

## Níveis de Atividade Física e Estágios de Mudança de Comportamento de Professores da Educação Básica

*Level of Physical Activity and Behavior Change Stages in Teachers of Basic Education*

Leonardo Rodrigues Souza<sup>1</sup>, Lílian de Souza Melo<sup>2</sup>, João Victor Ferreira Santos<sup>3</sup>, Érika Lucas Lopes<sup>4</sup>, Desirée Sant'Ana Haikal<sup>5</sup>, Luiza Augusta Rosa Rossi-Barbosa<sup>6</sup>, Rosângela Ramos Veloso Silva<sup>7</sup>

### RESUMO

**Objetivo:** Identificar os níveis de atividade física e os estágios de mudança de comportamento para prática de atividade física em professores da educação básica.

**Materiais e Métodos:** Inquérito epidemiológico do tipo *websurvey*, descritivo, transversal, realizado entre outubro e dezembro de 2021. Utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, para a avaliação do nível de atividade física e o Modelo Transteórico (MTT) para identificar os estágios de mudança de comportamento. Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva. As variáveis categóricas foram sumarizadas por meio de frequência absoluta e relativa.

**Resultados:** Participaram da pesquisa 1.885 professores das escolas públicas estaduais de Minas Gerais, maioria do sexo feminino (77,0%). Por meio do IPAQ, identificou-se 64,8% de professores classificados como insuficientemente ativos e 35,2% considerados ativos. A partir do MTT, constatou-se 54,9% dos professores nos estágios de ação e manutenção e 45,1% nos estágios mais inferiores (pré-contemplação, contemplação e preparação). **Conclusão:** Foi elevada a prevalência de professores com nível baixo de atividade física, com pouco mais da metade deles identificados nos estágios mais avançados de mudança de comportamento. Tal descoberta sugere que, apesar dos níveis preliminares de inatividade, muitos professores estão empenhados em adotar comportamentos mais saudáveis.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Estágios de Mudança. Professores Escolares.

### ABSTRACT

**Objective:** To identify the levels of physical activity and the stages of behavior change for practicing physical activity in basic education teachers. **Materials and Methods:** Websurvey-type epidemiological survey, descriptive, cross-sectional, carried out between October and December 2021. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version, was used to assess the level of physical activity and the Transtheoretical Model (MTT) to identify the stages of behavior change. Descriptive statistics were used to analyze the data. Categorical variables were summarized using absolute and relative frequency. **Results:** 1,885 teachers from state public schools in Minas Gerais participated in the research, the majority of whom were female (77.0%). Through IPAQ, 64.8% of teachers were identified as insufficiently active and 35.2% considered active. From the MTT, it was found that 54.9% of teachers were in the action and maintenance stages and 45.1% in the lower stages (pre-contemplation, contemplation and preparation). **Conclusion:** The prevalence of teachers with a low level of physical activity was high, with just over half of them identified in the most advanced stages of behavior change. This finding suggests that, despite preliminary levels of inactivity, many teachers are committed to adopting healthier behaviors.

**Keywords:** Physical activity. Stages of change. School teachers.

<sup>1</sup> Mestrando em Cuidado Primário em Saúde. Universidade Estadual de Montes Claros.

E-mail: souza.leonardorodrigues81@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6390-8852>

<sup>2</sup> Mestranda em Cuidado Primário em Saúde. Universidade Estadual de Montes Claros.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1643-7958>

<sup>3</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física. Universidade Estadual de Montes Claros.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7962-5296>

<sup>4</sup> Mestra em Educação. Universidade Estadual de Montes Claros.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5081-9102>

<sup>5</sup> Doutora em Odontologia em Saúde Coletiva. Universidade Estadual de Montes Claros.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0331-0747>

<sup>6</sup> Doutora em Ciências da Saúde. Universidade Estadual de Montes Claros.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7286-7733>

<sup>7</sup> Doutora em Ciências da Saúde. Universidade Estadual de Montes Claros.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3329-8133>

## 1. INTRODUÇÃO

O contemporâneo jeito de viver das civilizações industrializadas, diretamente influenciado pelas transformações de elementos da ordem social, vem contribuindo para o eminente destaque dado às questões relacionadas aos cuidados com a saúde (BUSS et al., 2020). No atual cenário, a interação entre estilo de vida e prática de atividade física tem assumido um papel de destaque significativo, sendo amplamente influenciada e impulsionada pela crise pandêmica provocada pela COVID-19 (CARVALHO; FREITAS; AKERMAN, 2021). De natureza complexa e dimensões bioculturais, a atividade física pode ser definida como um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo com gasto energético acima dos níveis de repouso (NAHAS, 2017).

