

Qualidade de vida, atividade física e sono em docentes das redes estadual e federal de ensino

Quality of life, physical activity and sleep in state and federal school teachers

RESUMO

Lidiane Wanzeler Araujo 
lidianewanzeler@hotmail.com
Universidade do Estado do Pará
(UEPA), Tucuruí, Pará, Brasil

Guilherme Umemura 
guilhermeumemura@gmail.com
Universidade de São Paulo, São
Paulo, São Paulo, Brasil

Marco Aurélio Oliveira 
marco.oliveira@ifto.edu.br
Instituto Federal do Tocantins,
Araguatins, Tocantins, Brasil

OBJETIVO: Avaliar o histórico laboral e as variáveis relacionadas à saúde, à qualidade de vida, à atividade física e ao sono, entre dois grupos de docentes da rede estadual e federal de ensino.

MÉTODOS: Foram avaliados docentes de duas instituições divididos em dois grupos: rede federal (GRF; n=35) e estadual (GRE; n=18). Os participantes foram inqueridos pelos questionários: histórico laboral, IPAQ, SF-36 e MCTQ. Foram utilizados testes para análises de amostras independentes, correlação de Spearman e ANOVA.

RESULTADOS: Embora não haja diferenças no tempo e no nível de atividade, sendo baixa para ambos, o GRF permanece mais tempo sentado durante a semana ($p < 0,001$) e finais de semana ($p = 0,007$). Foram observadas diferenças no domínio Saúde mental, com maior pontuação para o GRE ($p = 0,024$). Em relação ao sono, o GRE não apresenta diferenças no horário de ir para a cama entre dias da semana e finais de semana ($p = 0,132$) enquanto o GRF costuma dormir mais tarde nos finais de semana ($p = 0,003$). O horário de acordar é mais tardio no GRF durante a semana ($p = 0,002$) e finais de semana ($p = 0,030$). O GRF apresenta maior duração de sono durante a semana se comparado ao GRE ($p = 0,020$), essa duração está associada com a hora de acordar dos sujeitos nestes dias ($p = 0,001$). Graves distúrbios do sono não foram observados.

CONCLUSÕES: Tanto docentes do GRE como do GRF apresentam baixa atividade física e semelhante qualidade de vida, apesar da qualidade de vida ser menor em todos os componentes avaliados no GRF, com significância estatística no item Saúde mental. Diferenças acentuadas foram identificadas na estrutura do sono.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; qualidade de vida; sono.

ABSTRACT

OBJECTIVE: Evaluate the work history and variables related to health, quality of life, physical activity and sleep, between two groups of state and federal education teachers.

METHODS: Teachers from two institutions divided into two groups were evaluated: federal (GRF; n=35) and state (GRE; n=18) network. Participants were asked by questionnaires: work history, IPAQ, SF-36 and MCTQ. Tests for independent sample analysis, Spearman correlation and ANOVA were used.

RESULTS: Although there are no differences in time and activity level, being low for both, the GRF spends more time sitting during the week ($p < 0.001$) and weekends ($p = 0.007$). Differences were observed in the Mental Health domain, with a higher score for the GRE ($p = 0.024$). Regarding sleep, the GRE does not show differences in the time to go to bed between weekdays and weekends ($p = 0.132$) while the GRF usually sleeps later on weekends ($p = 0.003$). The time to wake up is later in the GRF during the week ($p = 0.002$) and weekends ($p = 0.030$). The GRF has a longer sleep duration during the week compared to the GRE ($p = 0.020$), this duration is associated with the time of waking up of the subjects on these days ($p = 0.001$). Serious sleep disturbances were not observed.

CONCLUSIONS: Both GRE and GRF professors have low physical activity and similar quality of life, despite the quality of life being lower in all components evaluated in the GRF, with statistical significance in the mental health item. Marked differences were identified in the sleep structure.

KEYWORDS: physical activity; quality of life; sleep.

Correspondência:

Lidiane Wanzeler Araujo

Rua Deodoro de Mendonça,
número 36, Matinha, Tucuruí,
Pará, Brasil.

Recebido: 14 set. 2021.

Aprovado: 02 fev. 2022.

