

# FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES DA ESCOLA ESTADUAL INDÍGENA RIACHUELO: a relação do IMC com doenças crônicas degenerativas

---

## FREQUENCY OF PHYSICAL ACTIVITY OF TEACHERS OF THE INDIGENOUS STATE SCHOOL RIACHUELO FOR HEALTH

**Gisele Sodré Gualberto**  
Universidade Estadual de Roraima-UERR

**Lucivania Martins da Silva**

**Francisco Edson Pereira Leite**  
Secretaria de Estado de Educa o, Cultura e Desporto de Roraima-SECDRR

### RESUMO

O presente trabalho tem como objeto de estudo a rela o entre a prática de atividades físicas e a saúde docente. Deste modo nosso problema de pesquisa, investiga como a prática regular de atividade física de professores da Escola Estadual Indígena Riachuelo (EEIR) da Comunidade Indígena Sucuba em Alto Alegre, pode ajudar na manuten o de sua saúde? Com o objetivo de investigar a frequência de atividade física de professores da escola EEIR utilizando a medida do IMC e sua rela o com doenças cr nicas degenerativas, realizamos uma pesquisa de campo no ano de 2019, de abordagem quantitativa e do tipo transversal, e a abordagem qualitativa no ambiente para coleta de dados, interpreta o de fen menos e atribui o de significados. Participaram da pesquisa 15 professores indígenas e dois não indígenas, com o total de 17 professores atuantes na EEIR. Os instrumentos de coleta de dados utilizados foram, um questionário adaptado de Baecke e o protocolo de avalia o do IMC da organiza o Mundial da Saúde. O estudo nos revela que embora haja uma boa percep o de saúde e qualidade de vida entre os docentes, os fatores de risco para a saúde apresentaram moderada incidência no grupo avaliado.

### PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física, Saúde, Benef cios.

### ABSTRACT

*The present study aims to study the relationship between the practice of physical activities and teacher health. Thus our research problem investigates how the regular practice of physical activity of teachers of the Riachuelo Indigenous State School (EEIR) can help in the maintenance of their health? In order to investigate the frequency of physical activity of the EEIR school teachers in health care, we conducted a field study, with a quantitative approach and a cross-sectional approach, and the qualitative approach in the environment for data collection, interpretation of phenomena and attribution of meanings. Fifteen indigenous and two non-indigenous teachers participated in the study, with a total of 17 teachers working in the EEIR. The data collection instruments used were a questionnaire adapted from Baecke and the BMI evaluation protocol from the World Health Organization. The study shows that although there is a good perception of health and quality of life among teachers, the factors of health risk presented moderate incidence in the evaluated group.*

### KEY WORDS

Physical Activity, Health, Benefits.

## INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física tem sido uma busca diária dos brasileiros nos últimos anos. A Atividade física praticada regularmente além de garantir a forma física também combate um número elevado de doenças que chegam com a idade, como hipertensão, doenças do coração e osteoporose.

Estudos apontam que cerca de um mês após início da atividade física regular os benefícios já podem ser notados melhorando a qualidade de vida. A prática de atividade física não tem contraindicação, no entanto ela deve ser adequada a sua idade, peso e condições físicas e tudo deve ser realizado com auxílio de um médico e um educador físico para que se evitem possíveis lesões ou complicações maiores, também não podemos deixar de complementar com uma alimentação balanceada.

No entanto, se observa que pessoas em geral tem se acomodado com as distrações diversas que a tecnologia e a modernidade oferecem, deixando a prática de lado. Segundo dados da OMS de junho de 2018 índices indicam que um em cada quatro adultos não é considerado praticante de atividade física, entre os adolescentes quatro em cada cinco são sedentários, adultos 23% dos indivíduos e já nos mais jovens 81%, a comunidade de professores está inclusa, pois os mesmos fazem parte desses índices alarmantes de pessoas que não praticam atividade física regular (OMS, 2019).

O trabalho docente tem trazido o adoecimento do professor e isso pode ser percebido pelo número alto de licenças apresentadas nas escolas. De acordo com a OMS (2019), recomendam-se no mínimo 150 minutos semanais de exercícios em intensidade moderada ou menos de 75 minutos em energia intensa em prol da melhoria da saúde.

