



O IMPACTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA APÓS A PANDEMIA DO COVID-19 EM UMA UNIDADE ESCOLAR DE ANÁPOLIS-GO

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITIES ON THE MENTAL HEALTH AND WELL-BEING OF BASIC EDUCATION TEACHERS AFTER THE COVID-19 PANDEMIC IN A SCHOOL UNIT IN ANÁPOLIS-GO

EL IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA SALUD MENTAL Y BIENESTAR DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA TRAS LA PANDEMIA COVID-19 EN UNA UNIDAD ESCOLAR DE ANÁPOLIS-GO

Rosângela Aparecida da Silva¹

DOI: 10.54751/revistafoco.v17n12-145

Received: Nov 15th, 2024

Accepted: Dec 9th, 2024



RESUMO

Esta dissertação analisa o impacto das atividades físicas na saúde mental e no bem-estar de professores da Educação Básica em uma escola de Anápolis-GO, no contexto pós-pandêmico. Por meio de uma pesquisa quantitativa descritiva, foram aplicados os questionários IPAQ e SF-36 a 10 professores, divididos entre praticantes e não praticantes de exercícios físicos regulares. Os resultados demonstram que os professores fisicamente ativos relataram melhores indicadores de saúde mental, incluindo menores níveis de estresse e maior sensação de vitalidade. Por outro lado, obstáculos como sobrecarga de trabalho e limitações de tempo foram destacados como barreiras para a prática regular, especialmente entre aqueles com múltiplas jornadas. Além disso, o período pandêmico acentuou os desafios emocionais, sublinhando a importância de intervenções que combinem a promoção da atividade física e o suporte psicossocial. Conclui-se que a prática regular de exercícios é crucial para melhorar a qualidade de vida e a resiliência docente, reforçando a necessidade de políticas públicas voltadas à saúde e ao bem-estar no ambiente educacional.

Palavras-chave: Saúde mental; atividade física; professores; qualidade de vida; pandemia; políticas públicas.

¹Mestranda em Movimento Humano e Reabilitação. Universidade Evangélica de Goiás (UNIEVANGÉLICA) – campus de Anápolis. Rua PB 25, Q 54, Lts 24/25, Parque Brasília, CEP: 75093-835. E-mail: rosangeladutra2020@hotmail.com

ABSTRACT

This dissertation analyzes the impact of physical activities on the mental health and well-being of elementary school teachers in a school in Anápolis-GO, in the post-pandemic context. Through a descriptive quantitative survey, the IPAQ and SF-36 questionnaires were applied to 10 teachers, divided between those who practiced regular physical exercises and those who did not. The results show that physically active teachers reported better mental health indicators, including lower levels of stress and a greater sense of vitality. On the other hand, obstacles such as work overload and time constraints were highlighted as barriers to regular practice, especially among those with multiple shifts. In addition, the pandemic period accentuated emotional challenges, underlining the importance of interventions that combine the promotion of physical activity and psychosocial support. It is concluded that regular exercise is crucial to improve quality of life and teacher resilience, reinforcing the need for public policies aimed at health and well-being in the educational environment.

Keywords: Mental health; physical activity; teachers; quality of life; pandemic; public policies.

RESUMEN

Esta disertación analiza el impacto de las actividades físicas en la salud mental y el bienestar de profesores de Educación Básica de una escuela de Anápolis-GO, en el contexto pospandemia. Mediante investigación cuantitativa descriptiva, se aplicaron los cuestionarios IPAQ y SF-36 a 10 docentes, divididos entre practicantes y no practicantes de ejercicio físico regular. Los resultados demuestran que los profesores físicamente activos informaron mejores indicadores de salud mental, incluidos niveles más bajos de estrés y una mayor sensación de vitalidad. Por otro lado, obstáculos como la sobrecarga de trabajo y las limitaciones de tiempo se destacaron como barreras para la práctica regular, especialmente entre aquellos con múltiples turnos. Además, el período pandémico ha acentuado los desafíos emocionales, destacando la importancia de intervenciones que combinen la promoción de la actividad física y el apoyo psicosocial. Se concluye que el ejercicio regular es crucial para mejorar la calidad de vida y la resiliencia docente, reforzando la necesidad de políticas públicas orientadas a la salud y el bienestar en el entorno educativo.

