

# AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM E SUA RELAÇÃO COM HÁBITOS ALIMENTARES E ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: UM ESTUDO COM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO EM UM MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE

Luís Paulo Pires Corrêa<sup>1</sup>  
Luís Henrique Silva Ferreira<sup>2</sup>

## RESUMO

Esse artigo tem por objetivo analisar a questão da autoestima e autoimagem de professores em um município de pequeno porte e identificar qual sua relação com hábitos alimentares e atividades físicas durante o período de isolamento social devido à crise sanitária da Covid-19. O método utilizado foi o questionário de Stöbaus (1983), além de um *survey online*. Os resultados indicam que houve ganho de peso, redução das atividades físicas, mudanças de comportamento alimentar, porém sem impacto direto na autoestima e autoimagem dos professores. **Palavras-chaves:** Autoimagem; autoestima; saúde dos professores.

## SELF-ESTEEM AND SELF-IMAGE AND THEIR RELATIONSHIP WITH FOOD HABITS AND PHYSICAL ACTIVITIES DURING THE COVID-19 PANDEMIC: A STUDY WITH TEACHERS FROM THE PUBLIC EDUCATION NETWORK IN A SMALL MUNICIPALITY

### ABSTRACT

This article aims to analyze the issue of teachers' self-esteem and self-image in a small municipality and to identify their relationship with eating habits and physical activities during the period of social isolation due to the health crisis at Covid-19. The method used was the questionnaire by Stöbaus (1983), in addition to an online survey. The results indicate that there was weight gain, reduced physical activities, changes in eating behavior, but without direct impact on teachers' self-esteem and self-image.

**Keywords:** Self-image; self-esteem; teachers' health.

Recebido em 03 de setembro de 2020. Aprovado em 25 de setembro de 2020.

<sup>1</sup> Graduado em educação física, licenciatura (2012) e bacharelado (2018) pela Universidade Estadual de Minas Gerais – Campus Passos. Especialista em atividades físicas e esportivas inclusivas para pessoas com deficiências pela Universidade Federal de Juiz de Fora (2016). Especialista em gestão pública e organização de saúde pela Universidade Federal de Juiz de Fora (2018). E-mail: profluispaulopires@gmail.com

<sup>2</sup> Doutor em ciências sociais pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (2019). Mestre em ciências sociais pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (2014). Bacharel e Licenciado em geografia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (2006-2010). Licenciado em Sociologia pela Universidade Paulista (2018).

## INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, os profissionais docentes vêm sofrendo diversas enfermidades devido ao seu trabalho, que exige inúmeros esforços para superar os desafios enfrentados pela profissão. O cenário é marcado pela desigualdade social, principalmente dos alunos e que carece de investimentos públicos para a melhoria do sistema educacional (SAMPAIO et al., 2012).

Com a falta de recursos para sua melhoria, encontra-se também um cenário de desvalorização profissional, falta de recursos materiais, inúmeras cobranças na busca pelas metas e objetivos e salários defasados. Além disso, a vida profissional toma conta de seu tempo pessoal, uma vez que seu trabalho é levado para casa. São impostas a sua participação em eventos que vão além do seu tempo dedicado dentro de sala de aula, ressaltando que seu trabalho se inicia bem antes do ato de lecionar. Dessa forma, esses e outros motivos podem levar o professor a desenvolver autoestima e autoimagem baixas (MENDES, 2011).

Com a pandemia da COVID-19, as atribuições docentes passaram a ser desenvolvidas dentro de casa, por meio do ensino remoto, adotado em função de atender os alunos e não deixá-los ociosos no período que estão em isolamento social. Assim sendo, desafios maiores foram encontrados, como o aprendizado e domínio das tecnologias de informação e comunicação para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, por meio de aulas *online*, gravação e edição de vídeos-aulas, preparação dos materiais, adequação ao planejamento e do planos de aula, além dos registros burocráticos, como preenchimento de registros e formulários (CANI et al., 2020).

Em um cotidiano marcado pelo isolamento social e aumento da demanda de trabalho, depre-se com fatores de risco, como a questão dos hábitos alimentares e a realização de atividades físicas. Alterações nesses comportamentos podem predizer possíveis agravos à saúde do professor. O estado atual dos profissionais docentes, que já não encontravam tempo suficiente para suas atividades pessoais, agora encontram-se em trabalho domiciliar, o que pode levá-los a inatividade física e um estilo de vida sedentário. Além disso, poderá ocorrer mudanças em seus hábitos alimentares, tornando-os irregulares e conseqüentemente, o ganho de peso, o que pode prejudicar sua autoestima e autoimagem (BEZERRA et al., 2020; FILHO; ANTUNES; COUTO, 2020)

Portanto, esse artigo tem por objetivo identificar o estado de autoestima e autoimagem dos professores do município de Bom Jesus da Penha, em Minas Gerais, que se encontram em isolamento social devido a pandemia da Covid-19. A hipótese que permeia o estudo é de que com o isolamento social e o trabalho domiciliar, houve mudanças de hábitos alimentares, de atividades físicas e ganho de peso. Para isso, utilizou-se o questionário de autoestima e autoimagem de Stöbaus (1983), que aborda os domínios orgânicos, sociais, intelectuais e emocionais do indivíduo, além de um questionário sobre mudanças comportamentais durante o período de isolamento. O artigo está estruturado da seguinte forma. Na primeira seção, discute-se a autoestima e autoimagem dos professores quanto sua realidade e dificuldades no processo educacional e seus impactos tanto elevada quanto baixa. Posteriormente discute-se os novos desafios aos professores devido período de pandemia da Covid-19 e a transformação do ensino remoto, assim como obstáculos enfrentados na atividade docente. Por fim, o comportamento inativo e de alimentação dos professores na pandemia e os impactos quanto a sua saúde e bem estar.

