tenho uma pessoa em casa que está, atualmente, com COVID-19
- Fiz o teste e já tive COVID-19
- Apresentei sintomas e tive suspeita não confirmada de COVID-19
- Tive contato com caso confirmado ou suspeito de COVID-19
- Que eu saiba, não tive o COVID-19
- Que eu saiba, não tive contato com pessoa infectada pelo COVID-19

As questões 10 e 11 têm o objetivo de verificar a mudança de comportamento dos professores quanto a sair de casa, antes e durante a pandemia.

10) O primeiro registro de morte por COVID-19, no Brasil, é datado de 12 de março de 2020. Até essa data, você:

- Não saía de casa para nada
- Saía de casa apenas para atividades essenciais, como supermercado e farmácia
- Saía de casa apenas para atividades essenciais, e para trabalhar
- Saía de casa para trabalhar, para realizar atividades essenciais e não essenciais

11) Após as recomendações para sair de casa apenas em caso de necessidade, como você descreve sua mudança de comportamento?

- Passei a não sair de casa para nada
- Passei a sair de casa apenas para atividades essenciais, como supermercado e farmácia
- Passei a sair de casa apenas para atividades essenciais, e para trabalhar
- Passei a sair de casa para trabalhar, para realizar atividades essenciais e não essenciais
- Não mudei meu comportamento

As questões de 12 a 13 têm o objetivo de verificar mudanças na modalidade de trabalho dos professores, antes e durante a pandemia.

12) As atividades presenciais foram interrompidas no seu(s) local(is) de trabalho, devido à pandemia de COVID-19?

- Sim, em todos os locais em que trabalho como professor
- Sim, em parte dos locais em que trabalho como professor
- Não, em nenhum dos locais em que trabalho como professor

13) No caso de suspensão das atividades presenciais, você passou a realizar trabalho remoto (*home office*)?

- Não

- Sim, passei a trabalhar, APENAS, remotamente.
- Sim, passei a trabalhar, PARCIALMENTE, de forma remota.

As questões de 14 a 29 têm o objetivo de verificar a mudança na atividade física diária dos professores

14) Antes do distanciamento social, quantas horas por dia, em média, você passava deitado, sem dormir?

—

15) Para realizar suas atividades do trabalho, antes da pandemia, você ficava em pé:

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

16) Antes da pandemia, você precisava caminhar para se deslocar até o(s) local(is) de trabalho:

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

17) Antes da pandemia, você precisava caminhar durante seu horário de trabalho:

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

18) Para realizar suas atividades profissionais, antes da pandemia, você precisava carregar materiais de trabalho:

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

19) Após um dia de trabalho, antes da pandemia, você se sentia cansado:

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

20) Antes do distanciamento social, quantos dias na semana você costumava caminhar mais de 10 minutos contínuos? (em casa, no trabalho ou como forma de se deslocar de um lugar a outro)

- Nenhum dia
- 1 a 2 dias
- 3 a 4 dias
- 5 a 6 dias
- Todos os dias

21) Antes do distanciamento social, quantos dias na semana você costumava fazer atividades domésticas moderadas, tais como lavar banheiros, fazer faxina, limpar garagem ou quintal, fazer jardinagem?

- Nenhum dia
- 1 a 2 dias
- 3 a 4 dias
- 5 a 6 dias
- Todos os dias

22) Desde o início do distanciamento social, quantas horas por dia, em média, você tem passado deitado, sem dormir?

—

23) Para realizar suas atividades do trabalho, desde o início do distanciamento social, você tem ficado em pé:

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

24) Desde o início do distanciamento social, você tem precisado caminhar para se deslocar até o(s) local(is) de trabalho:

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

25) Desde o início do distanciamento social, você tem precisado caminhar durante seu horário de trabalho:

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

26) Para realizar suas atividades profissionais, desde o início do distanciamento social, você tem precisado carregar materiais de trabalho:

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

27) Após um dia de trabalho, desde o início do distanciamento social, você tem se sentido cansado:

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

28) Desde o início do distanciamento social, quantos dias na semana você tem caminhado mais de 10 minutos contínuos? (em casa, no trabalho ou como forma de se deslocar de um lugar a outro)

- Nenhum dia
- 1 a 2 dias
- 3 a 4 dias
- 5 a 6 dias
- Todos os dias

29) Durante o distanciamento social, quantos dias na semana você tem feito atividades domésticas moderadas, tais como lavar banheiros, fazer faxina, limpar garagem ou quintal, fazer jardinagem?