Ser professor tem sido exaustivo, horários inadequados para cumprimento de sua jornada, refeições fora de hora e sem balanceamento nutricional, levando sempre o professor a justificar a não prática de atividade física por não conseguir conciliar suas atividades profissionais laborais, assim este trabalho se justifica no contexto de uma investigação sobre esta classe trabalhadora, sendo frequente o índice de sobrepeso, o número elevado de atestados médicos e afastamento de suas atividades para tratamento de sua saúde.

Assim, o presente estudo, tem por objetivo investigar a frequência de atividade física regular praticada por professores da Escola Estadual Indígena Riachuelo (EEIR) da Comunidade Indígena Sucuba em Alto Alegre, detalhando através de coleta e construção de tabelas sobre a temática pesquisada a partir de aplicação de questionário fechado e o índice de

massa corpórea – IMC (dados fornecidos pelo entrevistado) e finaliza-se no levantamento quantitativo de professores que realizam atividade física regular em benefício de sua saúde, levando-o a ter uma visão mais pontual sobre a vida que leva atualmente seja ela de forma positiva ou negativa, e esta reflete diretamente na sua qualidade de vida pessoal e profissional.

Com um aporte teórico que se evidencia nos últimos anos tem se abrindo um leque de estudos referentes ao adoecimento do professorado brasileiro, e que além dos apontamentos citados mostram estudos que podem sanar este adoecer, entre eles a prática regular de Atividade Física (AF).

## **O TRABALHO DOCENTE E SEU ADOECIMENTO**

Na atualidade, o papel do professor entre escola e comunidade ampliou-se para mais que uma missão profissional, pois se encontram compelidos a buscar em seus próprios meios uma forma de aumento salarial e conseqüentemente de sua jornada de trabalho. Pergunte a um professor como anda sua saúde, provavelmente ouvirá queixas.

Cruz *et al* (2010) traz a caracterização de aspectos do trabalho docente e sua influência nos processos de saúde. Revela, assim, em uma abordagem mais ampla de como as condições de trabalho e sua evolução tem refletido nas dimensões físicas e psicológicas gerando o adoecimento desses docentes, ou seja, tem se apresentado formatos diferentes de trabalho destinado ao professor, entre eles à sobrecarga de horas a serem lecionadas e desvalorização profissional pela sociedade, caracterizando um esforço físico e mental ao exercício do magistério.

Em Baião e Cunha (2013), o presente artigo revela que as doenças e disfunções ocupacionais são as mais comuns no meio docente. Entre os anos de 2000 a 2012, o estresse e a exaustão emocional atingem 33.3% dos professores e que entre essas causas o sedentarismo é apontado como causa. Seu estudo conclui que a:

Categoria docente apresenta doenças e/ou disfunções realmente ligados ao sedentarismo, estresse, falta de tempo para o lazer, sendo o estilo de vida dos mesmos na sua maioria inadequada decorrente da falta de tempo e aos fatores socioeconômicos. (BAIÃO e CUNHA, 2013, p. 20)

Evidenciando que, a não prática regular de AF podem levar a ter doenças crônicas não transmissíveis, como HAS (Hipertensão Arterial Sistêmica), Diabetes tipo II, sobre peso entre outros.

Já Oliveira e Silva (2015) nos revela em sua pesquisa que professores estão adoecendo com menos de cinco anos de profissão, e um dos fatores é a negligência com relação ao seu

próprio corpo. O adoecimento ocorre com cerca de 50% dos professores envolvidos na pesquisa e a doença mais citada foi a Distúrbio Osteomusculares Relacionados ao Trabalho - DORT com 31.10% de apontamentos feitos pelos professores e uma das causas principais foi à má alimentação e falta de AF regular, por não terem tempo para realizá-las. A educação física é instrumento eficaz de prevenção e de compensação dos problemas de saúde (GARCIA, 2002)

Mourão (2017) avalia a situação da saúde dos professores da Universidade Estadual do Maranhão - UEMA em uma proposta de intervenção para sensibilizar para o conhecimento dos malefícios do tabagismo, etilismo e estimular a prática da AF regular. A pesquisa do autor além de diagnosticar o adoecimento do professor, trás consigo uma proposta de reconhecimento do próprio corpo e um alerta sobre o uso excessivo de cigarro e álcool fatores que podem ser substituídos pelos benefícios de atividade física.