### *Autoestima e autoimagem dos professores*

A realidade das escolas e das salas de aula com as constantes mudanças no contexto social já tem sido um grande desafio para os professores. Somado a essas dificuldades,

encontra-se ainda o desprestígio social, falta de recursos materiais, reconhecimento profissional, com um plano de carreira que o incentive, além da baixa remuneração. Esses fatores têm se mostrado como grandes obstáculos para as perspectivas dos profissionais docentes no cenário educacional, impactando em sua atuação, pois encontra-se um ambiente consideravelmente desafiador, com sobrecarga de trabalho que reflete diretamente na sua autoestima (FERREIRA, 2019).

A desmotivação de professores, com o acúmulo de funções e tarefas, que vão além do ensino, muitas vezes os fazem sentir desvalorizados e desiludidos. Acrescenta-se a necessidade de mudanças, não apenas na capacitação e qualificação do profissional docente, mas também considerar sua saúde, satisfação, boas relações interpessoais, bem estar e aspectos que promovam a sua autoestima (DOHMS, 2011)

A saúde dos professores não tem sido considerada na construção de políticas públicas que os favoreçam, sendo que o trabalho docente se tornou nocivo a sua saúde. Observa-se um considerável número de afastamentos para tratamento de saúde nos últimos anos, por motivos de doenças relacionadas às condições enfrentadas no cotidiano do trabalho docente (MENDES, 2011). De acordo com Neves, Brito e Muniz (2019), houve ampliação de licenças e afastamento por transtornos psíquicos, como desânimo, frustração, irritação, impotência, fadiga, angustia, desamparo e insônia, além de problemas de voz, visão, coluna vertebral, varizes.

Esse conjunto de problemas relativos à saúde acontece, em partes, devido a rotina de sobrecarga de trabalho dos docentes, que se inicia antes de dar aulas, uma vez que é necessário planejá-las. Além disso, há o preparo de tarefas e avaliações e posterior correção, bem como as atividades burocráticas, como preenchimento de diários, formulários, registros, participação em reuniões e eventos, que por diversas vezes são realizadas fora do horário de trabalho. Somados a isso, encontram-se os problemas enfrentados dentro da sala de aula, como disciplina, desconforto térmico e de ruídos, turmas numerosas, carência de recursos materiais e violência, levando por vezes ao sofrimento psíquico (FERREIRA, 2019; NEVES, BRITO e MUNIZ, 2019).

Assim, é necessário compreender o professor enquanto ser humano, detentor de sentimentos e emoções, que lhes são conferidos por meio de suas vivências e experiências. O docente deve estar bem no seu contexto afetivo, para que seja capaz de criar relações interpessoais de qualidade, aumentando sua motivação e sua autoestima, contribuindo de forma total no processo educacional (DOHMS, 2011).

A autoestima pode ser entendida como somatório de diversas atitudes, ideias, percepções e compreensões, que um indivíduo tem de si mesmo, se manifestando nos contextos emocional, psicofisiológico e social. No entanto, o estado negativo de autoestima pode agravar a saúde dos professores. Segundo Zacharias (2012), a autoestima e a autoimagem são subsídios que podem determinar a saúde dos professores, juntamente com outros fatores como autoconceito, autorrealização, afetividade, bem-estar e resiliência. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2006), é importante entender que saúde não é somente a ausência de enfermidades, mas um completo bem-estar biopsicossocial.

É preciso compreender que os aspectos biopsicossociais são indissociáveis no indivíduo, isto é, precisa-se equilíbrio em cada um desses aspectos para poder apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano. O desequilíbrio psicológico e emocional, poderá levar a algum transtorno que afete seu bem estar e sua saúde, além de criar hábitos como forma de reações as diversas situações e problemas, causando os primeiros sinais que pode vir a expressar em forma de emoções negativas, isto é, sofrimento psíquico e adoecendo também o corpo. Ferreira (2019, p.8) ressalta que é preciso ouvir os professores e tratar as relações entre trabalho e a sua saúde, de forma acolhedora, falar sobre suas dificuldades e não baseando-se

“apenas em exames laboratoriais sem conduzir uma anamnese prévia: uma solução muito mais cara e muito menos eficiente”.

É preciso que o professor se sinta bem em seu ofício e com sua prática para que construa uma boa autoimagem, e neste sentido, se sinta capaz dos desafios inerentes a sua atuação e na sua perspectiva, por conseguinte, adquira autoestima elevada (MENDES, 2011).

Profissionais com elevada autoestima e uma autoimagem positiva podem significar indivíduos em boas condições de saúde, gozando de bem-estar, o que é determinante para sua atuação profissional e pessoal. Além disso, pode trazer também maior produtividade em relação ao processo de ensino-aprendizagem e na relevância do seu papel de motivar e estimular o aluno, encorajando-o a descobrir suas potencialidades e a acreditar que é capaz (MENDES, 2011)

A autoestima e autoimagem tem relações fortes entre os aspectos pessoais e profissionais, dentro e fora da sala de aula. Traços positivos delas em professores torna-os mais afetuosos, compreensivos, confiantes, capazes de superar fracassos e obstáculos, estabelece relações sociais saudáveis, o que é fundamental para auxiliar alunos em desenvolvimento, pois acredita-se em suas potencialidades e motiva-os para se superarem (MOSQUERA e STOBÄUS, 2006).

Cada um possui uma maneira de se autoavaliar, levando em consideração a sua realidade e o ambiente em que está inserido, dentro e fora da escola. É uma avaliação que o indivíduo tem em relação a si mesmo, pois se interpreta e se vê, isto é, sua autoimagem, sendo positiva, eleva a autoestima, assim como em sua interpretação oposta resultará em baixa autoestima (MOSQUERA e STOBÄUS, 2006).

O processo pedagógico é regulado por aspectos subjetivos e pela afetividade na prática cognitiva e concretização do conhecimento por meio do processo de ensino-aprendizagem. Porém, ele gera também tensões e muitas ansiedades, tanto em professores como nos alunos. Assim sendo, a afetividade é fundamental na construção pedagógica e na capacidade de tomar decisões precisas estando diretamente ligada a autoestima. Uma melhor autoestima e autoimagem abrangem cuidados consigo, no sentido de auxiliar a obtenção de coerência e consistência pessoal, estabelecendo relações ao longo da vida, no processo de identidade que leva a confiança na superação e no conhecimento próprio, a uma visão mais realista de si mesmo, tornando-o mais seguro e consciente de suas potencialidades e valores (DOHMS, 2011).

