



## Interrelação entre a carga horária de trabalho e o nível de atividade física entre professores

Interrelation between workload and the level of physical activity between teachers

Interrelación entre jornada laboral y nivel de actividad física entre docentes

Juliana Nascimento da Silva<sup>1</sup>, Renata Pessoa Portela<sup>2</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Relacionar a carga horária de trabalho com o nível de atividade física de professoras da educação infantil residentes em um município Paraense. **Métodos:** O estudo possui natureza quantitativa, descritiva e transversal, sendo desenvolvido em seis Unidades Municipais de Ensino Infantil (UMEI) sediadas no município de Santarém. O público-alvo consistiu em professores da educação infantil, os dados foram coletados através de um questionário de identificação e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Os dados foram direcionados a planilhas no Microsoft Office Excel 2007 (Windows), sendo analisados estatisticamente. **Resultados:** A amostra consistiu em 32 participantes, sexo feminino e média de 42 anos. Sobre o nível de atividade física, a maioria se encontrava irregularmente ativa, seguido das muito ativas, ativas e sedentárias. Sobre a carga horária de trabalho, a maioria trabalhava seis horas diárias. Dentre as que trabalhavam quatro horas diárias, todas eram ativas, das que trabalhavam seis horas diárias a maior parte era ativa. Ademais, das que trabalhavam oito horas diárias a maioria era irregularmente ativa, com maior percentual de sedentárias. **Conclusão:** Mesmo em jornadas de oito horas diárias de trabalho, esta não interfere grandemente na prática de atividade física, visto que somente 6% das professoras caracterizaram-se como sedentárias.

**Palavras-chave:** Jornada de trabalho, Educação infantil, Professores de ensino infantil.

### ABSTRACT

**Objective:** To relate the working hours with the level of physical activity of early childhood education teachers living in a municipality in Pará. **Methods:** The study has a quantitative, descriptive and cross-sectional nature, being developed in six Municipal Early Childhood Education Units (UMEI) based in the municipality of Santarém. The target audience consisted of early childhood education teachers, data were collected through an identification questionnaire and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The data were sent to spreadsheets in Microsoft Office Excel 2007 (Windows), being statistically analyzed. **Results:** The sample consisted of 32 participants, female and on average 42 years old. Regarding the level of physical activity, the majority were irregularly active, followed by very active, active and sedentary. Regarding working hours, the majority worked six hours a day. Among those who worked four hours a day, all were active, of those who worked six hours a day, most were active. Furthermore, of those who worked eight hours a day, the majority were irregularly active, with a higher percentage of sedentary people. **Conclusion:** Even when working eight hours a day, this does not greatly interfere with physical activity, as only 6% of teachers are characterized as sedentary.

**Keywords:** Work hours, Child rearing, School teachers.

<sup>1</sup> Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA), Santarém - PA.

<sup>2</sup> Universidade do Estado do Pará (UEPA), Santarém - PA.

## RESUMEN

**Objetivo:** Relacionar la jornada de trabajo con el nivel de actividad física de docentes de educación infantil residentes en un municipio de Pará. **Métodos:** El estudio tiene carácter cuantitativo, descriptivo y transversal, siendo desarrollado en seis Unidades Municipales de Educación Infantil (UMEI) con sede en el municipio de Santarém. El público objetivo estuvo formado por docentes de educación infantil, los datos se recogieron a través de un cuestionario de identificación y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los datos fueron enviados a hojas de cálculo en Microsoft Office Excel 2007 (Windows), siendo analizados estadísticamente. **Resultados:** La muestra estuvo compuesta por 32 participantes, del sexo femenino y con una edad promedio de 42 años. En cuanto al nivel de actividad física, la mayoría era irregularmente activa, seguida de muy activa, activa y sedentaria. En cuanto a la jornada laboral, la mayoría trabajaba seis horas diarias. Entre los que trabajaban cuatro horas diarias, todos eran activos, de los que trabajaban seis horas diarias, la mayoría eran activos. Además, de quienes trabajaban ocho horas diarias, la mayoría eran activos irregularmente, con un mayor porcentaje de personas sedentarias. **Conclusión:** Incluso trabajando ocho horas al día, esto no interfiere mucho con la actividad física, ya que sólo el 6% de los profesores se caracterizan por ser sedentarios.