Palabras clave: Salud mental; actividad física; docentes; calidad de vida; pandemia; políticas públicas.

1. Introdução

A pandemia de COVID-19 trouxe transformações profundas e inesperadas em quase todos os aspectos da vida humana, destacando fragilidades estruturais e desafios que antes permaneciam subestimados. O campo da educação, em particular, foi impactado de maneira sem precedentes, enfrentando mudanças abruptas que modificaram o cotidiano de professores, estudantes e gestores escolares. Entre os inúmeros desafios impostos, a transição repentina para o ensino remoto, as jornadas ampliadas de trabalho e

o isolamento social configuraram um cenário de elevada pressão sobre os profissionais da educação, especialmente os docentes. Nesse contexto, questões relacionadas à saúde mental, ao bem-estar e à qualidade de vida desses profissionais ganharam destaque, tornando-se temas centrais para o desenvolvimento de políticas públicas e estratégias institucionais voltadas ao fortalecimento do sistema educacional.

Esta dissertação, em estágio de desenvolvimento, insere-se na interseção entre educação e saúde, buscando explorar como a prática de atividades físicas influencia a qualidade de vida e a saúde mental dos professores da Educação Básica em um contexto pós-pandemia. A escolha do tema é embasada por uma vasta literatura que evidencia a relevância das práticas regulares de exercícios físicos na promoção do bem-estar físico e emocional, destacando seu papel na redução de sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Contudo, estudos específicos sobre essa relação no contexto docente, especialmente diante dos desafios impostos pela pandemia de COVID-19, ainda são escassos, configurando uma lacuna que este trabalho pretende abordar.

Os professores desempenham um papel central na formação de gerações futuras, sendo frequentemente descritos como pilares do desenvolvimento social. Todavia, o reconhecimento de sua relevância não tem se traduzido em condições adequadas de trabalho, o que se torna ainda mais evidente em momentos de crise. Durante a pandemia, os professores enfrentaram não apenas a necessidade de adaptar suas práticas pedagógicas a um formato remoto, mas também a pressão por resultados em um cenário de incertezas, conectividade limitada e, muitas vezes, ausência de suporte institucional. Além disso, o acúmulo de funções, como cuidar de suas próprias famílias enquanto desempenhavam suas atividades profissionais em casa, amplificou os níveis de exaustão emocional e desgaste físico.

O estudo aqui proposto parte do pressuposto de que a saúde física e mental dos professores é um elemento-chave para a construção de um ambiente educacional saudável e produtivo. A prática regular de atividades físicas, além de seus benefícios fisiológicos amplamente reconhecidos, emerge como uma estratégia de enfrentamento que pode ajudar os professores a lidar com os desafios impostos pela profissão e pelas circunstâncias externas. Este trabalho

visa, portanto, investigar de que maneira a prática de exercícios físicos contribui para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar de professores, tomando como base a aplicação de instrumentos validados, como o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o Questionário de Qualidade de Vida SF-36.

O campo de pesquisa escolhido para a aplicação do estudo é uma unidade escolar da rede pública de Anápolis-GO, composta por professores que representam um panorama diversificado em termos de idade, experiência e contexto socioeconômico. A abordagem quantitativa descritiva adotada na metodologia busca fornecer uma análise comparativa entre professores praticantes e não praticantes de atividades físicas, destacando os fatores que facilitam ou dificultam a adoção dessas práticas. Além disso, a pesquisa visa identificar possíveis correlações entre níveis de atividade física e indicadores de saúde mental, como redução de estresse e melhora na percepção de bem-estar.

Ao situar-se no campo interdisciplinar que conecta saúde e educação, esta dissertação também busca contribuir para o debate sobre a importância de políticas públicas que valorizem os profissionais da educação. O período pandêmico revelou fragilidades estruturais que já existiam, mas que foram intensificadas pela crise global. Nesse sentido, a promoção de saúde mental e física não deve ser vista como um benefício secundário, mas como uma necessidade estratégica para a sustentabilidade do sistema educacional, especialmente em momentos de adversidade.