Assim, condições que prejudiquem a autoestima e a autoimagem podem gerar debilidades emocionais maiores. Caso não sejam melhoradas, podem trazer possíveis agravos à saúde psicossocial do professor, reduzindo sua qualidade de vida e constituindo danos a outros aspectos do indivíduo como os físicos e cognitivos (NEVES, BRITOS e MUNIZ, 2019).

Dessa forma, avaliar a autoestima e autoimagem trará contribuições ao debate, pois diante de um novo contexto marcado pelo surto epidemiológico do COVID-19, de rápida disseminação, modificou-se a maneira pela qual os professores têm atuado. O trabalho em domicílio, por meio do ensino remoto foi adotado, dado as medidas preventivas e aos cuidados quanto a transmissão direta do vírus, resultando medidas preventivas como o isolamento social (FILHO; ANTUNES; COUTO, 2020). Assim, novos desafios, relacionados a esse novo atuar surgiram e necessitam de investigação.

### *Novos desafios para os professores*

A pandemia da Covid-19 e sua rápida disseminação tem causado grande impacto mundial, com consideráveis ameaças à saúde pública, tornando-se a mais grave nas últimas décadas. Devido à ausência de vacinas, têm-se exigido medidas intervencionistas, no intuito

de impedir sua propagação, como cuidados com a saúde e higiene, uso de máscaras e isolamento social. Além disso, em alguns municípios, decretou-se o fechamento do setor de comércio e serviços, sendo que dessa forma, instituições de ensino públicos e privadas estão temporariamente fechadas.

Com o fechamento das instituições de ensino para se adequarem à nova realidade, foi preciso uma transformação no sistema educacional, exigindo dos profissionais habilidades com tecnologias digitais de informação e comunicação, até então não obrigatórias, como ferramentas de uso contínuo para o processo de ensino-aprendizagem (CANI et.al. 2020).

Dessa forma, surge um novo desafio para professores e instituições de ensino, uma adaptação radical e inesperada com a interrupção das aulas presenciais, fazendo com que as tecnologias e aparelhos tecnológicos, que antes eram entendidos como formas de entretenimento, passassem a ser utilizados em benefício coletivo, como ferramenta pedagógica auxiliar no processo educacional (SANTOS JUNIOR e MONTEIRO, 2020).

Nesse sentido, as aulas começaram de forma remota por meio de plataformas *online*, gravação de videoaulas executadas por professores, para o envio aos alunos como alternativa diante a suspensão das aulas. Neste âmbito, coube a criação de grupos virtuais, lançamento de comunicados e atividades, preparação e edição de vídeos, organização de todo material necessário, receber e corrigir os trabalhos dos alunos, além de otimizar a comunicação entre o professor e aluno (SANTOS JUNIOR e MONTEIRO, 2020).

Desta forma, entende-se que o professor teve maior demanda de trabalho, uma vez que foram somadas, além das novas atividades do ensino remoto, aquelas realizadas cotidianamente pré-pandemia, com metas a serem atingidas e cumprimento de uma perspectiva de se reinventar, estando alinhado com seu planejamento e planos de aulas. Com o isolamento social, vive-se um momento de cuidado e ainda mais desafiador, devido aos possíveis impactos ocasionados por conta do distanciamento, o qual as relações humanas, educacionais e profissionais foram redimensionadas, podendo causar, inclusive, agravos nas condições emocionais e influenciar a autoestima. (CANI, 2020; FILHO, ANTUNES, COUTO, 2020; ORNEL et al, 2020).

Conforme Ornell et al (2020, p.3) os impactos psicossociais podem durar e ter maior prevalência do que a própria pandemia e podem ser incalculáveis tanto no ponto de vista econômico quanto aos transtornos psicossociais causados, “como os custos econômicos associados aos transtornos mentais são altos, a melhoria das estratégias de tratamento em saúde mental pode levar a ganhos tanto na saúde física quanto no setor econômico”.

Em meio a essa nova situação, os professores precisam lidar com seus sentimentos de incerteza e insegurança quanto as atividades não presenciais, da situação de sua carga horária, das novas práticas, novos meios de construir o conhecimento e de estabelecer comunicação por meio digital, com criatividade para encontrar possibilidades para o ensino de seus alunos e articular o processo de ensino com a família (CANI et al., 2020).

Dentro dessas perspectivas, Filho, Antunes e Couto (2020) relata as dificuldades que a escola enfrenta diante a desigualdade social, agora mais que antes explícita, as carências de classes menos favorecidas, as quais demonstram dificuldades dos alunos, pais e professores, que vem enfrentando no momento como a falta de computadores, banda larga de internet de qualidade entre outras.

Dias e Pinto (2020) também relata obstáculos como a falta de computadores, aparelhos de telefonia móvel, internet de boa qualidade, recursos imprescindíveis para o ensino remoto, principalmente para alunos e professores mais empobrecidos

Diante deste desafio sem que houvesse uma preparação necessária de todo processo educacional, os professores buscam aprimorar novos conhecimentos a cerca das tecnologias, partilham conhecimentos e produzem novos sentidos para suas disciplinas, sendo as tecnologias digitais de informação e comunicação estando cada vez mais presentes no modo

de ensino ao fazerem o uso de diferentes linguagens (digital, visual, sonora, verbal e textual) (CANI et al., 2020).

No entanto, Dias e Pinto (2020) ressalta que não se pode esquecer da saúde física e mental, estas que andam juntas, especialmente a este período prolongado de confinamento, tornando alunos e professores menos ativo fisicamente, sem contato pessoal e o medo de ser infectado são alguns dos fatores que podem contribuir para o aumento do estresse que atinge a saúde mental.

O tempo de permanência dentro do domicílio é um fator agravante, uma vez que todo o trabalho docente agora é realizado em seu lar, invadindo a vida privada do professor, acarretando em estresse pelo conjunto de atividades profissionais e pessoais. Bezerra et al (2020) destaca que a percepção da qualidade do sono e o estresse familiar podem ser um indicativo de impacto na saúde durante o isolamento.