**Palabras clave:** Horas de trabajo, Educación del niños, Maestros.

## INTRODUÇÃO

A educação infantil passou por uma série de transformações com o decorrer das décadas, as instituições destinadas a esse nível de educação cumpriram e, ainda hoje cumprem papéis diversos na vida das crianças, incluindo as seguintes atribuições: a proteção, a guarda, a alimentação e a educação, bem como, contribui para a inserção da criança no cenário da participação social por meio da convivência direta e diária dentro o seu público pertencente, ou seja, o público infantil (FONSECA AD, et al., 2019).

Nesse caso, ainda segundo os mesmos autores, embora haja uma similaridade entre a organização estabelecida na educação infantil e nas outras esferas da educação formal, existem particularidades que são fundamentais na primeira, incluindo as características do público escolar, do processo de trabalho desenvolvido e as atribuições do professor da educação infantil, assim como, do contexto de inserção do trabalho.

A respeito do público infantil, este exige do professor um cuidado além do ensino escolar e maior responsabilidade para com a sua atuação, ampliando as demandas no ambiente educacional, tendo em vista a dependência das crianças na execução de atividades relacionadas a higiene, limpeza e saúde, além da necessidade de atenção aos fatores socioemocionais que estão presentes no contexto do desenvolvimento infantil (SOUSA D, 2016).

Assim, a discussão referente ao público de professores atuantes na educação infantil deve contemplar todas as demandas impostas a esse profissional, dado que as condições laborais e os processos de valorização interferem diretamente no serviço ofertado pelos professores, ao que Vieira JS, et al. (2016) se refere como: a rotina de trabalho prolongada, a movimentação repetitiva, a insatisfação com a forma de organização do trabalho, o ambiente desconfortável, a relação professor-aluno tensa, a falta de autonomia e a escassez de recursos didáticos para execução das aulas.

Nesse contexto, Ribeiro VSM (2018) reitera a indicação dos autores anteriormente citados, referindo que são amplas as características que se relacionam ao professor atuante na educação infantil, especialmente, ao seu bem-estar e qualidade de vida (QV), sendo que o mercado de trabalho tem sido colocado pela literatura como um potencializador de estresse, distúrbios emocionais, como a ansiedade e a depressão; e baixa na QV dos professores, sendo que o autor indica o nível salarial baixo e a carga horária elevada como motivação para as problemáticas descritas, além disto, Silva LMS, et al. (2018) adicionam ainda a desvalorização profissional dentro o próprio meio social.

Dessa forma, a prática docente exerce influência sobre a QV dos professores a depender dos fatores comportamentais envolvidos nesse contexto, incluindo entre eles o fator obesidade destacado por Ribeiro VSM (2018) como um resultado da inatividade física, isso, pois conforme indicado por Cirilo JC, et al. (2022) o ambiente e fatores relacionados a profissão exercida pelos professores pode levar ao comportamento

sedentário e possivelmente influir na QV destes. Neste caso, a falta de atividade física é considerada um dos principais fatores de mortalidade considerando o cenário global e a sua prática consiste em um válido instrumento para a prevenção de doenças crônicas e de processos algícos (ALENCAR GP, et al., 2021).

A respeito da prática de atividade física regular, a Organização Mundial da Saúde (OMS) indica a execução de 150 minutos de duração, semanalmente, considerando o público adulto, isto, intencionando a prevenção de doenças crônicas e proveito de benefícios de forma eficiente (OMS, 2020). Segundo Cirilo JC, et al. (2022), esses níveis de atividade física no contexto do professor muitas vezes não são atingidos, com atuação dos seguintes possíveis fatores de influência: a composição corporal, as algias crônicas, os problemas vocais, o tabagismo e os fatores ocupacionais, estando inclusos neste último, a carga horária de trabalho e o período de permanência em ortostase em sala de aula.

Segundo um estudo de Dias DF, et al. (2017), que contou com uma amostra de 73 escolas públicas e participação de 978 professores atuantes na educação básica, considerando o objetivo de relacionar a atividade física com a prática docente - usando-se do estabelecido pela OMS (>150 minutos por semana) - a prevalência da prática regular de atividade física insuficiente entre os participantes do estudo foi de 71,9%, associando-se com a percepção de equilíbrio entre a rotina profissional e a vida pessoal como ruim ou regular, ou seja, relacionando-se com uma percepção geral negativa da QV tida pelo professor.