É importante destacar que este estudo encontra-se em andamento, e os resultados ainda estão sendo consolidados. Todavia, as análises preliminares indicam que a relação entre prática de exercícios físicos e saúde mental docente pode ser um campo promissor para intervenções práticas. A partir de dados coletados e análises futuras, espera-se contribuir para a formulação de estratégias institucionais que incentivem práticas saudáveis entre os professores, criando um ambiente que favoreça tanto o bem-estar individual quanto o desempenho profissional.

Por fim, esta introdução não apenas apresenta o contexto e a relevância da pesquisa, mas também delimita seus objetivos e métodos, oferecendo ao leitor uma visão clara do propósito do estudo. Ao longo deste trabalho, serão

discutidos os resultados obtidos, bem como suas implicações para o campo educacional e para a saúde dos docentes. Além disso, serão abordadas as limitações da pesquisa e sugestões para estudos futuros, reforçando o compromisso desta dissertação em contribuir para um debate fundamentado e relevante sobre a promoção da qualidade de vida dos professores em um cenário pós-pandêmico.

2. Referencial Teórico

2.1 Introdução às Dinâmicas Contemporâneas de Qualidade de Vida

A qualidade de vida é um conceito multifacetado que engloba saúde, bem-estar social, satisfação pessoal e a relação do indivíduo com o meio em que vive. Segundo Correa *et al.* (2022), essa definição reflete a complexidade dos fatores que influenciam o bem-estar geral, integrando dimensões físicas, emocionais e sociais. A compreensão desse conceito é crucial para políticas públicas que visem à saúde integral.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como "a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (Brito *et al.*, 2020, p. 56). Essa definição ressalta a subjetividade do conceito, conectando experiências individuais a condições socioculturais amplas. Freitas, Napimoga e Donalisio (2020) complementam, afirmando que a qualidade de vida inclui tanto fatores objetivos, como renda, quanto subjetivos, como felicidade.

Os pilares da qualidade de vida incluem saúde física e mental, fatores sociais e culturais, além de condições ambientais. Desigualdades sociais, raciais e econômicas influenciam o bem-estar, impactando desproporcionalmente grupos vulneráveis (Goes, Ramos e Ferreira, 2020). Freitas (2013) enfatiza a importância da saúde mental, muitas vezes negligenciada, como fator determinante na percepção de qualidade de vida.

Os avanços tecnológicos e científicos da modernidade trouxeram melhorias significativas em áreas como medicina e infraestrutura, mas também

desafios, como aumento do estresse, desigualdades e problemas ambientais (Dias, 2021). Brito *et al.* (2020) destacam que a pandemia de COVID-19 evidenciou fragilidades nos sistemas de saúde, ampliando desigualdades históricas e intensificando dificuldades preexistentes.

O envelhecimento da população global impõe desafios às políticas públicas, exigindo ajustes nos sistemas de saúde e assistência social. Segundo Freitas (2013), "o envelhecimento populacional exige respostas integradas que promovam não apenas a saúde física, mas também o bem-estar social e emocional dos idosos" (p. 45). Adaptações nessa área são fundamentais para garantir autonomia e evitar o isolamento social.

A prática de atividades físicas é amplamente reconhecida como estratégia para melhorar saúde física e mental. Correa *et al.* (2022) observam que o exercício regular "não só fortalece o corpo, mas também reduz os sintomas de ansiedade e depressão, demonstrando impacto positivo na qualidade de vida" (p. 1075). Programas adaptados para idosos são especialmente eficazes na prevenção de doenças crônicas.

A relação entre saúde mental e qualidade de vida exige abordagens integradas que considerem fatores sociais e econômicos. Goes, Ramos e Ferreira (2020) afirmam que "a saúde mental está intimamente ligada aos determinantes sociais, como condições de trabalho e renda" (p. 25). Políticas sociais inclusivas e intervenções psicológicas são essenciais para melhorar a percepção de qualidade de vida.

