

Influência da pandemia de COVID-19 na qualidade de vida e no comportamento ativo de professores universitários

Influence of the Covid-19 pandemic on the quality of life and active behavior of university professors

RESUMO

Adiney Marcos Limiro de Sousa



adiney.marcoslimiro@gmail.com

Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Pontal do Araguaia, Mato Grosso, Brasil

Geicy Kelly Pavan Peres



geicy.kelly404@gmail.com

Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Pontal do Araguaia, Mato Grosso, Brasil

Luiz Felipe Petusk Corona



luizfelipe.edf@gmail.com

Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Pontal do Araguaia, Mato Grosso, Brasil

Carlos Alexandre Habitante



habitante355@gmail.com

Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Pontal do Araguaia, Mato Grosso, Brasil

OBJETIVO: Avaliar a qualidade de vida e o comportamento sedentário de docentes universitários de instituições públicas e privadas antes e durante a pandemia COVID-19.

MÉTODOS: Pesquisa transversal de abordagem quantitativa, com 106 docentes universitários em atividade em instituições de ensino superior públicas e privadas. A coleta de dados foi realizada no mês de setembro de 2020. Através do questionário SF-36 verificou-se a qualidade de vida dos docentes, que responderam em como se percebiam em relação aos períodos anterior e durante a pandemia da COVID-19. A análise estatística foi realizada pelo teste não paramétrico de Mann-Whitney, adotado como nível de significância $p \leq 0,05$.

RESULTADOS: Destaca-se diminuição no número de pessoas fisicamente ativas e maior impacto da pandemia no gênero feminino. As medidas de isolamento social afetaram significativamente os professores sedentários no domínio físico e os exercitados nos aspectos sociais e emocionais. Quando comparados aos sedentários, os exercitados apresentaram maiores escores de qualidade de vida antes e durante a pandemia. As pessoas fisicamente ativas antes da pandemia que aderiram ao comportamento sedentário durante foram os mais prejudicados.

CONCLUSÕES: O isolamento social prejudicou vários aspectos da qualidade de vida de docentes universitários, de forma mais acentuada nas mulheres. Os indivíduos que se exercitavam tiveram sua qualidade de vida menos impactada pela pandemia COVID-19, ao passo que os que eram ativos e aderiram ao comportamento sedentário foram mais afetados. A continuidade do exercício físico é fundamental para a manutenção da saúde física e mental.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; qualidade de vida; professores universitários.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To assess the quality of life and sedentary behavior of university faculty members from public and private institutions before and during the COVID-19 pandemic.

METHODS: Cross-sectional research with a quantitative approach, with 106 university professors working in public and private higher education institutions. Data collection was carried out in September 2020 Through the SF-36 questionnaire, the quality of life of teachers was verified, who answered how they perceived themselves in relation to the previous periods and during the COVID-19 pandemic. Statistical analysis was performed using the non-parametric Mann-Whitney test, adopted as a significance level of $p \leq 0.05$.

RESULTS: The decrease in the number of physically active people and a greater impact of the pandemic on the female gender are highlighted. Social isolation measures significantly affected sedentary teachers in the physical domain and exercised teachers in the social and emotional aspects. When compared to sedentary, those who exercised had higher quality of life scores before and during the pandemic. People who were physically active before the pandemic who adhered to sedentary behavior during the pandemic were the most affected.

CONCLUSIONS: Social isolation harmed several aspects of the quality of life of university professors, more markedly in women. Individuals who exercised had their quality of life less impacted by the COVID-19 pandemic, while those who were active and adhered to sedentary behavior were more affected. Continuing physical exercise is essential for maintaining physical and mental health.

KEYWORDS: physical activity; quality of life; university professors.

Correspondência:

Luiz Felipe Petusk Corona
Rua dos Garimpeiros, número
1226, São João, Barra do Garças,
Mato Grosso, Brasil.

Recebido: 04 jan. 2022.

Aprovado: 02 fev. 2022.

Como citar:

SOUSA, A. M. L. de. Influência da pandemia de COVID-19 na qualidade de vida e no comportamento ativo de professores universitários. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Ponta Grossa, v. 15, e15100, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v15.15100>. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/15100>. Acesso em: XXX.

Direito autoral:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional. Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir deste artigo, mesmo para fins comerciais, desde que atribuam o devido crédito pela criação original.



