



IMPACTO DO HÁBITO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE DE TRABALHADORES DA EDUCAÇÃO NA CIDADE DE ASSIS/SP DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.

Rafaela Beneli Andrade¹, Adriano Ruy Matsuo²

¹Acadêmica do Curso de Educação Física, Universidade Cesumar – UNICESUMAR, EAD. Programa Voluntário de Iniciação Científica PVIC/UniCesumar. rafabeneli@gmail.com.

²Orientador, Professor do Curso de Educação Física EAD, Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR. Pesquisador do Instituto Cesumar de Pesquisa, Tecnologia e Inovação – ICET. adriano.matsuo@unicesumar.edu.br.

RESUMO

Com as inúmeras mudanças ocasionadas pela pandemia do Covid-19, os professores adaptaram sua forma de trabalho com o início abruptamente do ensino remoto. Desta forma, o objetivo desse estudo será observar o impacto do exercício físico na saúde de trabalhadores da educação da cidade de Assis/SP durante a pandemia da COVID-19. O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva, com delineamento transversal. Para a coleta dos dados foi desenvolvido um questionário contendo 23 questões objetivas, que auxiliaram na caracterização e descrição do perfil dos participantes, assim como no entendimento da condição atual de saúde, seus respectivos hábitos de vida e possíveis alterações corporais observadas durante a transição do ensino presencial para o remoto. A hipótese inicial é que a mudança do ambiente do trabalho influenciará negativamente a saúde física dos trabalhadores da educação durante a pandemia da COVID-19. Além disso, possivelmente haverá associação negativa entre a mudança do ambiente de trabalho e a prática de atividade física.

PALAVRAS-CHAVE: Educação; Ensino remoto; Período pandêmico; Saúde física.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia da Covid-19 acarretou inúmeras mudanças que, até alguns meses atrás não eram possíveis de se imaginar (COSTA; CARDOSO; BRITO, 2020). As mudanças foram o autocuidado com a saúde, isolamento, fechamento de estabelecimentos de saúde, ensino e comércio. Tal realidade tem impactado fortemente os sistemas educacionais em todo o mundo, ensejando novas situações de trabalho devido à mudança da rotina da sociedade, como a educação remota, que modificou a rotina dos trabalhadores da educação, trazendo a sala de aula para a casa (FARO, 2020). De acordo com pesquisas de monitoramento (UNESCO, 2020), o fechamento das escolas afetará o sistema educacional para alunos e professores, podendo gerar impacto psicológico, gerando ansiedade e incertezas.

Diante desse cenário surge o questionamento de como está a saúde física de trabalhadores da educação e como seus respectivos corpos se adaptaram a mudança bruta de rotina e ambiente de trabalho. Sendo assim, o objeto deste estudo é observar o impacto do exercício físico na saúde de trabalhadores da educação da cidade de Assis/SP durante a pandemia da COVID-19.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva, com delineamento transversal.

A amostra foi composta por professores, do setor público e privado, atuantes entre os níveis de ensino infantil e superior na cidade de Assis/SP. Participaram da pesquisa 89 indivíduos, de ambos os sexos, com idade acima de 20 anos. Todos os voluntários concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).



Para esse estudo foram considerados elegíveis os professores de ambos os sexos, atuantes em qualquer nível da educação (ensino infantil ao ensino superior) no município de Assis/SP. Foram excluídos da amostra os professores com cargo dentro da instituição, como coordenação e direção, ou ainda que não atuavam em sala de aula.

Foram respeitados os critérios éticos e legais em pesquisas envolvendo seres humanos de acordo com a Lei 466 de 2012. Os procedimentos utilizados seguiram as regulamentações exigidas na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer 5.024.903.

Para a coleta dos dados foi desenvolvido um questionário contendo 23 questões objetivas, que auxiliaram na caracterização e descrição do perfil dos participantes, assim como no entendimento da condição atual de saúde, seus respectivos hábitos de vida e possíveis alterações corporais observadas durante a transição do ensino presencial para o remoto.

Devido as restrições e protocolos de saúde vigentes na pandemia da COVID-19, o questionário foi aplicado por meio da plataforma *Google Forms*® e divulgado através de aplicativo de mensagem (*WhatsApp*), durante o período de 01 de agosto de 2021 a 01 de setembro de 2021. Uma quantidade dos contatos já era de posse da pesquisadora que pediu para que as participantes o divulgassem em grupos de conversas pertencentes a esses profissionais.