O estresse tem potencial para o surgimento de patologias, devido as sucessivas tensões que os indivíduos podem manifestar como respostas negativas nos aspectos psicossomáticos, comportamentais e emocionais, provocando forte sensação de esgotamento, prejudicando a memória e aumentando a chance de descontrole emocional, o que resulta na falta de capacidade de resposta às exigências que lhes são colocados (ZACHARIAS, 2012).

Desempenhar a função de professor não é tarefa fácil. Manter os níveis de estresse baixos e a autoestima elevada é mais que desafiador, sendo que é preciso utilizar diversas estratégias como, buscar formas de tornar o trabalho interessante, estabelecer prioridades aos problemas, planejar com antecedência e não acumular tarefas, buscar conselhos com seus superiores e manter passatempos (DOHMS, 2011).

No entanto, além dos impactos psicológicos causado pelo isolamento, há outros fatores e comportamentos adotados durante este período que podem afetar a saúde dos professores, como os hábitos alimentares e a inatividade física. Em contraponto, por sua vez, a atividade física regular beneficia a saúde orgânica e fisiológica, e logo, vem a contribuir também, para a dimensão psíquica e social das pessoas (ROSALES-RICARDO et al., 2016).

### *Comportamento inativo e alimentação em plena pandemia do covid-19*

Com as aulas remotas devido ao isolamento social, os professores se viram obrigados a permanecer em casa, assim como uma parte da população, mantendo suas atividades docentes com o uso das tecnologias de informação e comunicação (FILHO, ANTUNES e COUTO, 2020). Permanecendo por mais tempo em casa, levanta-se a preocupação quanto aos comportamentos e estilo de vida, no que diz respeito à alimentação e atividades físicas, pois a adoção de uma má alimentação e o sedentarismo podem gerar ganhos de peso e criar uma série de problemas a saúde, principalmente doenças cardiometabólicas (NEGRÃO e BARRETO, 2010).

O ganho de peso se dá em relação ao alto consumo energético e o seu baixo dispêndio, fazendo com que o indivíduo tenha acúmulo de tecido adiposo corporal e redução da massa muscular (GUEDES e GUEDES, 2003). O aumento de peso pode levar o indivíduo a desenvolver doenças ou agravar patologias anteriores, motivos pelos quais são importantes estudos para determinar o impacto real causado pelo isolamento, principalmente quando se trata da autoestima e autoimagem dos professores, que já tinham uma sobrecarga de trabalho e diversas dificuldades enfrentadas no sistema educacional.

Desse modo, deve-se dar importância à alimentação e à atividade física, uma vez que um estilo de vida sedentário e uma dieta desequilibrada pode desenvolver sobrepeso, resultando em obesidade e problemas como diabetes, dislipidemias (anormalidade nos níveis de lipídeos no sangue como colesterol e triglicérides) e conseqüentemente doenças

cardiovasculares, incidindo no bem-estar emocional do indivíduo (POWERS e HOWLEY, 2014).

Além disso, segundo Blowers et al (2003), esse aumento de peso corporal pode afetar diretamente o bem estar emocional, que se dá devido a enorme preocupação com a aparência física e a pressão para estar dentro do padrão de beleza imposto pela sociedade, que muitas vezes são influenciadas por meio das redes televisivas e mídias sociais, causando insatisfação corporal e perturbação da autoimagem.

Portanto, a percepção da autoimagem em relação ao peso corporal poderá fornecer subsídios quanto ao nível de satisfação, autoestima e bem-estar emocional. Guedes e Guedes (2003) relata que pessoas que apresentam quadro de obesidade e sobrepeso tem maior risco de depressão e sofre de problemas emocionais por conta de sua insatisfação com a imagem corporal.

De acordo com Kac, Sichiery e Gigante (2007) o consumo alimentar é fundamental para a avaliação da saúde. Porém, sua mensuração carece de métodos precisos de validade e facilidade, já que abrange todos os tipos de alimentos e bebidas ingeridas. Outro fator constatado, trata-se da dificuldade da identificação e quantificação, além de dietas individuais sofrerem variações por diversos fatores como fisiológicos, culturais, econômicos e ambientais.

Portanto, é preciso entender que o alimento é um aliado na promoção de saúde e prevenção de doenças. Em uma dieta, deve-se conter alimentos saudáveis, para um adequado estado nutricional e, para isso, deve-se basear na preferência por alimentos *in natura* e minimamente processados, além de dar atenção e manter um bom estado de hidratação. Deve-se evitar o consumo de alimentos com elevada densidade energética, como doces, chocolates e bebidas açucaradas (BRASIL, 2014).

Uma alimentação equilibrada, saudável, baseada na diversidade de alimentos, de boa qualidade e quantidades adequadas, além de outros fatores, desempenham papel importante na preservação do sistema imunológico. Além disso, variáveis como sono, atividade física e fatores emocionais também contribuem para um bom sistema de prevenção a doenças (PAIXÃO DE GOIS, et al. 2020)

Desse modo, é preciso verificar se os professores mudaram seus hábitos alimentares e de atividade física, se houve ganho de peso e qual o impacto causado na sua autoestima e autoimagem, para que se possa criar estratégias de práticas saudáveis, com orientação e intervenções que possam promover a adoção de estilos de vida saudáveis, diminuindo a incidência de problemas relacionada à saúde dessas pessoas, pois tais problemas ocasiona em gastos expressivos em saúde pública (CORREA e PEREIRA, 2016).

Conforme Correa e Pereira (2016), a prática da atividade física desenvolve conhecimentos relacionadas aos hábitos de vida, habilidades sociocognitivas e proporciona conhecimento do próprio corpo, sendo que pode levar a uma melhora da forma como o indivíduo se vê, ou seja, uma melhor autoimagem, aumentando as suas perspectivas, motivando-os e elevando sua autoestima.

No que diz respeito à atividade física, as recomendações da ACMS (2011) são de que adultos de todas as idades devem realizar cerca de 150 minutos por semana de atividades físicas moderadas ou 75 minutos de atividades de intensidade vigorosas para benefícios a saúde e sua qualidade de vida. De acordo com Greguol e Costa (2013) a melhora da qualidade de vida por meio da prática de atividades físicas traz inúmeros outros benefícios como a melhora da autoestima, redução do estresse, da ansiedade, depressão e melhora também a integração e interação social.