Já em Cortez *et al* (2017) os estudos evidenciaram o adoecimento docente na atualidade, apontando a necessidade de desenvolvimento de ações referentes à reorganização do trabalho docente e promoção de saúde do professor. Sendo o foco deste artigo a classe de professores, tais resultados somente revelam o que empiricamente estamos a vivenciar.

Dias *et al* (2017) também em seus estudos revela que, a grande parcela dos docentes apresentou práticas de atividade física em níveis inadequados para ter uma boa qualidade de vida, sendo que mais da metade dos docentes apresentam-se em situação de risco, como o sobrepeso e ou obesidade.

## **A ATIVIDADE FÍSICA COMO PROMOTORA DE SAÚDE**

A atividade física é essencial para a manutenção e melhoria da saúde e na prevenção de enfermidades, para todas as pessoas em qualquer idade. A atividade física contribui para a longevidade e melhora sua qualidade de vida, através dos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais.

A inatividade física tem propiciado uma intensa vida de sedentarismo, na qual se encontra um fator alarmante para o estilo de vida que pessoas em geral têm enfrentado diariamente, com foco em docentes sobre essa qualidade de vida observa-se um índice maior, pois muitos têm adoecido pela não prática regular de atividade física.

A prática de atividade física regular é vista como importante aliada para que se tenha um estilo de vida saudável e ativo fisicamente, além de ser fundamental no controle e tratamento de sobrepeso/obesidade (JENOVESI,2003).

A falta de atividade física regular como já exposto é prejudicial à saúde, assim, nos últimos anos vários setores como medicina, psiquiatria e educadores físicos tem se debruçado a estudos científicos que comprovam esses malefícios.

Um estilo de vida ativo, incluindo uma prática regular de exercício físico, como tem sido insistentemente sublinhado, permite melhorar a qualidade de vida dos indivíduos de várias formas, sendo frequentemente salientados benefícios físicos e psicológicos associados à prática de exercício físico. A prática regular de atividade física é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crônico degenerativas, consequentemente possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida (GLANER, 2003).

Entende-se que com a prática de atividade física regular engloba um processo de comportamento preventivo e abranja um maior número de individuo na sociedade moderna (MOTA *et al*, 2006). Desta forma, estudos evidenciam e sugerem que tanto a pratica de atividade física quanto o exercício físico trazem benefícios para a saúde (GUEDES *et al*, 2012).

A atividade física reduz o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes do tipo II e câncer do cólon, reduzem ainda a depressão e a ansiedade, ajuda a controlar o peso corporal, a reduzir a hipertensão arterial, a manter a saúde e bom funcionamento do sistema musculoesquelético e melhorar a mobilidade. Ou seja, é um remédio natural em que todos têm acesso e infelizmente o número de praticantes é mínimo.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa tem caráter descritivo, de abordagem quantitativa e do tipo transversal. A pesquisa quantitativa requer o uso de recursos e técnicas de estatística, procurando traduzir em números os conhecimentos. E a abordagem qualitativa o ambiente natural é fonte direta para coleta de dados, interpretação de fenômenos e atribuição de significados.

Essa investigação foi realizada na Escola Estadual Indígena Riachuelo e teve a colaboração de 17 professores, sendo 15 professores indígenas e dois não indígenas.