INTRODUÇÃO

A expressão qualidade de vida começou a ser usada nos Estados Unidos, após a Segunda Guerra Mundial, para caracterizar comportamentos de consumo de bens materiais dos indivíduos. Embora tenha ficado um período importante sem uso, com o tempo, a expressão voltou a ser usada e ganhou uma definição mais ampla, passando a incluir indicadores sociais que verificassem o bem-estar geral da população, como saúde, moradia, educação, trabalho, lazer, alimentação, condições de saneamento básico e crescimento industrial (ARRONQUI *et al.*, 2011; SOUTO *et al.*, 2016).

De acordo com o grupo de estudos da Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é “[...] a autopercepção do indivíduo sobre a sua inserção na vida, no contexto cultural e sistema de valores aos quais ele vive, relacionada aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (THE WHOQOL GROUP, 1995). A qualidade de vida de uma população está diretamente ligada às suas vivências, aos seus acessos e a alguns sistemas econômicos e sociais (PRADO; CALAIS; CARDOSO, 2016).

Homens e mulheres desempenham diferentes papéis sociais e tendem a ter diferentes necessidades (LUDERMIR, 2000). As mulheres, contudo, necessitam adaptar suas responsabilidades domésticas e familiares às funções profissionais. Tal fato, quando realizado sob condições adversas de pressão social, afetam diretamente a sua saúde física e mental (BRUSCHINI, 1990; GIATTI; BARRETO, 2002).

O sedentarismo pode ser influenciado por hábitos de vida moderna e pelo constante avanço da tecnologia (AZIZ, 2014). A profissão docente, por sua vez, destaca-se por ser uma ocupação que demanda desgaste físico e emocional, e envolve relações interpessoais (FREITAS, 2016), muitas vezes gerando estresse e comportamento sedentário (MUNARO; PEREIRA, 2015).

A inatividade física em docentes universitários pode prejudicar o desempenho profissional e influenciar a qualidade de vida no trabalho, muitas vezes aumentando a susceptibilidade ao adoecimento na medida em que a prática da atividade física é um fator de proteção à saúde para o bem-estar do trabalhador docente (PEREIRA; SILVA, 2020).

A prática de atividade física e o lazer são elementos primordiais na construção de uma qualidade de vida que conduza para padrões de saúde adequados a cada indivíduo (SANTOS; SIMÕES, 2012). A qualidade de vida, a saúde e a atividade física, estão intimamente relacionadas (RUEGSEGGER; BOOTH, 2018). O corpo humano foi concebido para se movimentar, e como tal, necessita de atividade física regular para manter as condições fisiológicas em equilíbrio (UNIÃO EUROPEIA, 2008).

Os benefícios da atividade física independem da idade, do gênero e do ambiente praticado (SCHMITZ, 2018). Sua prática promove aumento da

massa muscular, redução da massa adiposa, melhoria nas funções cardiorrespiratórias, redução dos eventos de doenças coronarianas, alívio do estresse e depressão, aumento da flexibilidade e melhora da saúde mental e cognitiva (NAHAS, 2006).

Em 25 de fevereiro de 2020 foi confirmado o primeiro caso de COVID-19 no Brasil. Com o altíssimo potencial de contágio e o aumento do número de casos em diversos países, em 11 de março, a Organização Mundial da Saúde classificou COVID-19 como uma pandemia (CASCELLA *et al.*, 2022). No Brasil, assim como em diversos países, o número dos casos aumentou exponencialmente. Com as recomendações das autoridades sanitárias brasileiras, vários governadores anunciaram uma série de medidas para contenção do contágio, dentre elas, o distanciamento social (COSTA *et al.*, 2020).

Com o cenário pandêmico, pessoas que estão socialmente isoladas, com mobilidade restrita e pouco contato com outras pessoas são vulneráveis a desenvolver complicações psiquiátricas, que vão desde sintomas singulares até o desenvolvimento de transtornos mentais associados, como insônia, ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático (SILVA FILHO; MINAYO, 2020).

Uma estreita ligação entre práticas regulares de atividade física e qualidade de vida é revelada em vários estudos referentes ao tema (FERREIRA; DIETRICH, 2015; SILVA *et al.*, 2010; VAGETTI *et al.*, 2014). Independente das várias formas de pesquisa, evidencia-se a melhora da saúde em pessoas envolvidas em programas de prática de atividade física (CAMÕES *et al.*, 2016). O contexto pandêmico tem causado diminuição do comportamento ativo em docentes atuantes na rede municipal (SOUSA *et al.*, 2021). Desse modo, o objetivo desse trabalho foi avaliar a qualidade de vida e o comportamento sedentário de docentes universitários de instituições públicas e privadas antes e durante a pandemia COVID-19.