Como citar:

ARAUJO, L. W.; UMEMURA, G.;
OLIVEIRA, M. A. Qualidade de
vida, atividade física e sono em
docentes das redes estadual e
federal de ensino. **Revista
Brasileira de Qualidade de Vida**,
Ponta Grossa, v. 14, e14723, 2022.
DOI:

<http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v14.14723>.

Disponível em:

<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/14723>.

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

Com o avanço da globalização ocorreram mudanças tecnológicas, políticas e econômicas; e, também, nas relações no mundo do trabalho. Com efeito, verificou-se de forma crescente a queda na qualidade de vida relacionada à saúde dos trabalhadores. Rocha e Fernandes (2008) asseveram que a escola também sofreu com essas mudanças, visto que passou a ser mais exigido dos professores intensificação do ritmo do trabalho, excesso de tarefas, precarização da infraestrutura escolar, relações conflitantes com familiares de alunos e, principalmente, a baixa remuneração.

Nas últimas décadas, investigações que avaliaram a relação do trabalho docente com marcadores de saúde nessa população passaram a ser intensificadas em decorrência da exposição desses profissionais a longas jornadas de trabalho, por muitas vezes em duas ou mais escolas, assim como o fato de prolongarem as suas atividades laborais em domicílio (LIMA; LIMA-FILHO, 2009). Como consequência, a exposição a maus hábitos alimentares, inatividade física e estresse físico e mental. Estas são algumas das implicações da profissão e servem como gatilho para o surgimento de comorbidades (CABRAL *et al.*, 2013; OLIVEIRA *et al.*, 2015).

A inatividade física de docentes está associada aos altos índices de sobrepeso, em decorrência de hábitos alimentares inadequados, uso de bebida alcoólica e alto nível de estresse. Como destaca Dias *et al.* (2017), a inatividade física tem relação com o estilo de vida das pessoas. Como fatores determinantes, as obrigações e necessidades relacionadas ao trabalho, utilização de transportes motorizados e a preferência por atividades de lazer que incluem equipamentos eletroeletrônicos. Nessa população em especial, os compromissos com estudo são as principais barreiras para a prática de atividades físicas (DIAS *et al.*, 2017).

Diferente de estudos sobre o nível de atividade física dessa população, pesquisas que avaliam o sono dos docentes são escassas. A hipótese que balizou este estudo é que seja reduzido, semelhante à atividade física, e relacionada ao ritmo de atividade escolar desempenhada por esses profissionais. Quando consultada a literatura científica, verificou-se que, de forma geral, menor tempo de sono está associado com diversos riscos cardiometabólicos, incluindo obesidade, hipertensão, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares (ST-ONGE *et al.*, 2016), e um dos grandes moduladores é justamente o tempo social. Desta forma, a rotina social que o sujeito está exposto, como horário e término de entrada ao trabalho, horário disponível para se alimentar, compromissos sociais, refletem diretamente no comportamento do sono, sendo este diferente nos dias de semana e finais de semana (ROENNEBERG *et al.*, 2012).

Considerando o período de sono e os aspectos neurais nele envolvidos, o sono é representado como um estado comportamental ativamente gerado por regiões específicas do cérebro, reversível de desligamento da percepção do ambiente e com modificações do nível de consciência e da responsividade aos estímulos externos e internos. O sono tem fundamental importância para a restauração dos processos químicos e físicos deteriorados durante a vigília, a restauração tanto da sensibilidade quanto do equilíbrio natural entre as diferentes partes do sistema nervoso central e a conservação de energia (BOSCOLO *et al.*, 2004).

Certamente os hábitos diários dos indivíduos como comer alimentos ricos em gorduras, dormir pouco, não praticar atividade física, ocasiona consequências para a saúde e para a qualidade de vida. Para Kripke *et al.* (2002) e Simon e VonKorff (1997), qualidade de vida ruim está associada, também, com problemas de sono, bem como com a saúde mental e física.

É importante destacar que existem diferenças na rotina de trabalho entre os docentes, a depender do nível em que lecionam e da rede de ensino a que estão ligados. Essas diferenças, muitas vezes, não são levadas em consideração em estudos, podendo ocultar achados pertinentes sobre variáveis relacionadas à saúde desta população. Nesse sentido, o presente estudo tem por objetivo avaliar o histórico laboral e as variáveis relacionadas à saúde, à qualidade de vida, à atividade física e ao sono, entre dois grupos de docentes da rede estadual e da rede federal de ensino.