Níveis baixos de atividade física estão fortemente relacionados ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, elevação do índice de mortalidade e maiores dispêndios financeiros em saúde pública (SILVA JUNIOR et al., 2021). Estudos correlatos têm demonstrado associação entre a baixa adesão populacional à prática de atividade física com o aumento do uso de medicamentos, consultas clínicas e hospitalizações (BUENO et al., 2016; SPÓSITO et al., 2020).

Estima-se que mais de 30,0% da população mundial de adultos não atingem a recomendação mínima para a prática de atividade física, com 9,0% de mortalidade global relacionada ao sedentarismo (HALLAL et al., 2012; VARELA et al., 2021). No Brasil, estima-se que mais de 70,0% da população adulta são insuficientemente ativos (OLIVEIRA et al., 2023).

A adoção de um estilo de vida fisicamente ativo é complexa e multifatorial; um fenômeno cujos processos para melhor compreensão tem-se alicerçado em diferentes modelos e teorias de comportamentos relacionados à saúde (TESSARO; SILVA; LOCH, 2021). Dentre aqueles que correlacionam o comportamento humano com fatores associados à prática de atividade física em adultos, o Modelo Transteórico tem despertado atenção especial (PROCHASKA; REDDING; EVERS, 2002; LUDWIG et al., 2021). Uma revisão sistemática enfatizou a importância da utilização de modelos teóricos para investigar a adoção da prática de atividade física, apresentando o Modelo Transteórico como um instrumento capaz de suportar 100,0% das variáveis examinadas (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008).

Embora na última década tenha havido evidente crescimento no número de publicações acerca da prática de atividade física, ainda são poucos os estudos que

investigaram os estágios de mudança de comportamento relativos à atividade física em diversos recortes (TESSARO; SILVA; LOCH, 2021). Outros autores destacam a necessidade contínua de averiguação do nível de atividade física populacional, sobretudo, em relação ao grupo de professores, ainda escasso de investigações (BRITO et al., 2012; DIAS et al., 2022).

Além das lacunas existentes, estudos anteriores apontam para uma progressiva desvalorização profissional e social dos docentes no contexto da educação básica. Essa situação é agravada pelas queixas dos professores em relação às condições de trabalho, organização e carga horária, fatores ocupacionais que contribuem para a precarização do tempo livre, deterioração da saúde e, conseqüentemente, maior absenteísmo desses profissionais (SILVA et al., 2019a; NASCIMENTO; SEIXAS, 2020; MONTEIRO; VAZ; MOTA, 2022). Resultados obtidos por Dias et al. (2022) corroboram a hipótese de que tais fatores ocupacionais podem afetar a ocorrência dos níveis recomendados de atividade física entre professores da educação básica em escolas públicas no Brasil.

Diante disso, buscou-se com este estudo identificar os níveis de atividade física e os estágios de mudança de comportamento relacionados à prática de atividade física em professores da educação básica da rede pública estadual de Minas Gerais.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo faz parte do Projeto ProfSMinas – Etapa Minas Covid- “Condições de saúde e trabalho entre professores da rede estadual de ensino do estado de Minas Gerais: estudo longitudinal”. Trata-se de um inquérito epidemiológico do tipo *websurveys*, realizado com professores da educação básica (educação infantil, ensino fundamental e médio) das escolas da rede pública estadual de ensino de Minas Gerais, Brasil. A rede estadual de educação de Minas Gerais é composta por aproximadamente de 90.000 professores, dado fornecido pela Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais – SEE-MG mediante folha de pagamento do mês de julho de 2020, atuantes em 3.441 escolas públicas estaduais.

Por se tratar de *websurvey*, na tentativa de aumentar a qualidade e interpretação dos resultados obtidos, o presente estudo seguiu as considerações do *Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys* (CHERRIES) (EYSENBACH, 2004).