Os dados foram tabulados em planilha do software *Microsoft Excel*® e analisados com auxílio do pacote estatístico *SPSS*®, versão 20.0. Os resultados apresentados aqui foram tratados através da estatística descritiva.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Considerando a vigência do programa de projeto de iniciação científica (PVIC - maio/2022 a dezembro/2022), a seguir serão apresentados os resultados parciais da pesquisa.

Ao todo, a pesquisa contou com 157 respostas, contudo, considerando os critérios de inclusão e exclusão foram consideradas 89 participações para compor a amostra (Figura 01).

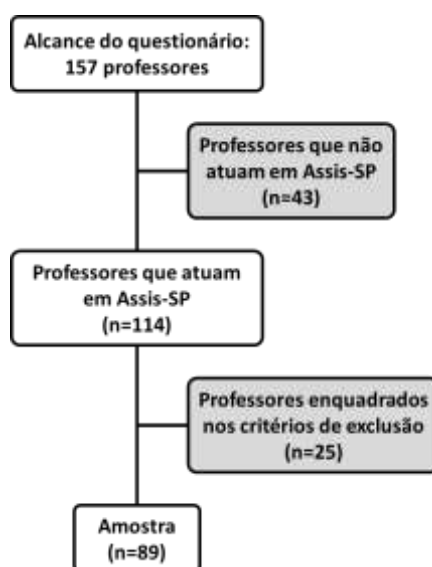


Figura 1: Fluxograma para elegibilidade da amostra.



Os dados revelaram que a amostra foi composta por voluntários de ambos os sexos (87% feminino, 2,2% masculino), sendo a maioria (56,2%) com idade entre 41 e 60 anos (42,7% entre 20 e 40 anos; 1,1% acima de 61 anos).

Verificou-se que desses professores, 89,9% atuam na rede pública de ensino, 53,9% lecionam no ensino fundamental (46,1% no ensino infantil; 3,4% no ensino médio; 2,2% no ensino superior) e 93,3% atuam a mais de 5 anos.

A tabela 1 apresenta os dados referentes ao hábito de atividade física, adaptação ao *home office* e alteração física observada, dos participantes.

Tabela 1: Frequências observadas de hábito de atividade física, adaptação ao *home office* e alteração física observada dos participantes de acordo com o sexo.

		Total (n=89)	Feminino (n=87)	Masculino (n=2)
Hábito de exercício físico	Sim, pratico atualmente	36	35,6	50
	Parei de realizar com a pandemia	47,2	47,1	50
	Não pratico ou nunca pratiquei nenhuma atividade física	16,9	17,2	0
Adaptação ao Home Office	Consegui me adaptar rápido	40,4	39,1	100
	Demorei para adaptar, mas consegui	56,2	57,5	0
	Ainda não me adaptei	3,4	3,4	0
Alterações no peso corporal	Aumento de peso	59,6	60,9	0
	Redução de peso	2,2	2,3	0
	Sem alteração	38,2	36,8	100

Dados apresentados em frequência relativa (%)

Observa-se nos dados da pesquisa que a maior parte dos participantes possuía o hábito de realizar atividades físicas antes do período da pandemia, porém, com o seu advento, uma parte deixou de praticá-la.

Em um cenário pandêmico, onde os cidadãos já foram restringidos de seus afazeres civis para prevenção da disseminação viral, a maior parte das pessoas deixaram de realizar as práticas de atividade física em centros esportivos ou em locais abertos, levantando a hipótese de um declínio na saúde física, devido ao sedentarismo. Estar com o corpo ativo é importante para manter a saúde física e mental.

O exercício físico é determinante para a prevenção e controle de algumas patologias e disfunções, como a obesidade, hipertensão e tensão muscular, além de atuar na diminuição dos sintomas emocionais como o estresse, ansiedade e insônia, nas quais foram intensificadas com o isolamento social (COELHO; BURINI, 2009).