METODOLOGIA

O presente estudo é transversal e de abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 106 docentes universitários de instituições de ensino superior públicas ou privadas. Todos os professores receberam através do aplicativo WhatsApp ou por e-mail um convite para participar da pesquisa, com o termo de consentimento livre e esclarecido e as orientações necessárias sobre o objetivo do estudo, e participaram de forma voluntária e não-remunerada. Foram coletados dados sociodemográficos, sendo todas as informações de cunho anônimo.

A qualidade de vida dos indivíduos foi avaliada por meio do questionário Medical Outcomes Study Questionnaire Short Form 36 Health Survey (SF-36). O instrumento caracteriza-se como um questionário padronizado, genérico, de avaliação de qualidade de vida, de fácil

entendimento e aplicabilidade. De modo a facilitar a coleta de dados, adaptou-se esse questionário ao meio eletrônico pelo Google Docs®, para ser preenchido em computador, celular ou outro aparelho eletrônico com acesso à internet.

Os participantes foram instruídos a responder o questionário de acordo com o que sentiam no período anterior e durante a pandemia COVID-19. O SF-36 é composto por 36 itens, englobados em oito domínios: capacidade funcional; aspectos físicos; dor; estado geral da saúde; vitalidade; aspectos sociais; aspectos emocionais; e, saúde mental. Apresenta um escore final de 0 a 100, sendo que 0 corresponde ao pior estado geral de saúde e 100 ao melhor. O instrumento pode ser aplicado de forma autoadministrada, informatizada, por entrevista ou por telefone, e foi adaptado e validado para a língua portuguesa por Ciconelli *et al.* (1999).

Foram considerados como exercitados aqueles que declararam praticar atividade física sistematizada antes e durante o período da pandemia COVID-19, e o mesmo critério foi adotado entre os sedentários. Os entrevistados que declararam realizar exercício físico somente antes da pandemia foram considerados exerc./sed., e os que declararam realizar somente depois, sed./exerc. Os dados foram apresentados como média e desvio padrão, além da variação percentual antes e durante a pandemia. A análise estatística foi realizada no programa InStat3 utilizando para comparação entre medias o teste não paramétrico Mann-Whitney Test, adotado como nível de significância $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

A Tabela 1 demonstra as características da amostra, que foi composta por 106 docentes universitários, sendo 53 docentes do gênero masculino e 53 docentes do gênero feminino. A média de idade foi de 43,8 anos. A maioria dos avaliados afirmou se exercitar durante todo o período (56,0%), enquanto 17,0% não realizavam atividades físicas sistematizadas. 27,4% afirmaram desistir da prática de exercícios físicos após o início da pandemia, ao passo que apenas 3,8% iniciaram algum tipo de treinamento durante esse período.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Variáveis	Total	%
Número de participantes (n)	106	100
Idade (anos)	43,80±8,38	-
Masculino	53	50
Feminino	53	50
Exercitados durante todo período	56	52,8
Sedentários durante todo período	17	16
Exercitados pré-pandemia / sedentários durante pandemia (exerc/sed)	29	27,4
Sedentários pré-pandemia / exercitados durante pandemia (sed/exerc)	4	3,8

Fonte: Autoria própria.

A Tabela 2 apresenta os escores dos domínios de qualidade vida de toda a amostra obtidos através do questionário SF-36. Pode-se observar que os menores escores antes da pandemia foram nos domínios vitalidade e saúde mental. Em relação aos efeitos da pandemia de COVID-19, foi constatada redução estatisticamente significante nos domínios limitações por aspectos físicos ($p=0,0019$), vitalidade ($p=0,0197$), aspectos sociais ($p=0,0028$) e limitações aspectos emocionais ($p=0,002$).

Tabela 2 – Escores de qualidade de vida de docentes universitários antes e durante o período da pandemia COVID-19

Domínio	Qualidade de vida		
	Pré-pandemia (n=106)	Pandemia (n=106)	%
	Média±DP	Média±DP	
Capacidade funcional	93,02±11,80	87,08±19,59	-6,4
Limitações aspectos físicos	83,25±27,54	66,04±37,83*	-20,7
Dor	76,71±19,02	71,41±22,71	-6,9
Estado geral de saúde	77,62±17,53	72,94±20,11	-6,0
Vitalidade	64,76±18,68	58,21±22,26*	-10,1
Aspectos sociais	82,67±22,06	70,19±29,09*	-15,1
Limitações aspectos emocionais	84,27±30,25	66,65±40,37*	-20,9
Saúde mental	70,19±17,81	65,48±21,28	-6,7

Fonte: Autoria própria.