A Escola Estadual Riachuelo localizada na RR 205, KM 60 – Comunidade Indígena do Sucuba, Município de Alto Alegre/Roraima, ocupa uma área de 5.983,0271 hectares. Sua população, de 469 pessoas está dividida entre Macuxi, com 382 pessoas, 73 Wapichana e 14 habitantes não indígenas que se casaram com mulheres da comunidade, foram criadas através do Decreto de nº. 015-N de 30 de junho de 1971. Níveis / Modalidades de Ensino: Ensino

Fundamental – 1ª série a 8ª série. (1º a 9º), ensino Médio e a EJA, Turnos de Funcionamento: Matutino, Vespertino e Noturno, Situação de Funcionamento: Em Atividade, Dependência Administrativa: Estadual. (Proposta Pedagógica da E.E.I.R. p 12)

Os principais instrumentos que foram utilizados na coleta de dados foram: Elaboração e aplicação de questionário com perguntas fechadas e adaptadas à realidade do corpo docente para a coleta das informações necessárias e embasado no questionário de Baecke e medidas antropométricas (peso e altura).

Foram considerados elegíveis para participarem nesta investigação todos os professores que tem vínculo efetivo com a instituição. Os dados foram coletados na primeira quinzena de abril de 2019 e finalizadas em maio do mesmo ano.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O questionário foi aplicado a 17 docentes da Escola Estadual Indígena Riachuelo, localizado na Comunidade Indígena Sucuba, Municipal de Alto Alegre-RR.

Uma das primeiras perguntas do questionário foi saber a escolaridade destes docentes, sendo apurado que 87% possuem o Ensino Superior completo e 53% são Pós-graduado/Mestrado/Doutorado concluído ou em andamento (Tabela 1), mostrando assim que estes possuem um nível de conhecimento elevado, bem como acesso a informação sobre saúde e atividade física.

Outra informação muito interessante, a saber, é que 53% dos entrevistados residem na própria comunidade em que lecionam e 88% são indígenas (Tabela 1), um cenário cultural diferente do habitual, pois, prezam em valorizar a sua cultura e a ordem social que seguem, abrangendo outros campos de conhecimento, uma vez que a população, ou seja, á uma visão indígena sobre a percepção e relação ao corpo, saúde, hábitos alimentares entre outros. “Para as sociedades indígenas, as formas de transmissão das técnicas corporais [...] transformam o corpo biológico em corpo social e possibilita que a pessoa passe a se identificar em seu grupo e por ele seja identificado” (GRANDO, 2005, p.167).

A relação entre saúde carga horária de trabalho não ficou de fora deste estudo, pois, estudos recentes apontam que a jornada de trabalho vem afetando a saúde deste professor. Segundo os dados coletados (Tabela 1), 76% dos entrevistados tem jornada de trabalho de 30 horas (sendo 20 em sala de aula e demais para atividades pedagógicas e planejamento) e 24 % 40 horas (sendo 26 em sala de aula e demais para atividade pedagógicas e planejamento), mas quem é professor sabe que esta carga horária ultrapassa sempre. Ressaltamos também que 24% dos docentes possuem outro vínculo empregatício relacionado à docência.

**Tabela 1.** Caracterização da população investigada.

<b>ESCOLARIDADE</b>	
<b>Superior</b>	87%
<b>Pós-graduação</b>	53%
<b>RESIDE NA COMUNIDADE</b>	
<b>Sim</b>	53%
<b>Não</b>	47%
<b>É INDIGENA</b>	
<b>Sim</b>	88%
<b>Não</b>	12%
<b>CARGA HORÁRIA DE TRABALHO</b>	
<b>30 horas semanais</b>	76%
<b>40 horas semanais</b>	24%

**Fonte:** Os autores, 2019.

Segundo o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisa Educacionais Anísio Teixeira – Inep/MEC aponta que é comum a jornada dupla de trabalho entre professores do Ensino fundamental I e II, a pesquisa realizada em 2015, revela que 33% dos professores trabalham em pelo menos duas escolas. Sendo relevante a análise da carga horária deste professor, também foi analisada sobre as licenças médicas ou atestados médicos tirados por este grupo nos últimos doze meses, resultados apontam que apenas 35% afirmam terem feito uso deste direito e destes 35% a metade foi para acompanhamento de filhos ou cônjuges e outra em benefício próprio.

Outro ponto estudado, foram os hábitos alimentares desses docentes em prol da saúde. A pesquisa aponta que, em termos qualitativos e quantitativos consideram 38% ter uma alimentação de má qualidade, 12% uma alimentação boa e 50% razoável (Tabela 2), isso é intrigante, pois 100% dos entrevistados afirmam realizar suas refeições em casa, ou seja, preparada pelos mesmos, mas a considera razoável em sua maioria, o fato deve ocorrer pela acomodação ou outros afazeres do dia-a-dia.