A pandemia de COVID-19 trouxe desafios significativos, evidenciando desigualdades estruturais no acesso à saúde e à educação remota (Brito *et al.*, 2020). Ao mesmo tempo, acelerou o uso de tecnologias em saúde, como terapias online, que podem reduzir barreiras de acesso no futuro.

Os determinantes sociais da saúde, como educação, trabalho e renda, são centrais na promoção da qualidade de vida. Contudo, também perpetuam desigualdades. Freitas, Napimoga e Donalisio (2020) destacam que "o acesso desigual a esses recursos reflete e amplia disparidades históricas, dificultando a implementação de políticas equitativas" (p. 78). Estratégias intersetoriais são necessárias para mitigar esses impactos.

O conceito de bem-estar subjetivo, que reflete a percepção individual

sobre suas experiências, é indispensável para compreender a qualidade de vida. Correa *et al.* (2022) ressaltam que "mesmo em condições adversas, como doenças crônicas, fatores como suporte social podem melhorar significativamente a percepção de qualidade de vida" (p. 1078). Políticas públicas devem incorporar essas dimensões subjetivas.

Durante a pandemia, a saúde mental tornou-se ainda mais relevante, com o aumento de transtornos psíquicos como ansiedade e depressão. Goes, Ramos e Ferreira (2020) apontam que "as iniciativas comunitárias e o suporte psicológico online emergiram como ferramentas eficazes para mitigar os impactos emocionais da crise" (p. 30). Essas estratégias mostram a importância de soluções acessíveis e inovadoras.

A prática de atividades físicas durante a pandemia foi essencial para preservar a qualidade de vida. Segundo Correa *et al.* (2022), "o exercício físico ajudou a combater os efeitos do isolamento social e do sedentarismo, promovendo benefícios físicos e emocionais" (p. 1080). Essas iniciativas devem ser mantidas para garantir o bem-estar pós-pandemia.

O impacto do ambiente de trabalho na saúde mental e física é crucial nos debates sobre qualidade de vida. Freitas, Napimoga e Donalisio (2020) observam que "o estresse ocupacional e as condições inadequadas de trabalho têm efeitos prejudiciais tanto na produtividade quanto no bem-estar dos trabalhadores" (p. 80). Políticas que promovam ambientes de trabalho saudáveis são fundamentais para melhorar a qualidade de vida.

Mudanças climáticas e desigualdades sociais afetam diretamente a qualidade de vida, exigindo abordagens intersetoriais. Dias (2021) observa que eventos climáticos extremos impactam desproporcionalmente populações vulneráveis, destacando a necessidade de integrar sustentabilidade e saúde pública nas políticas.

Por fim, integrar determinantes sociais, bem-estar subjetivo e saúde física e mental é essencial para uma abordagem abrangente da qualidade de vida. Brito *et al.* (2020) concluem que "abordagens colaborativas e interdisciplinares são fundamentais para enfrentar os desafios contemporâneos e promover uma sociedade mais equitativa" (p. 60). Políticas públicas bem fundamentadas podem transformar realidades e promover avanços significativos no bem-estar coletivo.

2.2 Exercício Físico como Vetor de Promoção da Saúde

O exercício físico é amplamente reconhecido como um fator crucial para a promoção da saúde e a prevenção de doenças em todas as fases da vida. Oliveira *et al.* (2022) destacam que a prática regular reduz fatores de risco associados a condições crônicas, promovendo longevidade e melhor qualidade de vida. Décadas de pesquisas reforçam os impactos positivos do exercício na saúde física, mental e social.

A prática regular de exercícios contribui para a saúde cardiovascular, o fortalecimento muscular e a melhora do condicionamento físico. Brunoni *et al.* (2015) apontam que treinamentos aeróbicos e de resistência fortalecem o coração, otimizam a circulação e melhoram a capacidade funcional do organismo. Esses benefícios são especialmente relevantes frente ao aumento global do sedentarismo, que eleva o risco de doenças cardiovasculares.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda ao menos 150 minutos semanais de atividade moderada como um pilar para a saúde. Essa diretriz visa mitigar os efeitos do sedentarismo e reduzir o risco de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e obesidade (Oliveira *et al.*, 2022). Segundo Pucci *et al.* (2020), "indivíduos fisicamente ativos apresentam taxas menores de doenças metabólicas, destacando o exercício como ferramenta preventiva essencial" (p. 22).