A amostra foi calculada com base no número total de professores em exercício funcional no ano da coleta (n=90.000) utilizando a fórmula fundamentada em prevalência

de doença ou evento para população infinita (TRIOLA, 1999). Foi considerada uma prevalência de 50% com o intuito de obter o maior tamanho amostral e conseqüentemente maior poder de inferência para diferentes variáveis. O erro tolerável adotado foi de 3% (número estimado = 1.068 professores). Também foi realizado acréscimo 20% no tamanho amostral para compensar possíveis perdas (taxa de não resposta) que poderiam comprometer a validade do estudo. Assim, estimou-se a necessidade de se coletar dados de 1.282 professores de escolas estaduais de Minas Gerais. Foram coletados 1.982 formulários. Os selecionados não contactados foram considerados perda amostral e os que não quiseram responder foram considerados recusas.

A seleção amostral ocorreu por conglomerados, a partir do acesso à lista de escolas estaduais presentes no estado e seu quantitativo de professores, disponibilizada pela Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais, o que permitiu identificar o número total de professores e a distribuição dos mesmos de acordo com a Superintendência Regional de Ensino (SRE) à qual o professor estava vinculado. Assim, garantiu-se a proporcionalidade dos professores por superintendência. Foram considerados elegíveis todos os professores do ensino fundamental e/ou médio em exercício da função no ano de coleta de dados com vínculo em uma das escolas estaduais de Minas Gerais.

A coleta de dados ocorreu entre os dias 26 de outubro e 31 de dezembro de 2021. O instrumento utilizado (testado e corrigido em estudo piloto), elaborado na plataforma *online* denominada *Google Forms*<sup>®</sup>, teve o seu *link* de acesso enviado ao *e-mail* institucional de todos os participantes, para o qual foi preciso o apoio das Secretarias Regionais de Ensino (SRE) e diretores de escolas. Endereço eletrônico e número de Matrícula do Servidor Público com Dígito Verificador (MASP) foram coletados a fim de garantir se tratar do público alvo da pesquisa e evitar o preenchimento do formulário em duplicata.

O formulário, estruturado em tópicos descritivos com as questões agrupadas em blocos, buscou a coleta de informações acerca do perfil sociodemográfico e econômico, condições de trabalho, situações de saúde, hábitos e comportamentos dos professores da educação básica da rede pública estadual de Minas Gerais. Para evitar o preenchimento automático do formulário da pesquisa, foi utilizado um reCAPTCHA que apresentava testes em imagens, impedindo que um formulário preenchido por um robô pudesse ser enviado com sucesso.

A fim de garantir o anonimato dos participantes, foi atribuído um código a cada formulário recebido, pelo qual aconteceram todos os procedimentos de tabulação,

sistematização e análise de dados. Os critérios de inclusão adotados foram: possuir vínculo em, pelo menos, uma escola estadual de Minas Gerais e ser professor regente no exercício da função em 2021. Previamente à coleta de dados, foi realizado um estudo-piloto com 16 professores de cinco cidades do estado com o objetivo de testar e ajustar o instrumento.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES sob o parecer nº 4.964.125/2021.

O nível de atividade física foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - versão curta, validado para a população brasileira (MATSUDO et al., 2001). A classificação dos indivíduos quanto ao nível de atividade física considerou a frequência semanal e o tempo despendido na prática das atividades. Para tanto, utilizou-se as seguintes categorias: 1) *Muito ativo* – aquele que superou as recomendações para a prática de atividade física; a) VIGOROSA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão; b) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão. 2) *Ativo* - aquele que cumpriu as recomendações de: a) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão; ou b) MODERADA ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão; ou c) Qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 150$  minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa). 3) *Insuficientemente ativo* - aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). 4) *Fisicamente inativo* - aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Para identificar os Estágios de Mudança de Comportamento relacionados à prática de atividade física foi utilizado o Modelo Transteórico proposto por Dumith, Gigante e Domingues (2007). Trata-se de um questionário composto por cinco questões com respostas dicotômicas (sim/não) referentes à pretensão, execução e permanência na prática de atividade física. O questionário classifica os participantes em cinco diferentes estágios: *Pré-contemplação* – não existe a intenção de praticar atividade física nos próximos 6 meses; *Contemplação* – existe a intenção de praticar atividade física nos próximos 60 dias; *Preparação* – existe a intenção de praticar atividade física nos próximos 30 dias; *Ação* – mudança de comportamento feita nos últimos 6 meses; *Manutenção* - o comportamento foi adquirido e mantido, praticando atividade física há mais de 6 meses.

Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva. As variáveis categóricas foram sumarizadas por meio de frequência absoluta e relativa. Para tal, utilizou-se o *Statistical PackAge for the Social Sciences (SPSS®)* versão 22.0.