Além disso, Corrêa e Pereira (2016) afirmam que a atividade física pode modificar a composição corporal, melhorar os aspectos psicológicos e diminuir riscos de possíveis agravos para o acometimento de doenças cardiometabólicas. Porém, o estilo de vida

sedentário é considerado um dos problemas que atinge a população no geral. Dessa forma, levantou-se a questão: com o isolamento social, os indivíduos se mantiveram inativos? Embora os benefícios da prática de atividades físicas sejam amplamente divulgados, um possível acometimento que leva a um estilo de vida sedentário pode ser a falta de tempo dos professores, pois os fatores ocupacionais podem lhes prejudicar, que por sua vez, utilizam seu tempo livre para realizar tarefas de trabalho (DIAS et al., 2017).

No entanto, a ACSM (2014) relata sobre possíveis barreiras para a adesão da prática de atividade física, como a falta de tempo, de motivação, energia, conhecimento sobre exercícios, o excesso de peso e má imagem corporal. Esses obstáculos, sociais e ambientais, sugerem uma série de estratégias para cada barreira encontrada.

Portanto, o presente trabalho busca investigar as mudanças de hábitos alimentares, de atividade física e possível ganho de peso e discutir seus impactos na autoestima e autoimagem dos professores.

## MATERIAIS E MÉTODO

Este trabalho é uma pesquisa descritiva e para atingir os objetivos, optou-se por uma abordagem metodológica quali-quantitativa, por meio de respostas de questionário semiestruturada pela internet, devido suas vantagens perante cenário atualmente, a sua facilidade e possibilidade de atingir o maior número de pessoas ao mesmo tempo, respostas mais rápidas, em local e o momento mais conveniente (LAKATOS e MARCONI, 2003).

Em relação a dimensão da autoestima e autoimagem, optou-se pelo questionário de Stobäus (1983), pois este está entrelaçados nos planos psicológicos e social, assim como a soma de várias atitudes, ideias, percepções e compreensões que o indivíduo tem de si e seus sentimentos, manifestações que determinam a dinâmica da função do professor na sua vida profissional e pessoal, considerando a sua realidade e o ambiente que o rodeia (MOSQUERA e STÖBAUS, 2006).

Dessa forma, foram aplicados dois questionários. O primeiro, consiste no questionário de Autoimagem e Autoestima de Stobäus (1983), que é composto por cinquenta questões com respostas em formato *Likert*: 1 (Sim), 2 (Quase sempre), 3 (Algumas vezes), 4 (Quase nunca) e 5 (Não). O resultado pode oscilar entre 50 e 250. Quanto maior o resultado, maior sua autoestima. Quando menor que 150, os resultados são avaliados como autoestima negativa e quando maior que 150, como positiva. O teste é dividido quatro domínios: orgânicos, sociais, intelectuais e emocionais, que também apresentam subdivisões.

O segundo questionário tem por objetivo obter informações sobre os hábitos alimentares e de atividade física dos professores. Optou-se por um questionário fechado e por meio dele, analisou: a) se esteve em isolamento social parcial, total ou não esteve; b) se houve mudanças em seus hábitos alimentares durante a pandemia; c) se ganhou peso corporal neste período; d) houve algum impacto psicológico na pandemia (ansiedade, estresse e nervosismo, medo, pânico, solidão, outro ou nenhum); e) se passou a comer mais produto industrializados; f) se a demanda de trabalho como professor aumentou; g) se gostaria de ter mais tempo para a vida pessoal, realizar atividades física e cuidar da saúde; h) se realiza atividades físicas. Foram 8 questões e se indicassem que praticam atividades física foram acrescentadas as informações sobre sua frequência semanal, tempo por dia, sua percepção (fácil, moderado ou cansativo) e qual tipo de atividade física realiza (caminhada/corrida, bicicleta, ginástica/exercícios funcionais/condicionamento ou outro), foi dada a sua classificação quanto a prática de atividade física como sendo fisicamente ativo aqueles que atingirem cento e cinquenta minutos semanais; irregularmente ativos, aqueles que fazem atividade física, mas não atingem o recomendado, e sedentário aqueles que não realizam nenhuma prática de

atividade física, adaptado no que é proposto por Matsudo et al (2001) tendo as recomendações como limítrofes.

### *Local de realização da pesquisa*

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), o município de Bom Jesus da Penha, localiza-se no sul do Estado de Minas Gerais. A população, em 2019, era de 4.217 habitantes. As principais atividades econômicas do município estão ligadas ao setor agropecuário (IBGE, 2010).

De acordo com a Secretaria de Educação e Cultura de Bom Jesus da Penha, no ano de 2020, o município possui trinta e dois professores na rede pública de ensino, que lecionam no Centro Municipal de Educação Infantil (pré-escola) e na Escola Municipal Farmacêutico Mario de Paula Rodrigues (Ensino Fundamental I). Sua avaliação no Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB) foi 17, em 2019, conforme o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP, 2019).

### *Amostra e Critérios de inclusão e exclusão*

A amostra é composta pelos trinta e dois professores que atuam na rede municipal de ensino público. Como critério de inclusão, os participantes deverão estar no quadro atual de funcionários do município e preencher o questionário disponibilizado na plataforma *Google Forms*, por meio da disponibilidade do *link* de acesso após a realização de convite de participação. Foi solicitado à Secretaria Municipal de educação e Cultura do município autorização para realização da pesquisa, por meio de carta de solicitação para a pesquisa acadêmica, que foi aceita. Foram excluídos do estudo os professores que se recusarem a responder o questionário ou não terminou de preenche-lo.