O impacto do exercício na saúde mental é significativo, ajudando a reduzir sintomas de ansiedade e depressão. Brunoni *et al.* (2015) relatam que "atividades físicas aeróbicas podem reduzir em até 50% os sintomas desses transtornos" (p. 47). Esse efeito é atribuído à liberação de neurotransmissores, como endorfinas, que regulam o humor e promovem relaxamento.

Exercícios de resistência também promovem o fortalecimento do sistema musculoesquelético, sendo essenciais na prevenção da osteoporose e na redução do risco de fraturas em idosos. Brunoni *et al.* (2015) afirmam que esses treinos são indispensáveis para manter autonomia e qualidade de vida. Adicionalmente, atividades aeróbicas como corrida e ciclismo têm benefícios comprovados na saúde cardiovascular e na longevidade (Pucci *et al.*, 2020).

A prática de exercícios melhora o sono, auxiliando no combate à insônia

e a outros distúrbios. Segundo Brunoni *et al.* (2015), "o exercício regula ciclos de sono, promovendo maior disposição e produtividade" (p. 45). Paralelamente, fortalece o sistema imunológico, aumentando a resistência a infecções, conforme Oliveira *et al.* (2022).

Adolescentes e jovens também se beneficiam, pois esportes promovem socialização e valores como resiliência e trabalho em equipe. Brunoni *et al.* (2015) observam que essas atividades incentivam habilidades emocionais e sociais cruciais para o desenvolvimento integral. Entre idosos, a prática regular previne o isolamento social e melhora a saúde mental e física (Oliveira *et al.*, 2022).

O exercício físico é uma ferramenta eficaz em programas de reabilitação, ajudando na recuperação de mobilidade e funcionalidade após cirurgias ou em condições crônicas. Pucci *et al.* (2020) destacam que "programas estruturados fortalecem músculos e melhoram a circulação" (p. 23). A prática também tem impacto positivo na autoestima e na autoconfiança, sendo crucial no manejo de obesidade e síndrome metabólica.

Além disso, o exercício físico pode complementar ou substituir intervenções farmacológicas em casos leves de depressão e ansiedade. Pucci *et al.* (2020) apontam que "o impacto do exercício é comparável ao de antidepressivos, sem os efeitos colaterais" (p. 22). Esses benefícios reforçam a importância do exercício na saúde mental.

Atividades realizadas ao ar livre oferecem vantagens adicionais, como a exposição ao sol, que estimula a produção de vitamina D, e o contato com a natureza, que promove relaxamento. Brunoni *et al.* (2015) enfatizam que essas práticas combinam benefícios físicos e emocionais. Já em contextos urbanos, políticas públicas que garantam acesso a espaços verdes são fundamentais para reduzir desigualdades (Oliveira *et al.*, 2022).

O treinamento de força é vital para a autonomia funcional, especialmente em idosos, ao prevenir a perda de massa muscular. Brunoni *et al.* (2015) destacam que essa prática é essencial para a realização de tarefas cotidianas e prevenção de lesões. O impacto do exercício também se estende à função cognitiva, melhorando memória e raciocínio em adultos mais velhos (Oliveira *et al.*, 2022).

A integração de exercícios na rotina de trabalho é uma estratégia eficaz contra o sedentarismo em ambientes corporativos. Programas de ginástica laboral reduzem dores e aumentam a produtividade (Pucci *et al.*, 2020). Além disso, iniciativas escolares são essenciais para combater o sedentarismo entre crianças e adolescentes, promovendo saúde física e habilidades sociais (Brunoni *et al.*, 2015).

Exercícios adaptados desempenham papel crucial na inclusão social de pessoas com deficiências. Oliveira *et al.* (2022) destacam que "modalidades esportivas adaptadas fortalecem a autoestima e promovem integração" (p. 44). Esses esportes também são ferramentas para desenvolver habilidades motoras e melhorar a qualidade de vida.