Apesar de apresentar menos de 20% da amostra, uma parcela dos participantes relata não realizar nenhuma atividade física, sendo ainda mais prejudicial para seu corpo, já que a inatividade física favorece o acúmulo de tecido adiposo, a redução da massa muscular (sarcopenia) e, conseqüentemente, a diminuição da força muscular e o desenvolvimento de síndromes metabólicas, aumentando o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, além da diminuição da capacidade cardiorrespiratório no indivíduo adulto (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004).

A tabela 2 apresenta os dados referentes a adaptação ao *home office* e alteração física observada, de acordo com o hábito de atividade física dos participantes.



Tabela 2: Frequências observadas de adaptação ao *home office* e alteração física observada de acordo com o hábito de atividade física dos participantes.

		Sim, pratico atualmente (n=32)	Parei de realizar com a pandemia (n=42)	Não pratico ou nunca pratiquei nenhuma atividade física (n=15)
Adaptação ao Home Office	Consegui me adaptar rápido	43,8	45,2	20
	Demorei para adaptar, mas consegui	56,3	52,4	66,7
	Ainda não me adaptei	0	2,4	13,3
Alteração física	Aumento de peso	43,8	61,9	86,7
	Redução de peso	3,1	2,4	13,3
	Sem alteração	53,1	35,7	0

Dados apresentados em frequência relativa (%)

A partir dos dados da Tabela 2 é possível observar que os professores que realizam ou realizavam atividade física aparentemente tiveram menos dificuldades para se adaptar ao *home office*, levantando a hipótese do benefício da atividade física no do controle emocional para estes profissionais, proporcionando sensação de bem-estar, relaxamento, evitando a ansiedade e estresse (HYEDA; COSTA, 2017); enquanto aqueles que não praticavam, aparentemente tiveram maior dificuldade ou não se adaptaram ao home office.

Outro ponto interessante a ser apresentado, é que os professores que pararam de realizar ou não realizavam atividade física foram aqueles que relataram mais alterações físicas, sendo o aumento de peso, um exemplo. A ingestão calórica em excesso associada com o sedentarismo, rebaixa o funcionamento biológico natural do corpo, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, a quantidade de gordura corporal e podendo influenciar em aspectos psicossociais e imagem pessoal (COELHO; BURINI, 2009).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo geral, os resultados refletem um cenário de excepcionalidade no sistema educacional, porém comum o mundo contemporâneo, onde a tecnologia encontra-se cada vez mais difundida entre a atividade laboral dos trabalhadores, em especial dos profissionais da educação, como os professores, uma vez que sua atividade laboral era de grande gasto energético e com o advento da tecnologia em período pandêmico, há significativa redução.

Esse trabalho identificou alterações na saúde física dos participantes, decorrente de mudanças de hábito na realização da atividade física, impactando diversos pontos na saúde dos trabalhadores, em especial no peso corporal.

Como futuros desdobramentos deste estudo, serão aplicadas análises estatísticas inferenciais para verificar as interações entre as variáveis e assim, analisar e discutir o impacto do hábito da atividade física nas mudanças ocorridas no trabalho, em decorrência da Pandemia do COVID-19, dos professores da cidade de Assis.

REFERÊNCIAS



CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica. **Rev Bras Med Esporte**, 2004; 10(4):319-24

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição [online]**, 2009, v. 22, n. 6. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600015>.

COSTA, T. A. C.; COSTA, H.; CARDOSO, J.; COSTA, J.; BRITO, M. A Saúde Emocional dos professores durante a Pandemia em tempos de aulas remotas. Conedu - VII Congresso Nacional de Educação. Maceió-AL, outubro, 2020.

DUARTE, A *et al.* CONFEDERAÇÃO NACIONAL DE TRABALHADORES EM EDUCAÇÃO. Trabalho docente em tempos de Pandemia, 2020. UFMG Campus Pampulha. Belo Horizonte (MG), 2020.

FARO, A.; BAHIANO, M. D. A.; NAKANO, T. D. C.; REIS, C.; SILVA, B. F. P. D.; VITTI, L. S. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 37(e200074), 1-14, 2020.

HYEDA, A.; COSTA, E. S. M. C. A relação entre a ergonomia e as doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 15, n. 2, 2017. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v15n2a08.pdf>. Acesso em: 25 out. 2020.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

UNESCO. **Disrupção e resposta educacional à COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://en.unesco.org/themes/education-emergencies/coronavirus-school-closures> .