Nota: Valores expressos em média ± desvio padrão e variação percentual (%); * - $p \leq 0,05$.

Os resultados demonstrados na Tabela 3 referem-se aos escores de qualidade de vida, analisados por gênero. Nela pode-se constatar que as mulheres apresentaram escores menores antes da pandemia nos domínios vitalidade ($p=0,01$) e saúde mental ($p=0,01$); e, durante a pandemia, nos domínios dor ($p=0,03$), vitalidade ($p=0,0003$), aspectos sociais ($p=0,02$) e saúde mental ($p=0,001$).

Também se pode observar que os homens foram menos afetados pelo período de pandemia de COVID-19, apresentando diferença estatística apenas no domínio limitações por aspectos emocionais ($p=0,02$), enquanto as mulheres tiveram redução de qualidade de vida nos domínios limitações por aspectos físicos ($p=0,01$), vitalidade ($p=0,02$), aspectos sociais ($p=0,003$) e limitações por aspectos emocionais ($p=0,04$).

Tabela 3 – Escores de qualidade de vida de docentes universitários, por gênero, antes e durante o período da pandemia de Covid-19

Domínio		Qualidade de Vida		
		Pré-pandemia (n=106)	Pandemia (n=106)	%
		Média±DP	Média±DP	
Capacidade funcional	Masc.	94,62±8,87	90,85±14,60	-3,10
	Fem.	91,42±14,05	83,30±23,08	-8,9
Limitações aspectos físicos	Masc.	84,43±25,11	68,87±36,66	-18,4
	Fem.	82,08±29,98	63,20±39,10*	-23
Dor	Masc.	80,23±17,40	76,79±18,71	-4,3
	Fem.	73,19±20,05	66,02±25,14+	-9,8
Estado geral de saúde	Masc.	79,08±17,10	74,13±18,85	-6,3
	Fem.	76,17±17,98	71,75±21,40	-5,8
Vitalidade	Masc.	69,25±16,88	65,94±21,53	-4,8
	Fem.	60,28±19,45+	50,47±20,36*+	-16,3
Aspectos sociais	Masc.	84,20±19,64	77,42±25,31	-8,1
	Fem.	81,13±24,35	62,97±31,01*+	-22,4
Limitações aspectos emocionais	Masc.	87,41±26,35	67,28±41,60*	-23
	Fem.	81,12±33,67	66,02±39,49*	-18,6
Saúde mental	Masc.	74,19±16,87	71,92±18,80	-3,1
	Fem.	66,19±17,98+	59,02±21,82+	-10,8

Fonte: Autoria própria.

Nota: Masculino (n=53) e feminino (n=53); valores expressos em média±desvio padrão e variação percentual (%); * - p≤0,05 comparando-se pré e durante pandemia no mesmo gênero; + - p≤0,05 comparando-se masculino a feminino dentro do mesmo período

A Tabela 4 apresenta os escores dos domínios de qualidade de vida entre os avaliados considerados sedentários e os considerados exercitados, antes e durante o período de pandemia COVID-19.

Tabela 4 – Escores de qualidade de vida de docentes universitários, sedentários e exercitados, antes e durante o período da pandemia de Covid-19

Domínio		Qualidade de Vida		
		Pré-pandemia (n=73)	Pandemia (n=73)	%
		Média±DP	Média±DP	
Capacidade funcional	Sed.	87,65±12,64	76,47±26,50	-12,8
	Exerc.	95,44±9,74+	93,84±12,25+	-1,7
Limitações aspectos físicos	Sed.	82,35±31,58	57,35±37,25*	-30,4
	Exerc.	81,7±27,17	69,64±36,22	-14,8
Dor	Sed.	68,47±16,41	65,35±20,86	-4,6
	Exerc.	80,27±19,22+	78,02±21,27+	-2,8
Estado geral de saúde	Sed.	67,53±22,74	64,24±24,99	-4,9
	Exerc.	81,59±14,32+	77,80±17,78+	-4,6
Vitalidade	Sed.	60,29±21,61	51,47±24,99	-14,6
	Exerc.	68,93±16,53	64,11±21,39+	-6,10
Aspectos sociais	Sed.	68,38±35,66	63,23±36,57	-7,5
	Exerc.	87,28±15,9	73,94±27,48*	-15,3
Limitações aspectos emocionais	Sed.	62,63±40,63	54,89±44	-12,4
	Exerc.	90,47±22,67+	71,41±38,37*	-21,1
Saúde mental	Sed.	64,94±19,78	60,47±23,49	-6,9
	Exerc.	73,64±15,55	70,07±19,80	-4,8