Por fim, a prática regular de exercícios é um vetor essencial para a saúde pública. Ela não apenas reduz custos associados a tratamentos de doenças crônicas, mas também promove bem-estar físico e mental de forma abrangente. Como concluem Pucci *et al.* (2020), "o exercício físico transforma vidas, sendo uma das ferramentas mais acessíveis e eficazes para melhorar a qualidade de vida" (p. 25).

2.3 Educação na Pandemia: Desafios e Reinvenções

A pandemia de COVID-19 causou uma disrupção significativa nos sistemas educacionais globais, impactando profundamente estudantes, professores e famílias. A suspensão abrupta das atividades presenciais afetou tanto a continuidade do aprendizado quanto o bem-estar emocional e as dinâmicas familiares. Conforme Couto *et al.* (2020), o cenário emergencial revelou vulnerabilidades estruturais, exigindo adaptações rápidas ao ensino remoto e reforçando a necessidade de modelos educacionais mais flexíveis e inovadores.

No Brasil, a migração para o ensino remoto evidenciou desigualdades históricas de acesso à tecnologia e à internet. De acordo com a Agência Senado (2020), cerca de 26% dos estudantes da rede pública enfrentaram desafios relacionados à exclusão digital, como a ausência de dispositivos e conexão estável. Essa realidade reforça a importância de políticas públicas voltadas à

inclusão digital como ferramenta para democratizar o ensino e reduzir disparidades educacionais. Apesar das dificuldades, iniciativas como a distribuição de kits tecnológicos e pacotes de dados subsidiados representaram passos importantes para minimizar os impactos da exclusão digital (Silva e Teixeira, 2020).

O ensino remoto trouxe novos desafios aos professores, que precisaram adaptar-se rapidamente ao uso de tecnologias e metodologias digitais, muitas vezes sem formação prévia. Conforme Da Silva e Becker (2022), a falta de preparação tecnológica foi um obstáculo significativo, mas também um catalisador para a capacitação docente e a adoção de práticas pedagógicas inovadoras. Paralelamente, estudantes de comunidades vulneráveis enfrentaram perdas ainda mais severas, como insegurança alimentar e abandono escolar, ressaltando a necessidade de estratégias para mitigar desigualdades em crises futuras (Cani *et al.*, 2020).

A ausência de interação presencial prejudicou o desenvolvimento socioemocional de crianças e adolescentes, limitando as relações interpessoais e aumentando sentimentos de solidão e ansiedade (Rodrigues e Lins, 2020). Nesse contexto, a escola se revelou essencial não apenas como espaço de aprendizado, mas também como um ambiente de suporte socioemocional. Ao mesmo tempo, a sobrecarga de trabalho e a pressão por resultados afetaram significativamente a saúde mental dos professores, contribuindo para altos níveis de estresse e burnout (Barros *et al.*, 2007). Além disso, as avaliações remotas frequentemente não captaram de forma eficiente o progresso dos alunos, em parte devido à falta de engajamento e dificuldades técnicas (Cani *et al.*, 2020).

As perdas de aprendizagem durante a pandemia foram amplamente documentadas, com impacto significativo em áreas como alfabetização e matemática, especialmente nas etapas iniciais da educação básica (Borges *et al.*, 2021). A recuperação dessas lacunas exige estratégias pedagógicas específicas e investimentos em infraestrutura e capacitação docente. Adicionalmente, a saúde mental de estudantes e professores foi profundamente afetada, exigindo maior atenção às questões emocionais no ambiente educacional e o fortalecimento de políticas de suporte psicológico (Rodrigues e Lins, 2020).

As respostas governamentais à crise educacional variaram em eficácia, refletindo desigualdades regionais e institucionais. Enquanto algumas localidades conseguiram implementar medidas que mitigaram os impactos, outras enfrentaram dificuldades na distribuição equitativa de recursos (Cani *et al.*, 2020). Nesse sentido, políticas integradas e contextualizadas são essenciais para um sistema educacional resiliente. A aceleração da integração tecnológica na educação também levantou preocupações sobre acessibilidade e equidade, destacando a importância de infraestrutura adequada e suporte técnico contínuo para professores e estudantes (Silva e Teixeira, 2020).