### 3. RESULTADOS

O estudo envolveu a participação de 1.964 professores. Dentre esses, 79 foram excluídos (22 gestantes e 57 por não estarem atuando na função docente no momento da coleta de dados).

A amostra final foi composta por 1.885 professores, majoritariamente mulheres (77,0%). A média de idade foi de 44,4 anos; mínima e máxima de 21 e 72 anos, respectivamente. Aproximadamente 61,0% dos professores investigados já trabalhavam na função docente há mais de dez anos, com renda mensal familiar inferior a quatro salários mínimos (51,1%) (Tabela 1).

**Tabela 1:** Perfil sociodemográfico dos professores investigados.

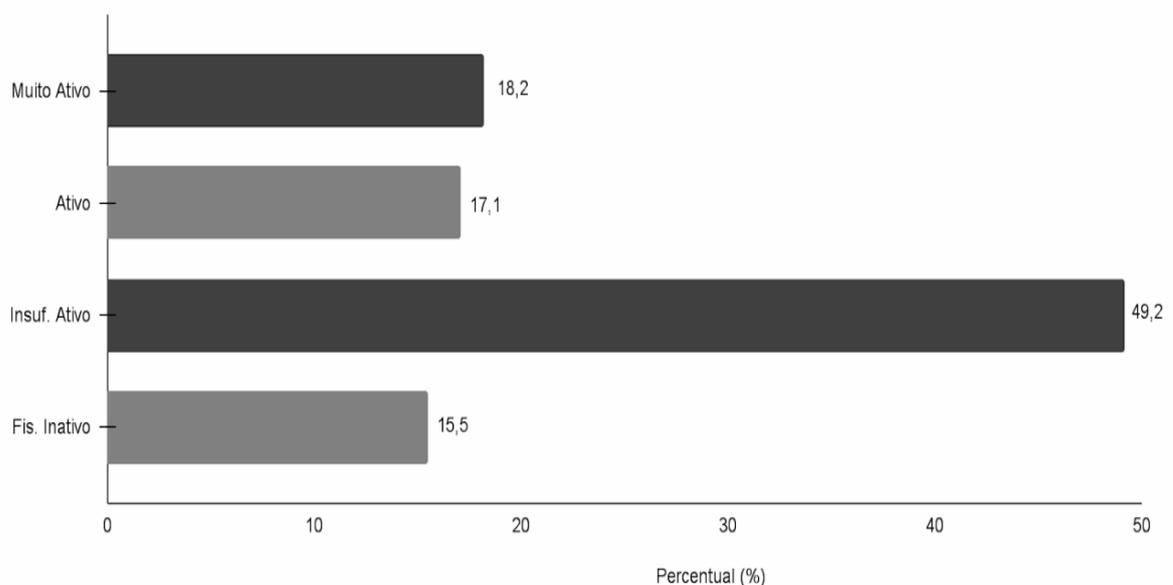
<i>Variáveis</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<b>Sexo</b>		
Masculino	434	23,0
Feminino	1.451	77,0
<b>Faixa etária</b>		
Até 44	969	51,4
45 ou mais	916	48,6
<b>Cor da pele</b>		
Branca	1.031	54,7
Parda	694	36,8
Preta	140	7,4
Amarela	16	0,8
Indígena	4	0,3
<b>Situação conjugal</b>		
Com cônjuge	1.141	60,5
Sem cônjuge	744	39,5
<b>Renda familiar (salários mínimos*)</b>		
Até 3	964	51,1

Acima de 3	921	48,9
<b>Tempo de trabalho na docência (anos)</b>		
Até 5	318	16,9
6 a 10	411	21,8
11 a 20	682	36,2
21 a 30	390	20,6
31 ou mais	84	4,5
<b>Nível de ensino (maior titulação)</b>		
Ensino médio	2	0,1
Graduação	748	39,7
Especialização	1015	53,8
Mestrado	105	5,6
Doutorado	15	0,8