Um estudo de Cirilo JC, et al. (2022) com amostragem de 19 escolas municipais de educação básica e participação de 93 professores, cujo objetivo era relacionar a QV com a prática docente e o nível de atividade física regular, indicou que a grande maioria dos participantes do estudo se caracterizavam como irregularmente ativos tipo A e B ou sedentários (73,2%), sendo que 19,3% e 7,5% apresentaram-se como ativos e muito ativos, respectivamente. Nesse estudo, os mesmos autores ainda observaram a predominância de sobrepeso de acordo com o IMC identificado entre os professores, bem como, a presença de variáveis negativas quanto ao aspecto de dor.

Para além disto, o mesmo estudo (CIRILO JC, et al., 2022) ainda demonstrou que os profissionais com atuação superior a 11 anos encontraram-se mais ativos comparando-se aos demais, bem como, os professores insuficientemente ativos apresentaram piores escores relacionados a QV avaliada no estudo, havendo indicação do instrumento utilizado como níveis prejudiciais à saúde. Além disso, o estudo ainda observou que a carga horária de trabalho desenvolvida pelos profissionais da amostra era elevada e estava relacionada a inatividade física.

Ademais, a carga horária excessiva de trabalho e o cansaço físico se constituem como uma barreira para a prática regular de atividade física entre a população brasileira (VIEIRA VR e SILVA JVP, 2019). Nessa perspectiva Dias DF, et al., (2017) constataram que 20,9% dos professores trabalham acima de 40 horas semanais, bem como, Santos SMM, et al. (2019) indicaram que 56,2% dos professores atuantes no contexto brasileiro trabalham acima de 40 horas semanais. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi relacionar a carga horária de trabalho desenvolvida com o nível de atividade física praticado por professores da educação infantil residentes em determinado município localizado no interior do Estado do Pará.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa, descritiva e transversal. Quantitativa devido ao fato que os resultados obtidos serão convertidos em valores números, ou seja, será possível quantificá-los e tratá-los estatisticamente (BEUREN IM e RAUPP FM, 2004); descritiva pois serão descritas as características dos achados sobre a rotina de trabalho docente (VERGARA SC, 2000), mais precisamente sobre a duração da jornada de trabalho destes profissionais e a sua relação com a atividade física; assim como transversal, pois permite a verificação das variáveis analisadas em um único momento e de forma direta (KRAMER MS, 1988; HENNEKENS CH e BURING JE, 1987).

O presente estudo foi desenvolvido na cidade de Santarém, um município localizado no interior do Estado do Pará, sendo mais precisamente aplicado em seis (06) Unidades Municipais de Ensino Infantil sediadas no município (UMEI), sendo estas: Umei Nova República, Umei Santo André, Umei Floresta, Umei Esperança, Umei Santarenzinho I e Umei Santarenzinho II, tendo a seleção destas unidades ocorrido de forma aleatória, segundo o conceito de Seward LE e Doane DP (2014) no qual cada item possuía uma igual e conhecida chance de ser selecionado.

Este estudo seguiu as diretrizes da resolução do Ministério da Saúde nº 466, de 12 de dezembro de 2012, respeitando os princípios éticos das pesquisas em ciências humanas e sociais segundo o art. 3º que trata da defesa dos direitos humanos e recusa do arbítrio e do autoritarismo no desenvolvimento da pesquisa; respeito aos valores culturais, sociais, morais, religiosos, hábitos e costumes dos participantes; empenho na ampliação e consolidação da democracia por meio da socialização do conhecimento resultante da pesquisa em formato acessível, recusa de preconceito; garantia da confidencialidade, da privacidade dos participantes e proteção de sua identidade; garantia da não utilização das informações obtidas em prejuízo dos participantes e compromisso de propiciar assistência a eventuais danos decorrentes da participação na pesquisa.

Sendo assim, a pesquisa foi submetida e o seu desenvolvimento foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Pará (UEPA), Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (Campus XII – Santarém), com CAAE 63785222.0.0000.5168 e parecer 5.773.882. Assim, mediante a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa o estudo foi executado, com condução da coleta de dados, análise e posterior conclusão. O público-alvo do estudo consistiu em professores atuantes na educação infantil, mais precisamente no maternal, das seis instituições selecionadas, com composição do universo amostral de cerca de 120 profissionais (n=120). Entretanto, apenas aproximadamente 30 profissionais se mostraram elegíveis à participação de acordo aos critérios previamente estabelecidos.