Para a seleção dos entrevistados, adotou-se o método de amostragem não probabilística, de amostragem voluntária. Segundo Agresti e Finlay (2012), esse método consiste na voluntariedade dos sujeitos para fazerem parte da amostra. A escolha se deu devido ao tamanho reduzido do universo, que é de 32 professores.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Em relação aos resultados dos questionários aplicados, obteve-se um total de trinta respondentes, sendo que o universo de professores no município é de 32, o que corresponde a 93,75%. Em relação ao gênero, 93,3% dos respondentes são mulheres e 6,7% homens, proporção maior que as encontradas em estudos de Dias et al. (2017) e Delfino et al. (2020), 68,5% e 76% respectivamente e a média de idade encontrada é de trinta e oito anos e seis meses, menor que os estudos anteriores, 49 anos em Dias et al. (2017) e 45,2 de Delfino et al. (2020).

Sobre formação acadêmica, 60% possuem graduação e 40% especialização *lato sensu*. No que diz respeito ao cargo, 76,7% são servidores efetivos e 23,3% temporários. Perguntados se possuíam outro cargo, 63,3% responderam que não e 36,7% sim. Calculou-se também a média da carga horária trabalhada, que foi de trinta e oito horas. O menor valor observado para essa variável foi de vinte e seis horas e o maior sessenta horas.

No que se refere ao questionário de autoestima e autoimagem de Stobäus (1983), que considera valores menores ou iguais a 150 pontos como autoestima negativa e superior a 151 como positiva, observou-se que 100% dos respondentes estão com autoestima positiva. O menor valor encontrado foi 155 e o maior 227, sendo que a média foi de 185,60 pontos, maior que a média no estudo de Sampaio (2008) com professores de escolas municipais da cidade de

Ibema, (PR) de média 171,33. Porém, Stobaus (2008, p.126) relata que “não podemos deixar de entender que nos preocupamos com dimensões do comportamento humano que são intimamente ligadas a cognição e à afetividade”, neste sentido, não é estática e apresenta altos e baixos. Entretanto, após Sampaio (2008) realizar aplicação do Programa de Apoio ao Bem-Estar Docente com os professores, a média dos mesmos aumentou para 192,17 evidenciando mudanças a respeito do bem estar, o que demonstra a importância de serem realizadas intervenções e estratégias para com os docentes e não deixar que tenha uma queda.

No que concerne ao questionário de atividades físicas durante a pandemia de COVID-19, 90% dos professores responderam estar em isolamento social parcial, 10% apresentam estar em isolamento social total. Além disso, 10% consideram-se ativos, 30% irregularmente ativos e 60% sedentários, o que demonstra que grande parte destes professores não atingem as recomendações de atividade física semanal mesmo estando em isolamento parcial, isto é, em isolamento mais flexível, o que indica prevalência de sedentarismo.

Estes resultados maior prevalência ao estilo de vida inativo comparado com outros estudos, Delfino (2018) constatou uma prevalência de 55,3% em estado sedentário em professores da rede estadual de ensino de Presidente Prudente, assim como Silva et al. (2019) verificou que 50,6% tinham comportamento sedentário indicando prevalência a este estilo de vida.

Porém, se perguntados se gostariam de fazer mais atividades físicas, 80% responderam que sim. Além disso, observou-se também que 60% pararam de realizar exercícios físicos, sugerindo que estão suscetíveis a adesão da prática regular de exercícios e as possíveis barreiras encontradas seja a falta de tempo e o conhecimento de exercícios como visto ACSM (2014)

Daqueles que fazem atividades físicas, 75% fazem de uma à três vezes por semana e 25% de cinco à sete vezes por semana. O tempo dedicado aos exercícios é de até trinta minutos para 50% e de trinta a sessenta minutos para 41,7%. Observou-se também que 41,7% sentem-se cansados em relação ao esforço físico, o que pode nos dizer que estes tipos de atividade podem ser vigorosas e a principal atividade é a caminhada ou corrida, 58,3%. A ACMS (2014) recomenda que adultos entre 18 e 65 anos de idade realizem exercícios aeróbicos moderados por no mínimo 30 minutos em 5 dias por semana ou de intensidade vigorosa por 20 minutos em 3 dias, mas também menciona uma combinação entre exercícios de força muscular, flexibilidade e neuro motores para benefícios a saúde e o bem estar, na perspectiva de uma melhor qualidade de vida (ACSM, 2011)

Sobre o questionário de hábitos alimentares durante o período da pandemia, 33,3% disseram não ter mudado seus hábitos alimentares, no entanto, 53,3% relataram ter ganhado peso. Além disso, 26,7% disseram que passaram a consumir mais alimentos industrializados. Assim sendo, se esses hábitos se mantiverem comprometerá a função imune do corpo, pois este desequilíbrio na alimentação gera deficiências nutricionais e pode influenciar de maneira negativa a saúde desses professores e afetar o bem estar emocional, insatisfação corporal e perturbação da autoimagem (BRASIL, 2014; BLOWERS et al, 2003).

Somados a isso, 56,7% assumiram estar com ansiedade e 43,3% com estresse ou nervosismo, sentimentos que para Sampaio (2008) e Dohms (2011) sugerem causas de mal estar docente com várias consequências posteriores a esses sentimentos como transtorno de sono, disfunções psicossomáticas e alteração dos parâmetros fisiológicos (pressão sanguínea, nível de catecolaminas, tensão muscular entre outros) e sugere intervenções no indivíduo, como: técnicas de relaxamento, meditação, administração de tempo, exercícios físicos, etc. (DOHMS, 2011).

Além disso, apesar dos valores apresentados de elevada autoestima e autoimagem, os docentes relataram ter sofrido alterações comportamentais no aspecto psicológico no período de pandemia (ansiedade, estresse ou nervosismo), o que corrobora com Bezerra et al. (2020)

em seu estudo que observou que 56% dos entrevistados relataram estar sentindo um pouco de estresse e 17% que o isolamento social tem provocado muito estresse no ambiente doméstico.

Porém, Mosquera e Stobaus (2008, p.126) diz que “não podemos deixar de entender que nos preocupamos com dimensões do comportamento humano que são intimamente ligadas a cognição e à afetividade”, neste sentido não é estática e apresenta altos e baixos.