MÉTODOS

TIPO DE ESTUDO

Este estudo foi caracterizado como uma pesquisa descritiva, de corte transversal e abordagem quantitativa, onde serão realizados testes comparativos intergrupos (SEVERINO, 2000).

CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O trabalho foi inicialmente aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Instituto Federal do Tocantins, sob nº CAEE 08307219.7.0000.8111, Parecer nº 3.266.930, de 16 de abril de 2019. Os procedimentos adotados pelo estudo estavam em conformidade com o que recomenda a Associação Médica Mundial na Declaração de Helsinki, com a Resolução nº 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa com seres humanos e a Resolução Normativa nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

AMOSTRA

Os voluntários para o estudo foram recrutados a partir do contato prévio e consonância de duas escolas públicas localizadas na cidade de Tucuruí-PA (03º 45' 58" S; 49º 40' 21" W). Ambas as instituições ofertam o ensino médio, sendo uma da rede estadual e outra da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica. Foram convidados a participar do estudo os docentes com idade entre 21 e 65 anos de idade, totalizando 62 sujeitos. Destes, foram excluídos nove voluntários que:

- a) retornaram de férias ou viagens transmeridionais há menos de duas semanas;
- b) deixaram de preencher algum questionário do estudo ou preencheram de forma incompleta;
- c) atuavam há menos de um ano na instituição;
- d) foram identificados como usuários de medicamentos moduladores do sono.

Ao final, a amostra foi composta por 53 voluntários divididos em dois grupos, Grupo Rede Estadual (GRE; n=18) e Grupo Rede Federal (GRF; n=35).

PROTOCOLOS E QUESTIONÁRIOS

Avaliação antropométrica

Para a avaliação antropométrica os voluntários foram orientados a utilizarem roupas leves e confortáveis, adequadas para a prática de atividade física. Foram avaliadas as variáveis de peso e altura por meio de balança antropométrica Welmy[®] CH110 (Brasil) com capacidade máxima de 150 kg e resolução de 100 g. Para mensuração da estatura, utilizou-se o próprio estadiômetro da balança, com graduações em centímetros.

As medidas de circunferência da cintura e do quadril foram feitas utilizando fita da marca Waist Fit[®] (Brasil), com graduações em centímetros. As informações coletadas serviram para obtenção da relação cintura/quadril.

Questionário de histórico laboral

Foi formulado o Questionário de Histórico Laboral composto por sete perguntas categorizadas, que abordaram a jornada de trabalho docente, com o objetivo de compreender um pouco mais sobre o ritmo de trabalho entre os docentes das duas instituições.

SF-36 – Qualidade de vida

Para a avaliação da qualidade de vida foi aplicado o questionário SF-36. O instrumento é composto por oito componentes:

- a) capacidade funcional (dez itens);
- b) aspectos físicos (quatro itens);
- c) dor (dois itens);
- d) estado geral de saúde (cinco itens);
- e) vitalidade (quatro itens);
- f) aspectos sociais (dois itens);
- g) aspectos emocionais (três itens);
- h) saúde mental (cinco itens);
- i) mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições da saúde atual e a de um ano antes (CAMPOLINA *et al.*, 2011).

IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física

Para avaliar o nível de atividade física entre os participantes, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta, que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade leve, moderada e vigorosa, e inferir acerca do tempo despendido sentado ao longo da semana (VESPASIANO; DIAS; CORREA, 2012).

Questionário de Cronotipo de Munique (MCTQ)

Em relação à duração do tempo de sono, foi utilizado o questionário Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ). O instrumento permite avaliar o cronotipo usando o autorrelato de fases individuais do sono ao longo de dias de semana e finais de semana (ROENNEBERG; WIRZ-JUSTICE; MERROW, 2003). O cronotipo, preferência por horários de sono e atividade, é calculado com base no horário corrigido da meio da fase do sono em dias livres (ROENNEBERG *et al.*, 2004). Para o cálculo foi utilizada a seguinte fórmula: $MSLc = MSL - 0,5 * (DSI - (5 * DSt + 2 * DSI) / 7)$, onde:

- a) MSLc é o ponto médio do sono nos dias livres corrigido;
- b) MSL é o ponto médio do sono nos dias livres sem correção;
- c) DSI é a duração do sono nos dias livres;
- d) DSt é a duração do sono nos dias de trabalho.