Considerou-se como critérios de inclusão os professores que estivessem atuantes na docência por um período de pelo menos três anos, graduados em licenciatura e atuantes na educação infantil, sendo dispensáveis as especializações, de quaisquer gênero e etnias, e que compactuassem com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Diferentemente, como critérios de exclusão ficou estabelecido os seguintes: profissionais que estivessem afastados da prática docente por conta de licença saúde ou benefício, assim como, os que realizassem o preenchimento incompleto do questionário empregado.

Os dados foram coletados através de um questionário aplicado presencialmente junto aos professores, sendo o material entregue juntamente com uma via do TCLE, contendo todas as informações pertinentes, incluindo: riscos previstos com a participação, os benefícios, os resultados previstos com a condução da pesquisa e os meios de contato para com os pesquisadores e com o Comitê de Ética em Pesquisa diante de dúvidas e/ou para a obtenção de informações. Isto, tendo em vista que os profissionais precisavam compreender a proposta da pesquisa e consentir por meio de assinatura do TCLE, para posteriormente, iniciarem o preenchimento do questionário.

O questionário aplicado continha como instrumento para a coleta de dados um conjunto de perguntas iniciais, sendo coletados os seguintes dados de identificação: nome, idade, sexo, UMEI de vinculação do professor, turno e carga horária de trabalho diária, conjuntamente ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). O IPAQ consiste em um recurso proposto pela Organização Mundial de Saúde (1998), objetivando determinar o nível de atividade física em âmbito populacional.

A versão curta do recurso foi aplicada neste estudo, sendo constituído por sete questões que possibilitam firmar uma estimativa sobre o tempo despendido, semanalmente, com a prática de atividade física e de inatividade física. A respeito das etapas em que se seguiu durante a coleta de dados, primeiramente consultou-se o corpo docente das instituições selecionadas para obtenção de autorização por parte destas.

Posteriormente, em reunião presencial, contactou-se os professores por meio da apresentação da proposta da pesquisa e de aspectos pertinentes a participação dos profissionais, bem como, sobre os recursos que seriam aplicados para a coleta de dados. Apresentou-se o TCLE aos docentes que demonstraram interesse na participação, com repasse concomitante do questionário, em seguida, em um outro momento, foi feito o recebimento do questionário e das vias assinadas do TCLE, permanecendo uma via do termo com o participante.

Posteriormente, os dados foram armazenados em drive-próprio e direcionados a planilhas no aplicativo Microsoft Office Excel 2007 (Windows), sendo analisados por meio de métodos estatísticos e subsequente interpretação das informações, executando-se os procedimentos conforme resolução do Conselho Nacional de Saúde nº466/12. Após o período de cinco anos, os dados serão deletados e/ou incinerados.

## RESULTADOS

A pesquisa contou com uma amostra de 32 participantes (n=32), sendo que 100% da amostra foi composta por indivíduos do sexo feminino, com média de idade de 42 anos. Quando verificado o nível de atividade física dos professores entrevistados verificou-se que a sua maioria se encontrava irregularmente ativa tipo A ou irregularmente ativa tipo B (40,62%), seguido das que se encontravam muito ativas (31,25%), ativas (21,88%) e sedentárias (6,25%). Além disto, com relação a carga horária de trabalho desenvolvida pelos participantes, notou-se que 16% dos professores trabalhavam quatro horas por dia, 56% dos professores trabalhavam seis horas por dia e 28% trabalhavam oito horas por dia.

Nesse caso, a maior parte da amostra analisada executava uma carga horária de trabalho total de seis horas diárias. Quando correlacionada a carga horária de trabalho com a prática de atividade física regular, verificou-se que 100% dos professores que trabalhavam quatro horas por dia eram muito ativos ou ativos. Além disto, dos professores que trabalhavam seis horas diárias, durante o turno vespertino, 56% eram ativos ou muito ativos, 39% dos professores eram irregularmente ativos tipo A ou B e apenas 5% eram sedentários. Ademais, dos professores que trabalhavam oito horas diárias, nos turnos matutino e vespertino, 22% eram muito ativos e/ou ativos, 67% dos professores eram irregularmente ativos e 11% eram sedentários.