Nas questões relativas ao trabalho docente, 83,3% responderam que sua carga de trabalho durante a pandemia aumentou, sendo que 96,7% disseram que gostariam de ter mais tempo para sua vida pessoal, atividades físicas e cuidados com a saúde, achados que aponta a falta de tempo como possível barreira para o estilo de vida ativo e estes professores com autoestima e autoimagem positiva demonstram motivação para a adesão a estratégias que propiciem práticas que os façam abandonar o sedentarismo.

Portanto, nota-se que com a demanda aumentada de trabalho durante a pandemia, os professores dispõem de menos tempo para os cuidados pessoais e de prática de atividade física, culminando em um aumento da prevalência do comportamento sedentário, relacionando com o aumento de peso corporal, ou seja, um equilíbrio energético positivo, um consumo energético maior que a demanda, que podem vir a ser prejudicial à saúde (GUEDES e GUEDES, 2003).

## CONCLUSÃO

O contexto de pandemia proveniente da Covid-19 mostrou-nos uma nova realidade, para grande parte das profissões, por meio do trabalho em casa. No caso dos professores, que se viram longe das salas de aula presenciais e conectados aos alunos por meio da internet, não foi diferente. Por meio das análises, observou-se que os professores possuem autoestima e autoimagem positiva, fator determinante no processo educacional para a construção da prática de ensino-aprendizagem e na superação de seus desafios tanto na vida profissional quanto pessoal.

Além disso, os resultados indicam também que há prevalência de estilo de vida sedentário, com índices de irregularmente ativos e de sedentarismo elevados entre os professores, assim como aumento de peso e alterações comportamentais como, ansiedade, estresse e nervosismo, no período de pandemia. Assim sendo, estratégias que promovam a prática de atividade física surgem como fator determinante a partir deste estudo, como um importante elemento para o controle do peso corporal e diminuição dos fatores causadores do estresse, diminuição de possíveis agravos a patologias anteriores, visto que o estilo de vida ativo e a boa alimentação são comportamentos de suma importância para a promoção de saúde e bem estar do indivíduo, prevenção de doenças e fortalecimento de sistema imunológico.

Portanto, por meio dos resultados apresentados sugere-se a criação e o desenvolvimento de políticas públicas, que considerem a saúde dos professores, com orientação e intervenções que objetivem promover a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis, diminuindo a incidência de problemas relacionados à saúde dos professores, pois incidências de hábitos irregulares de alimentação, sedentarismo e a tensão/estresse vivenciado no cotidiano docente implica em agravos a saúde ao longo do tempo, afastamentos e ampliação de licenças, indicando impactos e gastos expressivos em saúde pública com a incidência de problemas relacionados a saúde física e psicossocial.

## REFERENCIAS:

- AGRESTI Alan, FINLAY Barbara. **Métodos Estatísticos para as Ciências Sociais**. 4ª ed. Porto Alegre: Editora Penso; 2012.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes esforço e sua prescrição**; tradução Dilza Balteiro de Pereira de Campos. -9. Ed. – Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. GARBER, Carol Ewing; et al. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. **Medicine & Science in Sports & Exercise**: July 2011 – V. 43, n. 7 - p 1334-1359. 2011. Disponível em: [https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity\\_and\\_Quality\\_of\\_Exercise\\_for\\_Developing.26.aspx?WT.mc\\_id=HPxADx20100319xMP#](https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx?WT.mc_id=HPxADx20100319xMP#). Acesso em: 23 jul. 2020.
- BENTO, Fabíola Cristina de Oliveira; et al. Perfil da autoestima de praticantes de dança de salão. **RBPFEEX - Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v.5, n.27. 2011. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/323>. Acesso em: 18 jun. 2020.
- BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos; et al.. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, 25(Supl.1):2411-2421, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csc/2020.v25suppl1/2411-2421/pt>. Acesso em: 7 jul. 2020.
- BLOWERS, Lucy C. et al. The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. **Eating Behaviors**. V. 4, Issue 3. 2003. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471015303000187?via%3Dihub#!>. Acesso em: 7 jul. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
- CANI, Josiane Brunetti, et al. (2020). Educação e COVID-19: a arte de reinventar a escola mediando a aprendizagem “prioritariamente” pelas TDIC . **Revista Ifes Ciência** , 6(1), 23-39. Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ric/article/view/713>. Acesso em: 7 jul. 2020.
- CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO – CNE – **Parecer CNE/CP nº 5/2020**. Reorganização do Calendário Escolar e da possibilidade de cômputo de atividades não presenciais para fins de cumprimento da carga horária mínima anual, em razão da Pandemia da COVID-19 Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=145011-pcp005-20&category\\_slug=marco-2020pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=145011-pcp005-20&category_slug=marco-2020pdf&Itemid=30192)>. Acesso em 7 jul. 2020.
- CORRÊA, Luis Paulo Pires; PEREIRA, Deyliane de Aparecida de Almeida. Nível de atividade física e estado nutricional de pessoas com deficiência física, mental, intelectual e sensorial de um município do sul de Minas Gerais. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.15, n.4, p.121-130, 2016. ISSN; 1981-4313. Disponível em: [https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/1287\\_1505735750.pdf](https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/1287_1505735750.pdf). Acesso em: 18 jul 2020.
- DELFINO, Leandro Dragueta, et al. Association of sedentary behaviour patterns with dietary and lifestyle habits among public school teachers: a cross-sectional study. **BMJ Open**, 10:e034322, 2020. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/10/1/e034322.long>. Acesso em: 22 ago. 2020.

DELFINO, Leandro Dragueta. **Fatores associados ao padrão de comportamento sedentário em professores da rede pública de ensino**. 2018. 77f. Dissertação. (Mestrado em Fisioterapia) Faculdade de Ciências e Tecnologia – Universidade Estadual Paulista, campus de Presidente Prudente, SP, 2018. Disponível em: [https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/153331/delfino\\_ld\\_me\\_prud.pdf?sequenc e=3&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/153331/delfino_ld_me_prud.pdf?sequenc e=3&isAllowed=y). Acesso em: 19 ago. 2020.

DIAS, Douglas Fernando, et al. Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. **Rev. Saúde Pública**. v.51, n68. São Paulo, 2017. Disponível em: <http://www.rsp.fsp.usp.br/artigo/atividade-fisica-insuficiente-no-tempo-livre-e-fatores-ocupacionais-em-professores-de-escolas-publicas/>. Acesso em: 22 ago. 2020.