**Nota:** \*R\$ 1.100,00

**Fonte:** Os autores

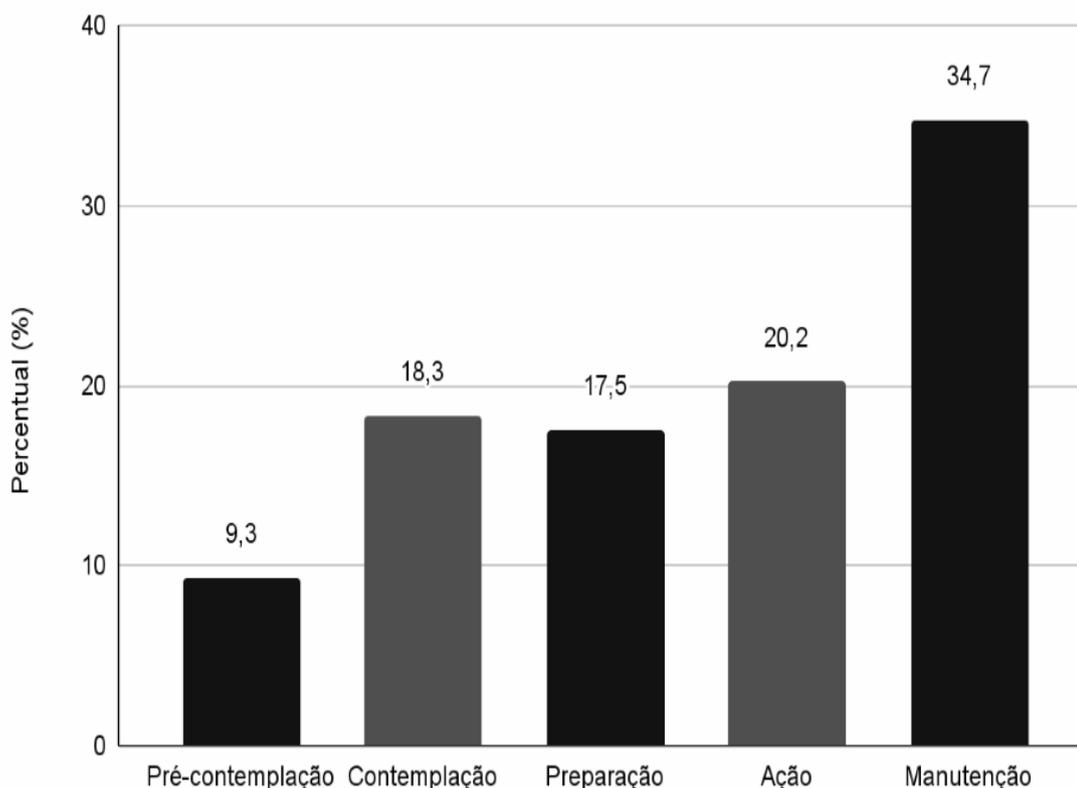
As frequências percentuais nas diferentes categorias dos níveis de atividade física da amostra estão ilustradas na Figura 1. Entre os professores avaliados, 49,2% foram considerados insuficientemente ativos e 18,2 % considerados muito ativos.



**Figura 1.** Frequência percentual (%) nas diferentes categorias dos níveis de atividade física de professores da rede pública estadual de Minas Gerais.

**Fonte:** Os autores.

Na Figura 2 estão descritos os estágios de mudança de comportamento para prática de atividade física.



**Figura 2:** Frequência percentual (%) nos diferentes estágios de mudança de comportamento em relação à atividade física de professores da rede pública estadual de Minas Gerais.

**Fonte:** Os autores.

#### 4. DISCUSSÃO

Alicerçados em uma amostra populacional sólida, observou-se neste estudo similaridade com os achados sociodemográficos identificados em outras pesquisas envolvendo professores da educação básica (SILVA et al., 2021; DIAS et al., 2022).

Os resultados encontrados seguem tendência demonstrada pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Anísio Teixeira, o qual identificou apenas 20,0% de docentes do sexo masculino atuando na educação básica, reforçando os indícios de que o magistério é uma profissão de ocupação notadamente feminina (PAULA, 2019).

Em relação aos níveis de atividade física, constatou-se que a maioria da amostra investigada não atendeu às recomendações mínimas da Organização Mundial de Saúde (OMS) para a prática de atividade física. Esse resultado vai ao encontro da média nacional brasileira (OLIVEIRA et al., 2023). Tal evidência configura-se em um cenário desfavorável para a manutenção da saúde e maior expectativa de vida; coadjuvante no aumento da incidência e prevalência das principais doenças responsáveis por cerca de três quartos das mortes em todo o mundo, preveníveis e/ou controladas com a prática regular de atividade física (CAMARGO, 2020).