Os resultados apresentados pelo MCTQ são descritos em horas, variando entre 0 e 12 horas, sendo os menores valores relacionados à matutividade e, os maiores, à vespertividade. Já o *jet lag* social é calculado pela diferença entre o meio do sono nos dias livres e nos dias de trabalho (ΔMS) (WITTMANN *et al.*, 2006). $\Delta MS = MSL - MST$, sendo MSL o ponto médio do sono nos dias livres; e MST o ponto médio do sono nos dias de trabalho.

COLETA DE DADOS

A coleta foi dividida em dois momentos: o primeiro referente às medidas antropométricas, realizada em sala destinada para a coleta das medidas, e o segundo momento, que era iniciado após a coleta antropométrica. Neste, o participante era orientado acerca do preenchimento dos questionários utilizados no estudo e recebia o link de acesso aos mesmos.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Para a análise estatística foi utilizado o programa IBM SPSS[®], versão 23. Os dados foram apresentados em média \pm desvio-padrão. Após análise descritiva foi realizada a verificação da normalidade, sendo os dados não paramétricos submetidos ao teste de Mann-Whitney e os paramétricos ao teste T de Student. As correlações entre o histórico laboral, SF-36, IPAQ e MCTQ foram feitas pelo teste de Spearman. Para o estudo foi adotado o nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Na comparação dos dois grupos foram observadas diferenças estatisticamente significativas, sendo o grupo GRE o que apresenta maior idade ($49,7 \pm 7,8$ vs $37,2 \pm 8,7$) quando comparado ao GRF ($p < 0,001$). Essa diferença também é observada quando foi analisada a quantidade de escolas em que o docente leciona (GRE $2,26 \pm 0,8$ vs GRF $1,06 \pm 0,2$) e o número de aulas ministradas por semana (GRE $28,4 \pm 10,3$ vs GRF $12,6 \pm 3,4$), sendo mais elevado para os docentes da rede estadual ($p < 0,001$) (Tabela 1).

Tabela 1 – Análise descritiva da amostra e histórico laboral

Variáveis	GRE (n=18)	GRF (n=35)	p-valor
Características dos participantes ^a			
Idade (anos)	49,7±7,8	37,2±8,7	<0,001
Peso (kg)	75,2±16,4	74,2±10,5	0,814
Estatura (cm)	1,66±0,9	1,67±0,8	0,510
IMC (kg/m ²)	26,5±4,2	25,9±3,8	0,626
Cintura (cm)	92,7±11,0	89,4±10,2	0,291
Quadril (cm)	103,9±7,9	102,4±6,0	0,489
IRCQ (cm)	0,88±0,7	0,86±0,6	0,293
Histórico laboral ^b			
Instituições que leciona atualmente	2,26±0,8	1,06±0,2	<0,001
Dias presente na instituição	4,95±0,2	4,8±0,6	0,314
Dias em que chega a trabalhar nos três turnos	1,2±1,1	1,4±1,3	0,633
Número de aulas por semana	28,4±10,3	12,6±3,4	<0,001

Fonte: Autoria própria.

^a Teste t de Student para amostras independentes; ^b Teste Mann-Whitney.

Em relação à qualidade de vida dos participantes, os docentes da rede federal apresentaram escores mais baixos nos oito domínios avaliados pelo questionário (Capacidade funcional, Limitação por aspecto físico, Dor, Estado geral de saúde, Vitalidade, Aspectos sociais, Limitações por aspectos emocionais e Saúde mental). Contudo, apenas no domínio Saúde mental pode-se observar diferença significativa ($p=0,024$) entre os dois grupos (Tabela 2).

Tabela 2 – Classificação do nível de qualidade de vida

	SF-36		
	GRE	GRF	p-valor
Capacidade funcional	80,8±13,2	78,8±20,0	0,691
Limitação por aspecto físico	67,1±32,3	61,1±36,6	0,628
Dor	73,5±21,0	70,2±24,9	0,621
Estado geral de saúde	60,3±15,0	56,7±13,3	0,359
Vitalidade	63,2±17,0	57,9±18,3	0,306
Aspectos sociais	78,9±17,0	68,4±25,1	0,144
Limitação por aspectos emocionais	68,4±34,2	53,7±37,6	0,165
Saúde mental	76,6±14,2	66,3±17,9	0,024^b

Fonte: Autoria própria.