Fonte: Autoria própria.

Nota: Sedentários (n=17) e exercitados (n=56); valores expressos em média±desvio padrão e variação percentual (%); * - $p \leq 0,05$ comparando-se pré e durante pandemia; + - $p \leq 0,05$ comparando-se sedentários e exercitados dentro do mesmo período.

De acordo com os resultados, pode-se afirmar que as medidas de isolamento social afetaram as pessoas sedentárias com redução de escore nas limitações por aspectos físicos ($p=0,04$), assim como afetaram as pessoas exercitadas nos aspectos sociais ($p=0,02$) e limitações por aspectos emocionais ($p=0,02$).

Analisando a qualidade de vida entre os estilos de vida (sedentários comparados a exercitados), verificou-se que os indivíduos exercitados apresentaram maiores escores, tanto no período anterior à pandemia – capacidade funcional ($p=0,007$), dor ($p=0,02$), estado geral de saúde ($p=0,03$), limitações por aspectos emocionais ($p=0,01$) – assim como durante a pandemia – capacidade funcional ($p=0,002$), dor ($p=0,02$), estado geral de saúde ($p=0,04$) e vitalidade ($p=0,04$).

A Tabela 5 demonstra os escores de qualidade de vida dos indivíduos exerc./sed. Pode-se observar acentuadas reduções nos domínios da qualidade de vida, inclusive quando comparados aos indivíduos que se mantiveram sedentários durante toda a pandemia. As maiores diferenças foram encontradas nos domínios dor 20,1% (vs 4,6% sedentários), estado geral de saúde 12,2% (vs 4,9% sedentários), aspectos sociais 20,3% (vs 7,5% sedentários), limitações aspectos emocionais 28% (vs 12,4%) e saúde mental 12,8% (vs 6,9% sedentários).

Tabela 5 – Escores de qualidade de vida de docentes universitários, exercitados antes e sedentários durante a pandemia de Covid-19

Domínio	Qualidade de Vida		
	Pré-pandemia (n=29)	Pandemia (n=29)	%
	Média±DP	Média±DP	
Capacidade funcional	91,9±14,42	79,48±22,69*	-13,5
Limitações aspectos físicos	88,79±22,74	61,21±42,04*	-31,1
Dor	75,38±18,24	60,24±22,74*	-20,1
Estado geral de saúde	76,21±17,18	66,9±19,26	-12,2
Vitalidade	61,21±18,4	49,66±19,91*	-18,9
Aspectos sociais	82,76±19,6	65,95±28,52*	-20,3
Limitações aspectos emocionais	86,2±28,9	62,06±43,4*	-28
Saúde mental	68,14±19,55	59,45±22,08	-12,8

Fonte: Autoria própria.

Nota: Valores expressos em média±desvio padrão e variação percentual (%); * - $p \leq 0,05$.

DISCUSSÃO

Com o objetivo de minimizar o número de mortes por COVID-19, autoridades sanitárias e governantes de todo o mundo optaram por uma política de isolamento social, variando de quarentena a confinamento (FRÜHAUF *et al.*, 2020). Estas medidas afetaram o nível de atividade física populacional, seja pelo sistema de trabalho em casa ou por fechamento dos espaços tipicamente destinados a atividades físicas. Nesse estudo, 29 (27,4%) entrevistados deixaram de praticar atividades físicas, adotando um estilo de vida sedentário.

De forma geral, o período de pandemia afetou a qualidade de vida da amostra do presente estudo, reduzindo os escores de qualidade de vida em quatro dos oito domínios pesquisados (limitações por aspectos físicos, vitalidade, aspectos sociais e limitações por aspectos emocionais). O estudo de Pedrolo *et al.* (2021) avaliou em 91 docentes de instituições federais no Sul do Brasil o impacto da pandemia na qualidade de vida, e constatou índices elevados de estresse e sobrecarga com o trabalho, apesar de, mesmo com as adversidades, 61,14% dos entrevistados afirmarem achar que tem boa qualidade de vida.