A prevalência de professores fisicamente ativos foi similar à de outros estudos na literatura correlata, também envolvendo a saúde e condições de trabalho de professores da educação básica (SOUSA et al., 2021; DIAS et al., 2022). Embora a prevalência de prática insuficiente de atividade física entre professores tenha sido registrada por estudos prévios (SILVA et al., 2019b; VIEIRA et al., 2021), os mais recentes apontaram média de fisicamente ativos superior à média nacional (DELFINO et al., 2020; BATISTA, 2021).

Estudo que avaliou o nível de atividade física em professores da rede pública de ensino por meio de diferentes instrumentos identificou 70,0% de indivíduos fisicamente ativos quando avaliados com o IPAQ, versão curta (MOTA JÚNIOR et al., 2017). Além disso, os níveis de atividade física entre professores podem variar conforme a região, idade, sexo, situação conjugal, classe social e carga horária de trabalho (MEIRA et al., 2014; SILVA et al., 2019b).

Dentre outras hipóteses que justifiquem essas diferenças, pode-se considerar as características do trabalho docente. Segundo Batista (2021), que investigou o nível de atividade física em professores da educação básica, a sobrecarga física e mental, aliada à desvalorização desses profissionais pode induzir interpretações enviesadas dos instrumentos de coleta, maximizando a natureza de sua atividade física habitual, possivelmente influenciadas por fatores como memória, motivação e interpretação pessoal.

Quanto aos estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física, averiguou-se que pouco mais da metade dos professores foram identificados com hábitos regulares de atividade física adquiridos há pelo menos seis meses; semelhante aos resultados encontrados em estudo realizado com docentes do ensino superior, com 71,2% de professores classificados nos estágios de ação e manutenção (ZIZA; SANTOS TABORDA; MADUREIRA, 2018). Diferentemente desses resultados, alguns dos principais estudos acerca deste mesmo tema apontaram maior frequência de indivíduos

categorizados nos estágios relacionados a um maior comportamento de risco para a saúde (DUMITH; GIGANTE; DOMINGUES, 2007; DORNELLES; DORNELLES; SANTOS, 2017; GABRIEL; DIAS; VOLPATO, 2017).

Quando analisados separadamente cada um dos cinco estágios, alguns dos estudos realizados com professores apontaram maior prevalência de sujeitos no estágio de manutenção e menor prevalência no estágio de pré-contemplação (HALLAL et al., 2012; ZIZA; SANTOS TABORDA; MADUREIRA, 2018). Resultados semelhantes foram encontrados neste estudo, cuja maior prevalência de professores foi verificada no estágio de manutenção, com aproximadamente um quádruplo da frequência amostral identificada no estágio de pré-contemplação. Vale destacar que, a identificação desses estágios para a atividade física em uma população pode ser considerado um dos passos iniciais no processo de desenvolvimento de estratégias de intervenção, pois permite empregar esforços específicos para cada comportamento encontrado (SANTOS SILVA, 2015).

Outra possível interpretação para os achados do presente estudo, apoia-se na sazonalidade, tida como um fator que influencia consideravelmente no nível de atividade física individual e coletivo. Estudos que investigaram a variação sazonal na atividade física de lazer em adultos demonstraram maior motivação à prática de atividade física durante a primavera e verão (PIVARNIK; REEVES; RAFFERTY, 2003; BRESSAN, 2008), período correspondente ao que foi utilizado para a coleta de dados desta pesquisa. A motivação, que para a prática de atividade física pode ser influenciada pela sazonalidade, é fator proximal preponderante para que um indivíduo empreenda ou mantenha mudanças comportamentais relacionadas à saúde, determinando a sua classificação em um dos cinco estágios cíclicos postulados pelo Modelo Transteórico (PROCHASKA; REDDING; EVERS, 2002; DUMITH, 2008).

Dentre as limitações presentes neste estudo está a obtenção das informações via internet que possibilitam o viés de seleção, além do risco de não homogeneidade entre os *clusters*, admitido pela técnica de amostragem por conglomerados. Apesar das limitações admitidas nesta pesquisa, pontos fortes devem ser evidenciados. Dentre eles, a robustez da distribuição amostral, composta por professores de todos os Polos Regionais de Minas Gerais e de 46 das 47 Superintendências Regionais de Ensino do estado, com a abrangência de escolas estaduais de 43,1% dos municípios mineiros.

Além disso, os instrumentos utilizados destacam-se como ferramentas valiosas para avaliação da prática de atividade física habitual em estudos populacionais, adequados para

investigações epidemiológicas, com validade e comparabilidade internacional, facilitando as análises de tendências globais. O nível de escolaridade dos participantes assegura maior confiabilidade das informações.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo parece ser inédito quanto aos níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento em professores da educação básica da rede pública estadual de Minas Gerais.