No que concerne com os indicadores de atividade física, não houve diferença entre o tipo e a duração total da atividade física entre os dois grupos estudados. Sendo ambos categorizados com baixo nível de atividade física quando avaliada a quantidade de atividade física realizada semanalmente (GRE 443,6min+553min/sem; 492,7min+553,0min/sem, $p=0,915$). No entanto, o GRF apresentou maior duração de tempo sentado, tanto durante a semana (GRE 02:40h+01:38h vs GRF 05:21h+02:22h, $p<0,001$) quanto nos finais de semana (GRE 04:09h+02:36h vs 06:19h+02:59h, $p=0,007$) (Tabela 3).

Tabela 3 –Classificação do tempo e nível de atividade física entre os docentes do GRE e do GRF

	IPAQ		p-valor
	GRE	GRF	
Met-minuto por semana			
Vigorosa	837,9 \pm 1199,8	971,1 \pm 1588,7	0,750
Moderada	560,0 \pm 649,4	477,8 \pm 612,4	0,645
Caminhada	656,5 \pm 716,2	590,8 \pm 798,1	0,765
Total	2054,4 \pm 2137,7	2039,7 \pm 2536,3	0,983
Classificação	Baixo	Baixo	
Total de atividade (min/sem)	443,6min \pm 553min	492,7min \pm 553,0min	0,915
Tempo em que permanece sentado			
Durante a semana	02:40h \pm 01:38h	05:21h \pm 02:22h	<0,001^b
Finais de semana	04:09h \pm 02:36h	06:19h \pm 02:59h	0,007^b

^b Mann-Whitney

Fonte: Autoria própria.

^a Teste t de Student para amostras independentes; ^b Teste Mann-Whitney.

Quando observados os resultados do MCTQ, observou-se diferenças no sono dos dois grupos de docentes durante os dias da semana nas variáveis:

- horário de levantar (GRE 05:56h \pm 30min vs GRF 06:41h \pm 01:12h, p=0,002);
- duração do sono (GRE 05:36h \pm 50min vs GRF 06:22h \pm 01:26h, p=0,020);
- meia fase do sono (GRE 02:53h \pm 30min vs 03:25h \pm 53min, p=0,007).

Quando analisado o comportamento de sono durante os finais de semana, notou-se hábitos mais tardios no horário em que os docentes da rede federal levantam da cama (GRE 07:18h±01:05h vs GRF 08:11h±01:37h, p=0,030), mas isso não se refletiu no/na:

- a) início do sono (GRE 00:38h±01:32h vs GRF 00:42h±01:09h, p=0,863);
- b) duração do sono (GRE 06:38h±02:11h vs GRF 07:05h±01:30h, p=0,436);
- c) meia fase do sono (GRE 03:57h±47min vs GRF 04:16h±01:11h, p=0,283) (Tabela 4).

Tabela 4 – Caracterização do comportamento de sono entre os docentes

MCTQ			
Dias da semana			
	GRE	GRF	p-valor
Início do sono	00:14h±01:04min	00:05h±47min	0,548
Hora que levanta	05:56h±30min	06:41h±01:12h	0,002^a
Duração do sono	05:36h±50min	06:22h±01:26h	0,020^a
Meia fase do sono	02:53h±30min	03:25h±53min	0,007^a
Dias livres			
	GRE	GRF	p-valor
Início do sono	00:38h±01:32h	00:42h±01:09h	0,863
Hora que levanta	07:18h±01:05h	08:11h±01:37h	0,030^a
Duração do sono	06:38h±02:11h	07:05h±01:30h	0,436
Meia fase do sono	03:57h±47min	04:16h±01:11h	0,283
	GRE	GRF	p-valor
Jat lag social	01:02h±45min	51min±49min	0,350
MSFC	03:40h±01:16h	04:16h±01:11h	0,094

Fonte: Autoria própria.

Nota: Teste t de Student para amostras independentes.