Com essa nova realidade do ensino a distância, os educadores ficaram expostos a diversas situações e pressões das instituições (SILVA *et al.*, 2020). Muitas vezes, por não conseguir atingir os objetivos propostos e devido às diversas pressões relacionadas ao manuseio das tecnologias, gravações de aulas, os docentes acabam adoecendo (MCKIMM *et al.*, 2020).

Nesse estudo, as mulheres foram as mais afetadas pela pandemia. Borsoi e Pereira (2011) discutiram aspectos da atividade acadêmica que impactam a saúde de docentes de instituições do ensino superior e o modo de organizar o seu tempo dentro e fora do âmbito laboral (público e privado). Os autores constataram que professores homens e mulheres lidam de forma diferente com suas atribuições. O gênero feminino se demonstrou mais propenso para: maiores jornadas de trabalho; dividir/sobrepôr necessidades profissionais e incumbências domésticas, flexibilizando o uso do tempo privado; e sofrer e/ou adoecer psicologicamente.

Em relação aos efeitos do período pandêmico nos grupos sedentário e exercitado, os resultados demonstraram que o grupo sedentário foi mais afetado pela pandemia no aspecto físico, enquanto os exercitados foram mais afetados nos aspectos social e emocional, muito provavelmente pela impossibilidade da prática de atividade física. Quando comparados entre sedentários e exercitados, observaram-se escores de qualidade de vida mais altos nos indivíduos exercitados em quatro dos oito domínios, tanto antes da pandemia (capacidade funcional, dor, estado geral de saúde e limitações por aspectos emocionais) quanto durante (capacidade funcional, dor, estado geral de saúde e vitalidade).

Sabe-se que o exercício físico exerce efeitos positivos na qualidade de vida. O estudo de Gill *et al.* (2013) buscou entender o significado desse termo, e como o exercício físico influencia nesse aspecto. Os autores concluíram que o conceito de qualidade de vida é integrativo, está associado aos domínios social, físico, emocional, espiritual e cognitivo. Estar fisicamente ativo não significa apenas melhorar as capacidades físicas, mas também promove a saúde mental, a motivação e a superação, e conforme relatado pelos participantes da pesquisa, o contexto (ambiente) e as pessoas contribuem para uma vida mais leve e prazerosa.

Outro dado relevante em relação à atividade física foi encontrado no grupo que pratica atividade física e interrompeu em função do isolamento social. No grupo exerc./sed. foi observado impacto importante nos escores de qualidade de vida, com redução em seis dos oito domínios (capacidade funcional, limitações por aspectos físicos, dor, vitalidade, aspectos sociais e limitações por aspectos emocionais), consolidando de maneira expressiva que a prática de atividade física, bem como o lazer, são elementos primordiais na construção da qualidade de vida que conduza a padrões de saúde adequados a cada indivíduo (SANTOS; SIMÕES, 2012).

Como demonstrado nesse estudo, quem se manteve ativo foi menos afetado pela pandemia. A realização de atividades físicas apresenta resultados imediatos e de longo prazo na saúde (LEE *et al.*, 2012). Em aspectos físicos, diminui impactos nocivos relacionados a grandes períodos de imobilidade, melhora o controle das doenças crônicas e morbidades a elas associadas (EKELUND *et al.*, 2016) e aprimora a resposta imunológica a infecções (CAMPBELL; TURNER, 2018). Em aspectos mentais, possibilita a diminuição do estresse e ansiedade (sintomas comuns em situações de crise social) (BUSHMAN, 2017), o que também pode impactar na gravidade dos sintomas e conclusões do quadro clínico de pacientes com COVID-19 e outras doenças transmissíveis (ZHOU *et al.*, 2020).

De forma geral, a qualidade de vida dos docentes universitários foi prejudicada, e de maneira mais significativa das mulheres quando comparadas aos homens. Indivíduos que se exercitavam e continuaram se exercitando mesmo com a pandemia tiveram sua qualidade de vida menos impactada. Indivíduos que se exercitavam anteriormente a pandemia e se tornaram sedentários em decorrência dela, tiveram sua qualidade de vida mais impactada até quando comparados aos sedentários. Ressalta-se que a manutenção do comportamento ativo promove benefícios físicos, emocionais, sociais e cognitivos, importantes para o enfrentamento de períodos difíceis, como o da pandemia COVID-19.