**Tabela 2.** Hábitos gerais da população investigada.

<b>HÁBITOS ALIMENTARES</b>	
Alimentação de má qualidade	38%
Alimentação boa qualidade	12%
Alimentação de razoável qualidade	50%
<b>ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA –IMC</b>	
Sobrepeso	56%
Peso ideal	29 %
Obesidade	12%
<b>FAZ USO DE CIGARROS</b>	
Sim	0%
Não	100%
<b>BEBIDA ALCOÓLICA</b>	
Sim	41%
Não	59%
<b>DE FORMA GERAL, EM SUA OPINIÃO SUA SAÚDE ESTÁ?</b>	
Regular	20%
Boa	33%
Muito boa	34%
Excelente	13%
<b>PRÁTICA EXERCÍCIO FÍSICO OU ATIVIDADE FÍSICA?</b>	
Sim	41%
Não	59%
<b>TEMPO GASTO COM ATIVIDADE FÍSICA / OU EXERCÍCIO FÍSICO</b>	
2 horas semanais	14%
3 horas semanais	29%
+ de 3 horas semanais	57%

**Fonte:** Os autores, 2019.

Hábitos alimentares, assim como, a atividade física/ou exercícios físicos regulares são de suma importância para a manutenção da saúde e devem caminhar juntas em busca deste objetivo. Observamos que a conduta alimentar é tratada de maneira diferente já que falamos de professores indígenas inseridos em uma comunidade e assim possuem uma cultura própria alimentar, mas que também consomem produtos industrializados.

Silva e Boccaletto (2010) enfatizam que as práticas alimentares e hábitos saudáveis são construídos pelos indivíduos e pelas relações sociais que os mesmos estabelecem em diferentes espaços de convivência e troca de informação. E quando falamos de alimentação não temos com deixar de relacionar com o peso, assim os dados coletados apresentam que 56% estão com sobrepeso, 29 % dentro do peso ideal e 12% obesidade (Tabela 2).

Outro dado enfatizado na pesquisa são as considerações sobre o uso de cigarros e bebidas alcoólicas por este grupo, sendo que a frequência do uso de bebida alcoólica é de 41% em ocasiões especiais e nenhum faz uso de cigarros (Tabela 2), segundo os entrevistados.

A avaliação dos entrevistados indica que 33% está com a saúde muito boa o que indica que não apresentam um quadro de doenças ou enfermidades, 13% dizem estar com a saúde excelente (Tabela 2), no mesmo sentido em que consideram importante a prática de atividade física para manutenção da saúde como afirma Miragaya (2006, p 20) a prática de atividade física é uma ferramenta essencial para promoção de saúde, porque inibe o surgimento e o desenvolvimento de fatores de risco que predispõe ao aparecimento de disfunções crônico-degenerativas.

Porém, quando questionados em relação a prática de atividade física do entrevistado, 59% afirmam não praticar, enquanto 41% relatam praticar algum tipo de atividade física (Tabela 2). Ocasionalmente os docentes em sua grande maioria dizem não ter o hábito ou falta de tempo para realizar algum tipo de atividade física/Exercício físico. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1978): “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não, simplesmente, a ausência de doenças ou enfermidades”.

Para os entrevistados que praticam atividade física, 57% afirmam que passam mais de três horas semanais, enquanto 29% utilizam cerca de três horas semanais e 14% afirmam fazer atividades físicas pelo período de duas horas semanais, onde 75% responderam que o nível de atividade manteve-se e somente 25% diminuiu (Tabela 2), o que leva a considerar que quem realiza menos atividade e quando a realiza essas são intensas sejam essas as pessoas com mais chances de sofrer uma lesão do que uma pessoa que realiza caminhada diariamente, pois segundo um estudo de Eijsvogels e Thompson (2015) mostra que o tempo mínimo que as pessoas devem se exercitar é de apenas 15 minutos de atividade física moderada para reduzir o risco de morte prematura.