DISCUSSÃO

Os principais resultados desse estudo mostram que docentes da rede estadual e federal de ensino apresentam baixa nível de atividade física, diferente padrão de sono e, embora com escores mais baixos para docentes da rede federal, similar qualidade de vida. Os resultados remetem às características laborais dos dois grupos, pois foi observado que os professores integrantes da rede estadual apresentam maior número de aula semanal e atuam em um número maior de instituições.

O estilo de vida do docente contribui para grandes períodos sentado e menor frequência de atividade física, principalmente quando comparado a outras ocupações (LI *et al.*, 2012; MAIN *et al.*, 2017). Esse comportamento está associado a maior taxa de mortalidade, principalmente decorrente de doenças cardiovasculares e do câncer (CHAU *et al.*, 2013; KATZMARZYK *et al.*, 2009; PAVEY; PEETERS; BROWN, 2015). No presente estudo foi observado diferenças no tempo em que os dois grupos permaneciam sentados durante a semana, o que pode ser atribuído ao maior quantitativo de aulas no GRE (Tabela 1) e maior carga de trabalho administrativo (comissões e reuniões) no GRF durante a semana (LIMA; LIMA-FILHO, 2009).

Embora aos finais de semana o tempo sentado aumente para ambos os grupos, inferências mais precisas não podem ser realizadas, uma vez que os comportamentos nos finais de semana não foram investigados de forma tão apurada. Nesse aspecto, a literatura científica indica que há grande variabilidade de tempo sentado e entre diferentes populações, quando comparado dias de semana e finais de semana (DOWNING *et al.*, 2019; SMITH *et al.*, 2015; VAN UFFELEN *et al.*, 2011). Nestes trabalhos foram observadas diferenças nos horários em que ocorria maior parte do comportamento de sentar-se, e estes eram relacionados durante os dias de semana ao horário de trabalho e deslocamento para o mesmo (SMITH *et al.*, 2015).

Em relação aos hábitos de sono dos participantes, não existem diferenças no horário de início do sono, tanto durante os dias de semana, quanto nos finais de semana. No entanto, é significativa a diferença de horário em que os dois grupos levantam da cama, sendo o GRE o que levanta mais cedo, enquanto o GRF levanta mais tarde, tanto em dias de semana, quanto em finais de semana.

Isso pode ser explicado por dois fatores: o primeiro em relação à própria estrutura laboral, pois com maior quantidade de instituições escolares que leciona e número de aulas semanais, os docentes do GRE acordam mais cedo para suas atividades quando comparado aos docentes do GRF, que atuam geralmente em uma única instituição e possuem um número menor de aulas semanais (Tabela 1).

Apresentando os docentes da rede estadual cerca de 46min a menos de sono total nos dias de semana, quando comparado ao outro grupo. O segundo tem relação com a idade dos participantes, uma vez que a diferença média entre os dois grupos é de 12 anos, sendo o GRE o grupo de maior faixa etária. Isso nos remete à ontogênese do sono (DUARTE *et al.*, 2014; MENNA-BARRETO; WEY, 2007), já que quanto maior a idade do sujeito, mais hábitos matutinos ele apresenta.

Durante os finais de semana, dias que não se tem compromisso formal com o trabalho e se pode prolongar o sono, os docentes do grupo GRE acordam mais cedo se comparado ao grupo com menor faixa etária. Isso em dias da semana gera menor quantidade de horas de sono no grupo de professores da rede estadual, que não chega a provocar um *jet lag* social tão diferente do outro grupo. Isso pode ser observado na Tabela 4.

Quando observados os resultados de qualidade de vida, nota-se que os docentes da rede federal apresentam escores reduzidos em todos os oito componentes avaliados pelo questionário, sendo significativo no item saúde mental. De fato, trabalhos realizados com professores tendem a encontrar baixos valores de qualidade de vida e elevados casos de transtornos mentais que levam ao afastamento laboral (PEREIRA *et al.*, 2014; TOSTES *et al.*, 2018).

Um trabalho bem interessante que investigou essa questão foi realizado por Batista e colaboradores (2016) ao analisar as principais causas de afastamento docente em uma universidade pública. Como resultado, os autores encontraram 52% dos afastamentos ligados a transtornos mentais, sendo os principais, depressão, esquizofrenia e transtorno bipolar.