A identificação de uma amostra predominantemente feminina sinaliza a necessidade de olhares mais específicos a respeito das condições de saúde e hábitos de vida da mulher inserida no contexto educacional brasileiro.

Considerando o tempo semanal dedicado à prática de atividade física, houve prevalência de professores abaixo dos níveis recomendados. Quanto aos Estágios de Mudança de Comportamento, a maioria apresentou propensão à mudança de comportamento para a aquisição de hábitos regulares de atividade física.

Essa descoberta sugere que, apesar dos níveis iniciais de inatividade, muitos professores estão empenhados em adotar comportamentos mais saudáveis, indicando uma possível ampliação da consciência acerca da importância da atividade física como fator de proteção à saúde.

Em suma, destaca-se a necessidade contínua de promover a saúde e o bem-estar dos professores, incentivando a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo. Esperamos que essas descobertas contribuam para o desenvolvimento de políticas e práticas que beneficiem toda a comunidade educacional.

Sem a pretensão de esgotar este assunto, sugere-se que novas pesquisas sejam incentivadas, preferencialmente com a identificação dos fatores associados à prática de atividade física e mudança de comportamento em professores, a fim de que sejam implementadas estratégias de intervenção de promoção da atividade física para apoiar aqueles que se encontram nos estágios iniciais de mudança de comportamento.

## REFERÊNCIAS

BATISTA, P. DE F. **Nível de atividade física e saúde: uma abordagem descritiva do perfil dos professores da educação básica.** Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde) - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Programa de Pós-Graduação em Ensino em Saúde, Diamantina, 2021.

- BRESSAN, A. W. **Efeito da sazonalidade nos níveis de atividade física em adultos.** Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Universidade do Vale dos Rios Sinos, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, São Leopoldo, 2008.
- BRITO, W. F. et al. Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, p. 104–109, fev. 2012.
- BUENO, D. R. et al. Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 1001–1010, abr. 2016.
- BUSS, P. M. et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4723–4735, 4 dez. 2020.
- CAMARGO, E. M. DE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos.** Curitiba, PR: Edina De Camargo, 2020.
- CARVALHO, F. F. B. DE; FREITAS, D. D.; AKERMAN, M. O “novo normal” na atividade física e saúde: pandemias e uberização? **Movimento**, p. e27022–e27022, 2 abr. 2021.
- DELFINO, L. D. et al. Association of sedentary behaviour patterns with dietary and lifestyle habits among public school teachers: a cross-sectional study. **BMJ Open**, v. 10, n. 1, p. e034322, 1 jan. 2020.
- DIAS, D. F. et al. Fatores ocupacionais e atividade física em professores da educação básica da rede pública: uma coorte prospectiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 1223–1236, 11 mar. 2022.
- DORNELLES, N. D. S.; DORNELLES, V. S. R.; SANTOS, D. L. DOS. Estágio de intenção de mudança de comportamento para prática de atividade física em docentes de escolas públicas da região central do Rio Grande do Sul. **Anais do Seminário Internacional de Educação (SIEDUCA)**, v. 1, n. 1, 2017.
- DUMITH, S. C. Proposta de um modelo teórico para a adoção da prática de atividade física. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 13, n. 2, p. 110–120, 2008.
- DUMITH, S. C.; GIGANTE, D. P.; DOMINGUES, M. R. Stages of change for physical activity in adults from Southern Brazil: a population-based survey. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 4, n. 1, p. 25, 8 jun. 2007.
- DUMITH, S. DE C.; DOMINGUES, M. R.; GIGANTE, D. P. Stages of change toward physical activity: a review of literature. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 10, n. 3, p. 301–307, 18 jul. 2008.
- EYSENBACH, G. Improving the Quality of Web Surveys: The Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys (CHERRIES). **Journal of Medical Internet Research**, v. 6, n. 3, p. e132, 29 set. 2004.
- GABRIEL, I. R.; DIAS, A. F.; VOLPATO, A. M. J. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em professores da rede pública de ensino do município de Bom Jardim da Serra – SC. **Inova Saúde**, 2017.

HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Lancet (London, England)**, v. 380, n. 9838, p. 247–257, 21 jul. 2012.