REFERÊNCIAS

ARRONQUI, G. V. *et al.* Percepção de graduandos de enfermagem sobre sua qualidade de vida. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 24, n. 6, p. 762-765, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002011000600005>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/4zrGPjgwJ8CKpJXRRpwwQJQ/?lang=pt>. Acesso em: 17 nov. 2021.

AZIZ, J. L. Sedentarismo e hipertensão arterial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 75-82, abr./jun. 2014. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/881411/rbh-v21n2_75-82.pdf. Acesso em: 17 nov. 2021.

BORSOI, I. C. F.; PEREIRA, F. S. P. S. Mulheres e homens em jornadas sem limites docência, gênero e sofrimento. **Temporalis**, Brasília, DF, v. 11, n. 21, p. 119-145, jan./jun. 2011. DOI: <https://doi.org/10.22422/2238-1856.2011v11n21p119-145>. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/temporalis/article/view/1380>. Acesso em: 17 nov. 2021.

BRUSCHINI, M. C. A. **Mulher, casa e família**: cotidiano nas camadas médias paulistanas. São Paulo: Fundação Carlos Chagas, 1990.

BUSHMAN, B. (ed.). **ACSM's complete guide to fitness & health**. 2nd. ed. Champaign: Human Kinetics, 2017.

CAMÕES, M. *et al.* Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.6301>. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/6301>. Acesso em: 17 nov. 2021.

CAMPBELL, J. P., TURNER, J. E. Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan. **Frontiers in Immunology**, Lausanne, v. 9, Apr. 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29713319/>. Acesso em: 17 nov. 2021.

CASCELLA, M. *et al.* **Features, evaluation and treatment Coronavirus (COVID-19)**. Treasure Island: StatPearls Publishing, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>. Acesso em: 17 nov. 2021.

CICONELLI, R. M. *et al.* Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 3, p. 143-150, maio/jun. 1999. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-296502>. Acesso em: 17 nov. 2021.

COSTA, C. L. A. *et al.* Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 25, e0123, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0123>. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14353>. Acesso em: 17 nov. 2021.

EKELUND, U. *et al.* Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. **Lancet**, London, v. 388, n. 10051, p. 1302-1310, Sep. 2016. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(16)30370-1). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27475271/>. Acesso em: 17 nov. 2021.

FERREIRA, J. S.; DIETRICH, S. H. C.; PEDRO, D. A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, set. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201510600030019>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sdeb/2015.v39n106/792-801/pt/>. Acesso em: 02 fev. 2022.

FREITAS, S. F. de. **O bem-estar docente e a prática da atividade física: um estudo com professores de uma escola municipal de Campo Grande – MS**. 2016. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2016. Disponível em: <https://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/18621-suziane-freitas-de-sousa.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2021.

FRÜHAUF, A. *et al.* (2020). Jogging, nordic walking and going for a walk – inter-disciplinary recommendations to keep people physically active in times of the covid-19 lockdown in Tyrol, Austria. **Current Issues in Sport Science**, Switzerland, v. 5, 2020. DOI:

https://doi.org/10.15203/CISS_2020.100. Disponível em:

<https://bop.unibe.ch/index.php/ciss/article/view/7579>. Acesso em: 17 nov. 2021.

GIATTI, L.; BARRETO, S. M. Trabalho feminino e saúde na terceira idade.

Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 825-839, 2002. DOI:

<https://doi.org/10.1590/S1413-81232002000400016>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/Vt4mJ33BY9PMkBmrZR8zGMQ/?lang=pt>.

Acesso em: 17 nov. 2021.

GILL, D. L. *et al.* Physical activity and quality of life. **Journal of Preventive**

Medicine and Public Health, Seoul, v. 46, S28-S34, Jan. 2013. DOI:

<https://doi.org/10.3961%2Fjpmph.2013.46.S.S28>. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3567315/>. Acesso em: 02

fev. 2022.

LEE, I-M. *et al.* Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy.

Lancet, London, v. 380, n. 9838, p. 219-229, July 2012. DOI:

[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)61031-9). Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22818936/>. Acesso em: 17 nov. 2021.

LUDERMIR, A. B. Inserção produtiva, gênero e saúde mental. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. 647-669, set. 2000. DOI:

<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2000000300013>. Disponível em:

<https://www.scielosp.org/pdf/csp/2000.v16n3/647-659/pt>. Acesso em: 17

nov. 2021.