- Nenhum dia
- 1 a 2 dias
- 3 a 4 dias
- 5 a 6 dias
- Todos os dias

As questões de 30 a 35 têm o objetivo de verificar a mudança nos hábitos sedentários e prática de exercício dos professores

30) Antes do distanciamento social, você fazia que tipo de exercícios regularmente? (pode marcar mais de uma opção)

- Não fazia exercícios
- Caminhada ao ar livre
- Corrida ao ar livre
- Ciclismo ao ar livre
- Exercícios na academia
- Esportes (futebol, vôlei, tênis etc)
- Exercícios na piscina
- Lutas
- Surf
- Yoga
- Pilates
- Exercícios on-line
- Outro

31) Quantas vezes por semana você realizava tais exercícios?

- () Eu não me exercitava
- () 1 a 2 vezes
- () 3 a 4 vezes
- () 5 a 6 vezes
- () 7 vezes

32) Como você classifica os exercícios que praticava antes da pandemia de COVID-19, quanto à intensidade?

- () Eu não praticava exercícios
- () Leves (não me deixavam ofegante)
- () Moderados (me deixavam um pouco ofegante)
- () Vigorosos (me deixavam muito ofegante)

33) Qual era a duração média de cada sessão de exercício?

- () Eu não praticava exercícios
- () 30 minutos ou menos
- () De 30 a 60 minutos
- () Mais de 60 minutos

34) Desde o início do distanciamento social, você tem feito que tipo de exercícios regularmente? (pode marcar mais de uma opção)

- () Não tenho feito exercícios
- () Exercícios na piscina
- () Caminhada ao ar livre
- () Lutas
- () Corrida ao ar livre
- () Surf
- () Ciclismo ao ar livre
- () Yoga
- () Exercícios na academia
- () Pilates
- () Esportes (futebol, vôlei, tênis etc)
- () Exercícios on-line
- () Outro

35) Quantas vezes por semana você tem realizado tais exercícios?

- () Eu não tenho me exercitado
- () 1 a 2 vezes
- () 3 a 4 vezes
- () 5 a 6 vezes
- () 7 vezes

36) Como você classifica os exercícios que tem praticado, desde o início da pandemia de COVID-19, quanto à intensidade?

- () Eu não tenho praticado exercícios
- () Leves (não me deixavam ofegante)
- () Moderados (me deixavam um pouco ofegante)
- () Vigorosos (me deixavam muito ofegante)

37) Qual tem sido a duração média de cada sessão de exercício?

- () Eu não tenho praticado exercícios
- () 30 minutos ou menos
- () De 30 a 60 minutos
- () Mais de 60 minutos

As questões de 38 a 41 têm o objetivo de verificar barreiras e facilitadores para a prática de exercício, por professores

38) Que fatores facilitavam a sua prática de exercícios, antes da pandemia de COVID-19? (pode marcar mais de uma alternativa)

- () Eu não praticava exercícios
- () Eu tinha tempo livre para me exercitar
- () Eu tinha orientação profissional
- () Eu praticava exercícios ao ar livre
- () Eu me exercitava em uma academia ou clube
- () Eu participava de treinos presenciais em grupo
- () Eu me exercitava em casa
- () Eu participava de treinos virtuais, com orientação profissional
- () Eu me exercitava acompanhando treinos virtuais, sem orientação profissional

39) Que fatores têm facilitado a sua prática de exercícios, durante a pandemia de COVID-19? (pode marcar mais de uma alternativa)

- () Eu não tenho me exercitado
- () Eu tenho tempo livre para me exercitar
- () Eu tenho orientação profissional
- () Eu tenho praticado exercícios ao ar livre
- () Eu tenho me exercitado em uma academia ou clube
- () Eu tenho participado de treinos presenciais em grupo
- () Eu tenho me exercitado em casa
- () Eu tenho participado de treinos virtuais, com orientação profissional
- () Eu tenho me exercitado acompanhando treinos virtuais, sem orientação profissional

40) Que fatores dificultavam ou impediam sua prática de exercícios, antes da pandemia de COVID-19?

- () Eu não tinha interesse em fazer exercícios
- () Fazer exercícios era caro
- () Eu me sentia cansado demais para fazer exercícios
- () Eu não tinha tempo livre para me exercitar
- () Eu tinha responsabilidades familiares e domésticas, que tomavam meu tempo para o exercício
- () Eu tinha responsabilidades relacionadas ao trabalho, como planejamento e pesquisa, que tomavam meu tempo para o exercício
- () Os locais para praticar exercício eram distantes
- () Não havia nenhum fator dificultando ou impedindo

41) Que fatores têm dificultado ou impedido sua prática de exercícios, durante a pandemia de COVID-19?

- () Eu não tenho tido interesse em fazer exercícios
- () Fazer exercícios é caro
- () Eu me sinto cansado demais para fazer exercícios
- () Eu não tenho tempo livre para me exercitar
- () Eu tenho responsabilidades familiares e domésticas, que têm tomado meu tempo para o exercício
- () Eu tenho responsabilidades relacionadas ao trabalho, como planejamento e pesquisa, que têm tomado meu tempo para o exercício
- () Os locais para praticar exercício são distantes

() Não há nenhum fator dificultando ou impedindo