## DISCUSSÃO

Os achados expostos nessa pesquisa demonstram que os professores que possuem uma carga horária total de quatro horas diárias de trabalho compõem a maior porcentagem de indivíduos que se encontram ativos ou muito ativos (100%). Nesse caso, quando visualizado na literatura, no estudo de Alencar GP, et al. (2022) os autores demonstraram que de uma amostra composta de 37 professores que atuavam na educação básica de uma escola pública sediada no municipal de Campo Grande/MS, 64,9% exerciam o trabalho docente em uma jornada acima de 20 horas semanais e 35,1% trabalhavam até 20 horas semanais, além disso, quando visto o nível de atividade física desses profissionais, 59,5% destes não realizavam atividade física regular de nenhuma natureza.

Nesse contexto, estes últimos achados descritos se equiparam aos demonstrados pelos estudos de Farias G e Folle A (2012), no qual investigaram uma população de 71 professores residentes na cidade de Palhoça/SC, sendo que os autores observaram que mais da metade (52,1%) dos participantes eram indivíduos inativos, ou seja, sedentários. Assim como, no estudo de Caye IT, et al. (2024), no qual os autores evidenciaram que 59,3% dos professores que compunham a parcela de amostra não exerciam quaisquer prática de atividades físicas de forma regular.

Para mais, segundo o estudo conduzido por Silva DF (2019), com amostra de 17 professores, sendo 58,8% da amostra composta por participantes do sexo feminino, com média de idade de 43 anos, ficou demonstrado pelos autores que os indivíduos do estudo possuíam, como média, 42 horas de trabalho semanais como professor; 14 horas de trabalho desempenhando atividades extraescolares e somente cinco horas dedicadas a atividades de lazer, ou seja, a docência em sala de aula e o extraescolar consomem um quantitativo de mais de 50 horas semanais da vida do professor, limitando portanto o tempo disponível para o desenvolvimento de outras atividades de interesse ou para a melhora da saúde destes indivíduos, como por exemplo, a prática de atividade física regular.

Ainda no mesmo estudo dos autores acima descritos (SILVA DF, 2019), em relação ao nível de atividade física dos professores investigados, verificou-se que 23,5% destes foram classificados como sedentários; como irregularmente ativo tipo A ou B foi obtido um número de 35,2%; como ativos um quantitativo de 23,5% dos professores; e como muito ativos foi obtido um total de 17,3% dos professores. Sendo assim, também foi observado que mesmo diante de uma extensa carga horária de trabalho, a sua maioria possui algum nível de atividade física. A respeito das possíveis causas dos baixos níveis de atividade física ou mesmo de inatividade física entre professores, este recebe propulsão por parte da carga horária exercida por estes docentes.

Os estudos de Dias DF, et al. (2017) adicionam a isso a influência tida pelo tempo de permanência em pé durante o período de trabalho em sala de aula, principalmente devido ao cansaço corporal, com enfática

proporção sobre os membros inferiores, o que afasta os docentes da prática de atividade física, que exerce demanda corporal, fato que pode ser amenizado ou intensificado pela carga horária de trabalho. Isto, ainda corrobora com a indicação de Huse O, et al. (2020) e Vieira VR e Silva JVP (2019), os quais relatam que o excesso de trabalho e o cansaço físico a ele relacionado constituem uma barreira substancial para que os brasileiros possam aderir a uma prática de atividade física.

Assim como, Santos SMM, et al. (2019) em acréscimo a isso, afirmam que a jornada de trabalho no ambiente educacional, adicionadas ao tempo gasto com atividades extraclasse, atividades domésticas e correção de atividades desenvolvidas em sala de aula, podem vir a justificar o motivo da escassa inclusão dos professores em práticas de atividade física regular. Dessarte, considerando essas características e as particularidades que se fazem presentes na rotina do professor da educação infantil, ergue-se a necessidade de sua inclusão em programas de atividade física regular, compreendendo, entretanto, que a ausência de tais prática dentre esse público advém de vários fatores somados, sendo necessário entender cada realidade e a motivação de tais comportamentos, segundo as indicações de Bauman AE, et al. (2012).