O trabalho em si, traz sobrecargas relevantes que influenciam na prática de atividade física considerando que 25% não pratica atividade por falta de motivação e 75% por falta de tempo.

O estresse na docência, segundo Karasec (1979) representa um conjunto de sintomas decorrentes de sobrecargas como: dificuldades para reverter situações de ansiedade, fadiga física e psicológica, sensação de esgotamento, aumento de responsabilidades, dificuldades em evitar e controlar situações de conflito, dentre outros. E a falta de motivação é um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais, é

um dos fatores determinantes do modo de como uma pessoa se comporta (SCHULTZ E SCHULTZ, 2002, P 13).

O trabalho em si requer dedicação e muitas das vezes abnegação dos afazeres que o corpo e mente necessita e quando perguntado quantas horas do dia passam sentados 35% responderam que passam entre 5-7 horas, enquanto 29% ficam entre 3 a 5 horas e 6% mais de 7 horas um nível muito alto para um corpo que necessita de movimentos.

Um estudo de Katzmarzyk *et al* (2009), foi demonstrado que quanto maior o acúmulo de tempo sentado maior é a taxa de mortalidade por todas as causas. O quadro de doenças crônicas tem em sua minoria um quadro positivo representado por 12% enquanto 88% não apresentam quadro de doenças ou enfermidades uma vez que a falta de atividade física tem interferência no resultado como afirma a Organização Mundial de Saúde (OMS) esta prática reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral (AVC), câncer de cólon e mama e diabetes tipo II, atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco da obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão.

## CONCLUSÃO

Percebe-se, por meio deste estudo, que a prática de atividades físicas é fundamental para a qualidade de vida sendo isso considerada por todos os entrevistados de suma importância, embora 59% destes não a praticarem e mesmo assim 34% consideram sua saúde muito boa. Em sua maioria, 75%, alegam a falta de tempo para praticar regularmente alguma atividade física ou exercício físico.

A ocorrência de atestados médicos/atestados médicos, assim como o uso de cigarros e ingestão de bebidas alcoólicas foram consideradas baixas. Observa-se também que apesar de ser tratar de uma comunidade indígena, isso não impedem os entrevistados de usufruírem da vida moderna, fazendo uso de televisão com controle remoto, internet, andam de moto ou carro, além da ingestão de alimentos industrializados como refrigerantes, embutidos, etc.

Embora haja uma boa percepção de saúde e qualidade de vida entre os docentes, os fatores de risco para a saúde apresentaram moderada incidência no grupo avaliado.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAIÃO, Lidiane de Paiva Mariano; CUNHA, Rodrigo Gontijo. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. **Formação@ Docente**, v. 5, n. 1, p.

6-21, 2013. Disponível em:

<https://www.metodista.br/revistas-izabela/index.php/fdc/article/view/344>. Acesso em: 20 abr. 2019.

CORTEZ, Pedro Afonso; SOUZA, Marcus Vinícius Rodrigues de; AMARAL, Laura Oliveira; SILVA, Luiz Carlos Avelino da CORTEZ, Pedro Afonso et al. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 25, p. 113-122, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/8d4rRcpjzrYjBhjvnrTLZpc/?lang=pt>. Acesso em: 20 abr. 2019.

CRUZ, R. M.; WELTER, M.; GUISSO, L. Saúde docente, condições e carga de trabalho. **Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)**, n. 4, 2010. Disponível em: <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/1024>. Acesso em: 20 abr. 2019.

DIAS, J.; DUSMANN, M.; COSTA, M. A. R.; FRANCISQUETI, V.; HIGARASHI, I. H. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Escola Anna Nery**, v. 21, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/s7z6dvkSP5CTXxHtmxpVZBM/?lang=pt>. Acesso em: 20 abr. 2019.

EIJSSVOGELS, T. M. H.; THOMPSON, P. D. Exercício é medicina: Em qualquer dose? **JAMA**, v.314, n.18, p.1915–1916, 2015. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2468899>. Acesso em: 20 abr. 2019.