MCKIMM, J. *et al.* Health professions' educators' adaptation to rapidly changing circumstances: The Ottawa 2020 Conference Experience.

MedEdPublish, Scotland, v. 9, Mar. 2020. DOI:

<https://doi.org/10.15694/mep.2020.000047.1>. Disponível em:

<https://mededpublish.org/articles/9-47>. Acesso em: 17 nov. 2021.

MUNARO, H. L. R.; PEREIRA, S. de A. M. Atividade física e hábitos alimentares em professores universitários: revisão bibliográfica. **Revista Saúde.com**, Jequié, v. 11, n. 1, p. 69-77, jan./mar. 2015. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/345>. Acesso em: 17 nov. 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

PEDROLO, E. *et al.* Impacto da pandemia de COVID-19 na qualidade de vida e no estresse de docentes de uma instituição federal. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 4, e43110414298, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i4.14298>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14298>. Acesso em: 02 fev. 2022.

PEREIRA, G. P.; SILVA, C. M. G. D. da. Prática de atividade física e qualidade de vida no trabalho do docente universitário: revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 10, p. 74997-75013, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n10-067>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/17750>. Acesso em: 17 nov. 2021.

PRADO, M. da C. R. do; CALAIS, S. L.; CARDOSO, H. F. Stress, depressão e qualidade de vida em beneficiários de programas de transferência de renda. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 20, n. 3, p. 330-340, set./dez. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v20i3.35133>. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/35133>. Acesso em: 17 nov. 2021.

RUEGSEGGER, G. N.; BOOTH, F. W. Health benefits of exercise. **Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine**, Woodbury, v. 8, n. 7, a029694, July 2018. DOI: <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28507196/>. Acesso em: 02 fev. 2022.

SANTOS, A. L. P. dos; SIMÕES, A. C. Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 181-192, mar. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902012000100018>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/N9HvQRc6CfvzkG6XnCyvCNg/?lang=pt>. Acesso em: 17 nov. 2021.

SCHMITZ, D. **Nível de atividade física e qualidade de vida dos profissionais de educação física de academias de Lajeado/RS**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Vale do Taquari, Lajeado, 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10737/2402>. Acesso em: 17 nov. 2021.

SILVA FILHO, O. C. da; MINAYO, M. C. de S. Huremović D, editor. Psychiatry of pandemics: a mental health response to infection outbreak. Gewerbestrasse: Springer Nature, 2020. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, sup. 1, p. 2499-2500, jun. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11272020>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bX3yGPH5qBrYTkVhYNgYXXG/?lang=pt#>. Acesso em: 17 nov. 2021.

SILVA, A. F. da *et al.* Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, e300216, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300216>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/yx7V4TkBTMGZdthMQmyQy7R/?lang=pt>. Acesso em: 17 nov. 2021.

SILVA, R. S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, jan. 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tz8z48sFy9Nv7vsPQtcfBzj/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 02 fev. 2022.

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**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 11, e438101119643, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19643>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19643>. Acesso em: 02 fev. 2022.

SOUTO, L. E. S. *et al.* Fatores associados à qualidade de vida de docentes da área da saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, DF, v. 40, n. 3, p. 452-460, jul./set. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n3e02362014>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/qJ5zDt4gTvFBX3HvPPw4cxw/?lang=pt>. Acesso em: 17 nov. 2021.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, Oxford, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, Nov. 1995. DOI: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8560308/>. Acesso em: 17 nov. 2021.

UNIÃO EUROPEIA. **Orientações da UE para a promoção da actividade física**: acções recomendadas para apoiar a actividade física benéfica para a saúde. Bruxelas: União Europeia, 2008. Disponível em: https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pt.pdf. Acesso em: 17 nov. 2021.

VAGETTI, G. C. *et al.* Association between physical activity and quality of life in the elderly: a systematic review, 2000-2012. **Brazilian Journal of Psychiatry**, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 76-88, jan./mar. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2012-0895>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/X7JjPbtkmny7zTZZDxjb47Q/?lang=en>. Acesso em: 02 fev. 2022.

ZHOU, F. *et al.* Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. **The Lancet**, Oxford, v. 395, n. 10229, p. 1054-1062, Mar. 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3). Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30566-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30566-3/fulltext). Acesso em: 17 nov. 2021.