Apesar de parcela importante dos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia terem completado 100 anos em 2019, apenas em 2008 foi criada a nova Carreira de Magistério do Ensino Médio, Técnico e Tecnológico (EBTT), que permitia o docente atuar tanto no ensino médio/técnico quanto no superior, de exercer cargo de direção, coordenação, assessoramento e chefia, além de pesquisa e extensão (DOMINIK, 2017). Nesse aspecto, cabe salientar que, apesar de ambos os grupos do estudo serem formados por professores, os mesmos possuem estrutura de trabalho diferentes, o que pode ter refletido nos resultados encontrados no estudo, principalmente o que tange à qualidade de vida.

Tanto docentes do GRE como do GRF apresentam baixa atividade física e semelhante qualidade de vida, apesar da qualidade de vida ser menor em todos os componentes avaliados no GRF, com significância estatística no item Saúde mental. Diferenças acentuadas foram identificadas na estrutura do sono.

REFERÊNCIAS

- BATISTA, J. B. V. *et al.* Transtornos mentais em professores universitários: estudo em um serviço de perícia médica. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 4538-4544, 2016. DOI: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2016.v8i2.4538-4548>. Disponível em: <http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5009>. Acesso em: 23 dez. 2021.
- BOSCOLO, R. A. *et al.* Sono e exercício físico. *In*: MELLO, M. T. de; TUFIK, S. (org.). **Atividade física, exercício físico e aspectos psicobiológicos**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004. p. 19-34.
- CABRAL, L. L. *et al.* Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividades físicas e indicadores de obesidade em professores universitários. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 14, n. 4, p. 181-185, 2013. DOI: <https://doi.org/10.17058/cinergis.v14i4.4132>. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/4132>. Acesso em: 23 dez. 2021.
- CAMPOLINA, A. G. *et al.* Validação da versão brasileira do questionário genérico de qualidade de vida short-form 6 dimensions (SF-6D Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.16, n. 7, p. 3103-3110, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000800010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/PwJPp5MtSZvLWfnFvszrX8h/?lang=pt>. Acesso em: 23 dez. 2021.
- CHAU, J. Y. *et al.* Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. **PLoS One**, San Francisco, v. 8, n. 11, e80000, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080000>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24236168/>. Acesso em: 23 dez. 2021.
- DIAS, D. F. *et al.* Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 51, 68, p. 1-10, 2017. <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2017051006217>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/VtYfDq996KwCmyn8pndsxLg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 dez. 2021.

DOMINIK, E. **A carreira docente EBTT: aspectos específicos e legislação.** Bambuí: Érik Campos Dominik, 2017.

DOWNING, K. L. et al. Sitting and screen time outside school hours: correlates in 6- to 8-year-old children. **Journal of Physical Activity and Health**, Champaign, v. 16, n. 9, p. 752-764, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0495>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31365901/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

DUARTE, L. L. et al. Chronotype ontogeny related to gender. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, São Paulo, v. 47, n. 4, p. 316-320, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1414-431X20143001>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjmr/a/r5ZZnZRFTWwgZ8XtnJK7myN/?lang=en>. Acesso em: 23 dez. 2021.

KATZMARZYK, P. T. et al. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Madison, v. 41, n. 5, p. 998-1005, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181930355>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19346988/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

KRIPKE, D. F. et al. Mortality associated with sleep duration and insomnia. **Archives of General Psychiatry**, Chicago, v. 59, n. 2, p. 131-136, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.59.2.131>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11825133/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

LI, Y.-H. *et al.* Study on lifestyle and self-rated health among 5 kinds of occupational populations in 6 provinces in China. **Zhonghua Yu Fang Yi Xue za Zhi**, Beijing, v. 46, n. 3, p. 214-219, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22800590/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

LIMA, M. de F. E. M.; LIMA-FILHO, D. de O. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 62-82, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212009000300006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 23 dez. 2021.