DIAS, Érika; PINTO, Fátima Cunha Ferreira. A Educação e a Covid-19. **Ensaio: aval. pol. públ. Educ.**, Rio de Janeiro, v.28, n.108, p. 545-554, jul./set. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ensaio/v28n108/1809-4465-ensaio-28-108-0545.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2020.

DOHMS, Karina Pacheco. **Níveis de mal/bem-estar docente, de autoimagem e autoestima e de autorrealização de docentes em uma escola tradicional de porto alegre**. 2011. 112f. Dissertação. (Mestrado em Educação) Faculdade de Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

FERERIRA, Leda leal. Lições de professores sobre suas alegrias e dores no trabalho. **Cad. de Saúde Pública**. Vol. 35, suppl. 1, e00049018. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v35s1/1678-4464-csp-35-s1-e00049018.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2020.

FILHO, Astrogildo Luiz de França; ANTUNES, Charlles da França; COUTO, Marcos Antônio Campos. Alguns apontamentos para uma crítica da educação a distância (ead) na educação brasileira em tempos de pandemia. **Rev. Tamoios**, São Gonçalo (RJ), ano 16, n. 1, Especial COVID-19. pág. 16-31, maio 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/tamoios/article/view/50535/33468>. Acesso em: 06 jul. 2020.

GREGUOL, Marcia; COSTA, Roberto Fernandes. **Atividade Física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais**. 3ed. rev. e amp. Barueri, SP: Manole, 2013.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA; ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo demográfico 2010**. Disponível em: <<http://www.cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=3107604>>. Acesso em: 30 jan. 2016.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS (INEP). **Educação básica – resultado**. 2019. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/web/guest/educacao-basica/ideb/resultados>. Acesos em: 27 jul. 2020.

KAC, Gilberto, SICHIERY, Rosely; GIGANTE, Denise Petrucci (org.) **Epidemiologia nutricional**. Rio de Janeiro. Editora Fiocruz/Atheneu, 2007.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. Ed. São Paulo: Atlas. 2003.

MATSUDO, Sandra; et al.. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde**. 2001; Vol.6, n.2: 182 – 8. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/931/1222>. Acesso em: 08 jul. 2020.

MENDES, Aline Rocha. **Saúde docente: uma realidade detectada - em direção ao bem-estar e a realização profissional**. 2011. 117f. Dissertação. (Mestrado em Educação) Faculdade de Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação, PUCRS, Porto Alegre, 2011.

MOSQUERA, Juan José Mouriño e STOBÄUS, Claus Dieter. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na universidade. **Psic., Saúde & Doenças**. 2006, vol.7, n.1, pp.83-88. ISSN 1645-0086. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-00862006000100006](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862006000100006). Acesso em: 06 jul. 2020.

MOSQUERA, Juan José Mouriño e STOBÄUS, Claus Dieter. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização na universidade. In: **A docência na Educação Superior: sete olhares**. 2. ed. Porto Alegre, EDIPUCRS, 2008. p. 102-118.

NEGRÃO, Carlos Eduardo; BARRETO, Antônio Carlos Pereira. **Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata**. 3.ed. São Paulo: Manole, 2010.

NEVES, Mary Yale Rodrigues; BRITO, Jussara Cruz de; MUNIZ, Hélder Pordeus. A saúde das professoras, os contornos de gênero e o trabalho no Ensino Fundamental. **Cad. Saúde Pública**. vol.35, suppl.1, e00189617. 2019. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2019000500301&lang=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2019000500301&lang=pt). Acesso em: 25 jul. 2020.

ORNELL, Felipe; et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista Debates in Psychiatry** No prelo 2020. [acessado 2020 Abr 14]. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias>

PAIXÃO DE GOIS, Barbara; et al. Suplementação e alimentação adequada no contexto atual da pandemia causada pela covid-19. **Revista Desafios - Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins**, v.7, n.especial 3, p.89-96, 2020. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/8825/16733>. Acesso em: 25 jul. 2020.

POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do Exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. Barueri/SP: Manole, 2014.

ROSALES-RICARDO, Yuri; et al. Actividad física y salud en docentes. Una revisión. **Apunts Med Esport**. 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1886658116300184?via%3Dihub>. Acesso em: 25 jun. 2020.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; et al. Programa de apoio ao bem-estar docente na construção pessoal e profissional. Resultados quantitativos passados dois anos de seu desenvolvimento. IX Anped Sul – Seminário de Pesquisa em Educação da região Sul. **Anais...** Caxias do Sul. p. 1- 16, 2012. Disponível em: <http://www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/anpedsul/9anpedsul/paper/viewFile/721/373>. Acesso em: 25 jun. 2020.

SAMPAIO, Adelar A. **Programa de apoio ao bem-estar docente: construção profissional e cuidar de si**. 2008. 125 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008. Disponível em: <http://tede2.pucrs.br/tede2/bitstream/tede/3566/1/404978.pdf>. Acesso em: 25 jun. 2020.

SANTOS JUNIOR, Verissimo Barros dos; MONTEIRO, Jean Carlos da Silva. Educação e covid-19: as tecnologias digitais mediando a aprendizagem em tempos de pandemia. **Revista Encantar - Educação, Cultura e Sociedade - Bom Jesus da Lapa**, v. 2, p. 01-15, jan./dez. 2020. Disponível em: <http://www.revistas.uneb.br/index.php/encantar/article/view/8583>. Acesso em: 6 jun. 2020.

SILVA, Rosângela Ramos Veloso. et al. Fatores associados à prática de atividade física entre professores do nível básico de ensino. **J. Phys. Educ.** v. 30, e3037, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/jpe/v30/2448-2455-jpe-30-e3037.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2020.

WHO. **Constitution of the World Health Organization**. In: World Health Organization: Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006: World Health Organization;

Disponível em: [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf). Acesso em: 07 jul. 2020.

ZACHARIAS, Jamile. **Bem-estar docente: um estudo em escolas públicas de porto alegre**. 2012. 152f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.