## CONCLUSÃO

A alta jornada de trabalho enfrentada pelos professores da educação infantil pode vir a trazer consequências a estes profissionais, seja considerando-se em relação a prática de atividade física desenvolvida regularmente ou mesmo em poderem usufruir de momentos de lazer com amigos e familiares, sem interferência da jornada de trabalho. Por outro lado, constatou-se que mesmo no casos em que se observou jornadas de oito horas diárias de trabalho, esta mostrou não interferir em grande escala na prática de atividade física por parte dos profissionais participantes deste estudo, visto que mesmo em situações com cargas horárias distintas, somente 6% das professoras caracterizaram-se na condição de sedentárias. Nesse caso, tais achados expõem que a jornada de trabalho possui impactos sobre os indivíduos, mas não afetou diretamente o nível de atividade física desenvolvido pelos profissionais. Por fim, ressalta-se as limitações do presente estudo, como o tamanho da amostra, o caráter público de todas as escolas que sediaram a pesquisa, o que impossibilita o entendimento dessas relações entre professores da rede privada de educação infantil; a ausência de professores do sexo masculino dentre a amostra, impedindo a análise dos achados dentre esse público e a escassez de literatura atualizada sobre o tema e envolvendo o público-alvo do estudo, ou seja, professores da educação infantil, dificultando e limitando a correlação entre os achados aqui descritos com outros apontamentos. Ademais, incita-se a condução de novos estudos que abordem o público de professores da educação infantil, tendo em vista a demanda exercida a esse público e a importância e benefícios exercida pela prática de atividade física sobre aspectos gerais da saúde e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

1. ALENCAR GP, et al. Fatores associados a sintomas osteomusculares e atividade física em professores da educação básica de Campo Grande/MS, *Research, Society and Development*, 2022; 11(6): 29211629153.
2. BAUMAN AE, et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 2012; 380(9838): 258-71.
3. BEUREN IM, RAUPP FM. Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática. 2004; 2: 3-76-97.
4. CAYE IT, et al. Qualidade de vida no trabalho dos professores de matemática e português do ensino fundamental, *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, 2024; 12(2): 974-989.
5. CIRILO JC, et al. Influência do trabalho docente no bem-estar individual, qualidade de vida e (in)atividade física de professores do ensino fundamental, *Research, Society and Development*, 2022; 11(1): 1511123919.
6. DE ALENCAR GP, et al. Fatores associados à prática insuficiente de atividade física em professores escolares brasileiros: um estudo de revisão integrativa, *Revista Multitemas*, 2021; 26(62): 103-24.
7. DIAS DF, et al. Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas, *Revista de Saúde Pública*, 2017; 51.
8. FARIAS G, FOLLE A. Nível de qualidade de vida e de atividade física de professores de escolas públicas estaduais da cidade de palhoça (SC). *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 2012; 11(1).
9. FONSECA AD, et al. Educação infantil: história, formação e desafios, *Revista Educação & Formação*, 2019; 4(3): 82-103.

10. HENNEKENS CH, BURING JE. *Epidemiology in Medicine*. Boston: Little, Brown and Company, 1987; 383.
11. HUSE O, et al. Factors influencing healthy eating and physical activity amongst school staff, *Health Promotion International*, 2020; 35(1): 123-31.
12. KRAMER MS. *Clinical Epidemiology and Biostatistics*. Berlin: Springer-Verlag, 1988; 286.
13. RIBEIRO VSM. Prevalência de sobrepeso e obesidade em professores da rede municipal da cidade de Vitória da Conquista-Bahia. *REBRASF*, 2018; 6(1): 31-31.
14. SANTOS SMM, et al. Limitação do uso da voz na docência e a prática de atividade física no lazer: Estudo Educatel, Brasil, 2015/2016. *Cad. Saúde Pública*, 2019; 35(1): 1-12.
15. SEWARD LE, DOANE DP. *Estatística Aplicada à Administração e Economia-4*. AMGH editora, 2014; 840.
16. SILVA DF. Jornada de trabalho, qualidade de vida e prática de atividades físicas de professores. *Revista Sítio Novo*, 2029; 3(1): 83-90.
17. SILVA LMS, et al. Relação entre a desvalorização profissional e o mal-estar docente, *RELACult*, 2018; 4.
18. SOUSA D. *Ser Professor: Riscos psicossociais e consequências para a saúde e bem-estar no trabalho* (Dissertação de mestrado) - Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2016; 191.
19. VERGARA SC. *Projetos e relatórios de pesquisa em administração*. Rio de Janeiro: Atlas, 2000; 3.
20. VIEIRA JS, et al. Trabalho docente e saúde das professoras de educação infantil de Pelotas, *Revista Trabalho, Educação e Saúde*, 2016; 14(2): 559-574.
21. VIEIRA VR, SILVA JVP. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. *Revista Pensar a Prática*, 2019; 22(1): 1-22.
22. WHO. *WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity*. Who, Geneva, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity/>. Acessado em: 15 maio de 2023.