MAIN, M. E. et al. Sitting time: an increasing health risk among nurse educators. **Nursing Education Perspectives**, New York, v. 38, n. 4, p. 198-200, July/Aug. 2017. DOI:

<https://doi.org/10.1097/01.nep.0000000000000143>. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28628069/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

MENNA-BARRETO, L.; WEY, D. Ontogênese do sistema de temporização: a construção e as formas reformadas dos ritmos biológicos ao longo da vida humana. *Psicologia USP*, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 133-153, 2007. DOI:

<https://doi.org/10.1590/S0103-65642007000200008>. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/psup/a/r5wrd5KKDv5GBJ9ckWnrBnv/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

OLIVEIRA, R. A. R. de *et al.* Prevalence of obesity and association of body mass index with risk factors in public school teachers. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 17, n. 6, p. 742-752, nov./dez. 2015. DOI: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n6p742>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/HKctxfM3357XXKMRQBCHKWv/?lang=en#>. . Acesso em: 23 dez. 2021.

PAVEY, T. G.; PEETERS, G. G.; BROWN, W. J. Sitting-time and 9-year all-cause mortality in older women. **British Journal of Sports Medicine**, Loughborough, v. 49, n. 2, p. 95-99, Jan. 2015. DOI:

<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2012-091676>. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23243009/#:~:text=Compared%20with%20participants%20who%20sat,times%20higher%20risk%20of%20death.>
Acesso em: 23 dez. 2021.

PEREIRA, É. F. et al. Estresse relacionado ao trabalho em professores de educação básica. **Ciencia & Trabajo**, Santiago, v. 16, n. 51, p. 206-210, dic. 2014. Disponível em:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492014000300013#:~:text=Altas%20cargas%20hor%C3%A1rias%2C%20n%C3%BAmero%20excessivo,como%20prov%C3%A1vel%20causa%20pela%20literatura. Acesso em: 23 dez. 2021.

ROCHA, V. M. da; FERNANDES, M. H. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 57, n. 1, p. 23-27. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852008000100005>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/QxjL7dJsb57CgXsyyKzgdHP/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 23 dez. 2021.

ROENNEBERG, T. et al. A marker for the end of adolescence. **Current Biology**, London, v. 14, n. 24, p. R1038-R1039, Dec. 2004. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cub.2004.11.039>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15620633/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

ROENNEBERG, T. et al. Social jetlag and obesity. **Current Biology**, London, v. 22, n. 10, p. 939-943, May 2012. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.03.038>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22578422/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

ROENNEBERG, T.; WIRZ-JUSTICE, A.; MERROW, M. Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. **Journal of Biological Rhythms**, New York, v. 18, n. 1, p. 80-90, Feb. 2003. DOI: <https://doi.org/10.1177/0748730402239679>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12568247/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 20. ed. São Paulo: Cortez, 2000.

SIMON, G. E.; VONKORFF, M. Prevalence, burden, and treatment of insomnia in primary care. **American Journal of Psychiatry**, Arlington, v. 154, n. 10, p. 1417-1423, Oct. 1997. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.154.10.1417>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9326825/#:~:text=Of%20the%20patient%20with%20current,and%20excess%20health%20care%20utilization.> Acesso em: 23 dez. 2021.

SMITH, L. et al. Weekday and weekend patterns of objectively measured sitting, standing, and stepping in a sample of office-based workers: the active buildings study. **BMC Public Health**, London, v. 15, n. 9, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-014-1338-1>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25595219/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

ST-ONGE, M.-P. et al. Sleep duration and quality: impact on lifestyle behaviors and cardiometabolic health: a scientific statement from the American Heart Association. **Circulation**, Dallas, v. 134, n. 18, e367-e386, Nov. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1161/cir.0000000000000444>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27647451/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

TOSTES, M. V. *et al.* Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 87-99, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sdeb/2018.v42n116/87-99/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

VAN UFFELEN, J. G. Z. et al. Comparison of self-reported week-day and weekend-day sitting time and weekly time-use: results from the Australian Longitudinal Study on Women's Health. **International Journal of Behavioral Medicine**, v. 18, n. 3, p. 221-228, Sep. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9105-x>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20526827/>. Acesso em: 23 dez. 2021.

VESPASIANO, B. de S.; DIAS, R.; CORREA, D. A. A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 12, n. 32, p. 49-54, 2012. DOI: <https://doi.org/10.15600/2238-1244/sr.v12n32p49-54>. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/216>. Acesso em: 23 dez. 2021.

WITTMANN, M. et al. Social jetlag: misalignment of biological and social time. **Chronobiology International**, Oxford, v. 23, n. 1-2, p. 497-509, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1080/07420520500545979>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16687322/>. Acesso em: 23 dez. 2021.