GARCIA, Fátima Moraes. Trabalho docente em educação física e prática social: relações com a concepção de trabalho capitalista. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 23, n. 2, 2002. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/277>. Acesso em: 20 abr. 2019.

GLANER, Maria Fátima. The importance of health-related physical fitness. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3963/3364>. Acesso em: 20 abr. 2019.

GRANDO, Beleni Saléte. Corpo e cultura: a educação do corpo em relações de fronteiras étnicas e culturais e a constituição da identidade Bororo em Meruri-MT. **Pensar a prática**, v. 8, n. 2, p. 163-180, 2005. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/index.php/fe/article/view/112/>. Acesso em: 20 abr. 2019.

GUEDES, D. P.; MIRANDA NETO, J. T.; GERMANO, J. M.; LOPES, V.; SILVA, A. J. R. M.. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. **Revista**

**Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, p. 72-76, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/kg8gcqtQtMfpGvXYrh9dMr/?lang=pt&format=html&stop=previous>. Acesso em: 20 abr. 2019.

JENOVESI, J. F.; BRACCO, M. M.; COLUGNATI, F. A. B.; TADDEI, J. A. A. C. Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 57-62, 2003. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/527>. Acesso em: 20 abr. 2019.

KARASEK, R. A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesigning. *Administrative Science Quarterly*, v.24, n.3, p. 285-308, jun/1979. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/2392498>. Acesso em: 20 abr. 2019.

KATZMARZYK, Peter T. et al. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. **Medicine & science in sports & exercise**, v. 41, n. 5, p. 998-1005, 2009. Disponível em: [https://www.flexchair.nl/wp-content/uploads/sites/12/2017/05/sitting\\_time\\_and\\_mortality\\_from\\_all\\_causes.pdf](https://www.flexchair.nl/wp-content/uploads/sites/12/2017/05/sitting_time_and_mortality_from_all_causes.pdf). Acesso em: 20 abr. 2019.

LENCIONI, Caio. 1 em cada 3 professores brasileiros faz jornada dupla. **Observatório 3º setor**, 2018. Disponível em: <https://observatorio3setor.org.br/carrossel/1-em-cada-3-professores-brasileiros-faz-jornada-dupla/>. Acesso em: 20 abr. 2019.

MIRAGAYA, Ana. Promoção da saúde através da atividade física. **Atlas do esporte no Brasil**: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil, p. 16-28, 2006.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J.. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 20, n. 3, p. 219-225, 2006. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16629/18342>. Acesso em: 20 abr. 2019.

MOURÃO, Marcelo Henrique de Vasconcelos. **Programas de Saúde de Docentes da Universidade Estadual do Maranhão / São Luís**. Dissertação (Mestrado), Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS, Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Porto Alegre, 2017. Disponível em: [http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/6665/Marcelo+Henrique+de+Vasconcelos+Mour%C3%A3o\\_.pdf?sequence=1](http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/6665/Marcelo+Henrique+de+Vasconcelos+Mour%C3%A3o_.pdf?sequence=1). Acesso em: 20 abr. 2019.

OLIVEIRA, Wendel Cristian de; SILVA, Flávia Gonçalves da. Alienação, Sofrimento e Adoecimento do Professor na Educação Básica. **Revista LABOR**, nº 13, v. 1, 2015.

Disponível em:

[https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/23495/1/2015\\_art\\_wcoliveirafgsilva.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/23495/1/2015_art_wcoliveirafgsilva.pdf). Acesso em: 20 abr. 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. Benefits of physical activity. Disponível em: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_benefits/em/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/em/index.html). Acesso em: 20 abr. 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. **Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde**. Declaração de Alma Ata. Organização Pan-Americana da Saúde, 1978.

SCHULTZ, D. P. & SCHULTZ, S. E. **Teorias da Personalidade**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

SILVA, Cleliani de Cassia da; BOCCALETTO, Estela Marina Alves. Educação para a alimentação saudável na escola. **Estratégias de Promoção da Saúde do Escolar: Atividade Física e Alimentação Saudável**, 2010. Disponível em: [https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/estrategias\\_cap3.pdf](https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/estrategias_cap3.pdf). Acesso em: 20 abr. 2019.