LUDWIG, M. W. B. et al. Intervention Protocol Based on Transtheoretical Model of Behavior Change for Metabolic Syndrome. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 37, p. e37401, 3 nov. 2021.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001.

MEIRA, T. R. M. et al. Percepções de professores sobre trabalho docente e repercussões sobre sua saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 27, n. 2, p. 276–282, 11 nov. 2014.

MONTEIRO, A. N. P.; VAZ, B. R. G.; MOTA, R. S. DA. Desvalorização profissional dos professores. **Revista Latino-Americana de Estudos Científicos**, p. e37379–e37379, 9 fev. 2022.

MOTA JÚNIOR, R. J. et al. Nível de atividade física em professores do ensino básico avaliados por dois instrumentos. **Journal of Physical Education**, v. 28, n. 1, p. e-2833, 23 maio 2017.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: do Autor, 2017.

NASCIMENTO, K. B. DO; SEIXAS, C. E. O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas. **Revista Educação Pública**, v. 20, n. 36, 22 set. 2020.

OLIVEIRA, A. B. DE et al. Perfil de atividade física no tempo livre e tempo sedentário em adultos no Brasil: inquérito nacional, 2019. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 32, p. e2023168, 11 ago. 2023.

PAULA, E. F. DE. Perfil do professor da educação básica. **Quaestio - Revista de Estudos em Educação**, v. 21, n. 1, 1 maio 2019.

PIVARNIK, J. M.; REEVES, M. J.; RAFFERTY, A. P. Seasonal Variation in Adult Leisure-Time Physical Activity. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 35, n. 6, p. 1004, jun. 2003.

PROCHASKA, J.; REDDING, C.; EVERS, K. The transtheoretical model and stage of change. In: Health behavior and health education. **Theory, Research, and Practice**, p. 99–120, 1 jan. 2002.

SANTOS SILVA, D. A. **Teorias, modelos e (y) determinantes da (de la) atividade física em adultos**. Buenos Aires: siicsalud.com, 8 out. 2015. Disponível em: <[https://www.siicsalud.com/acise\\_viaje/ensiicas.php?id=148731](https://www.siicsalud.com/acise_viaje/ensiicas.php?id=148731)>. Acesso em: 4 mar. 2024.

SILVA, O. O. N. DA et al. Condições de trabalho docente no Brasil: ensaio sobre a desvalorização na educação básica. **Jornal de Políticas Educacionais**, v. 13, 2019a.

SILVA JUNIOR, E. N. DA et al. A importância da atividade física regular em grupos de sedentários pós pandemia por COVID-19: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, p. e301101623949–e301101623949, 12 dez. 2021.

SILVA, R. R. V. et al. Fatores associados à prática de atividade física entre professores do nível básico de ensino. **Journal of Physical Education**, v. 30, p. e3037, 22 jul. 2019b.

SILVA, R. R. V. et al. Transporte ativo para o trabalho entre professores da educação básica pública do estado de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 23, 2021.

SOUSA, A. C. DE et al. Impacto da pandemia COVID-19 no comportamento sedentário e nível de atividade física de professores da rede estadual de um município do Norte de Minas Gerais. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e438101119643–e438101119643, 5 set. 2021.

SPÓSITO, L. A. C. et al. Relatos das vivências práticas de promoção em atividade física desenvolvidas por diferentes grupos de pesquisa do Brasil. Em: GUIMARÃES, J. A. C.; NAKAMURA, P. M. (Eds.). **A inserção da atividade física na atenção básica à saúde por meio da extensão universitária**. Florianópolis: Sbafts, 2020. p. 92–127.

TESSARO, V. C. Z.; SILVA, A. M. R.; LOCH, M. R. Estágios de mudança de comportamento para atividade física no lazer em adultos brasileiros: estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 2969–2980, 9 ago. 2021.

TRIOLA, M. F. **Introdução à estatística**. 7. ed. Rio de Janeiro: LTC, 1999.

VARELA, A. R. et al. O Observatório Global de Atividade Física: um panorama sobre duas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1–3, 2021.

VIEIRA, B. N. et al. Nível de atividade física e fatores associados em docentes da faculdade de medicina de uma universidade do sudoeste Goiano. **Revista Univap**, v. 27, n. 53, 19 abr. 2021.

ZIZA, C.; SANTOS TABORDA, D. DOS; MADUREIRA, A. SATURNO. Nível de atividade física semanal e estágio de mudança de comportamento em professores universitários. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 17, n. 1, p. 73–82, 2018.