O ensino híbrido surgiu como uma solução viável para superar os desafios impostos pela pandemia, combinando atividades presenciais e remotas. Contudo, sua implementação eficaz depende de infraestrutura adequada, formação contínua e planejamento estratégico. Além disso, estratégias inovadoras, como a gamificação e o uso de metodologias ativas, foram fundamentais para manter o engajamento dos estudantes no ensino remoto, mesmo em condições adversas (Cani *et al.*, 2020).

Por fim, a pandemia reforçou a necessidade de políticas educacionais que promovam equidade, resiliência e inovação. O fortalecimento da infraestrutura digital, o apoio contínuo à formação docente e a priorização de currículos inclusivos são medidas indispensáveis para superar os desafios futuros. Conforme Cani *et al.* (2020), a educação precisa ser vista como um pilar essencial para o desenvolvimento sustentável, capaz de resistir e se adaptar a adversidades. O aprendizado coletivo deste período oferece uma oportunidade única para reimaginar sistemas educacionais mais inclusivos e preparados para as gerações futuras.

2.4 Saúde Mental no Contexto Pandêmico

A pandemia de COVID-19 provocou disrupções significativas nos sistemas educacionais em todo o mundo, impactando estudantes, professores e famílias. A suspensão abrupta das aulas presenciais evidenciou vulnerabilidades estruturais nos sistemas de ensino, exigindo rápidas adaptações ao ensino remoto (Couto *et al.*, 2020). Esse cenário revelou a urgência de repensar

modelos educacionais, priorizando inovação e flexibilidade para garantir o direito à educação em tempos de crise.

O fechamento das escolas destacou desigualdades no acesso à tecnologia e à internet. No Brasil, muitos estudantes de escolas públicas não tinham equipamentos adequados ou conexão de qualidade. Cerca de 26% dos alunos enfrentaram exclusão digital, o que ampliou as disparidades educacionais preexistentes (Agência Senado, 2020). Essa realidade reforça a necessidade de políticas públicas que promovam a inclusão digital como elemento central da democratização do ensino.

A exclusão digital, evidenciada durante a pandemia, agravou desigualdades de aprendizagem, especialmente em regiões vulneráveis (Silva e Teixeira, 2020). Iniciativas como a distribuição de dispositivos e subsídios para pacotes de dados minimizaram, mas não resolveram completamente o problema. A experiência pandêmica mostrou que a inclusão digital deve ser um objetivo estratégico da educação contemporânea.

Os professores enfrentaram desafios inéditos, como a falta de formação em tecnologia educacional. Muitos tiveram que se reinventar rapidamente, adquirindo novas competências tecnológicas (Da Silva e Becker, 2022). Esse período destacou a importância de capacitações permanentes, visando preparar os docentes para cenários emergenciais e práticas pedagógicas inovadoras.

O impacto da pandemia foi particularmente severo para populações vulneráveis, aprofundando desigualdades históricas. Estudantes de comunidades desfavorecidas, além de enfrentarem exclusão digital, sofreram com insegurança alimentar e a perda de apoio socioemocional (Cani *et al.*, 2020). Para mitigar tais impactos, é indispensável que estratégias educacionais futuras considerem políticas de equidade.

A ausência de interação presencial prejudicou o desenvolvimento socioemocional de crianças e adolescentes. A escola, como espaço de socialização, desempenha papel crucial na construção de competências emocionais e de laços interpessoais. O isolamento social agravou sentimentos de solidão e ansiedade entre os estudantes, evidenciando a necessidade de suporte psicossocial no ambiente escolar (Rodrigues e Lins, 2020).

As famílias também foram fortemente impactadas, sendo

sobrecarregadas com responsabilidades adicionais no ensino remoto. A falta de preparo e recursos adequados aumentou o estresse doméstico, principalmente em lares de baixa renda (Borges, Cia e Silva, 2021). Esse contexto ressaltou a importância de políticas que integrem as famílias ao processo educacional de forma mais sustentável.

O ensino remoto ampliou a carga de trabalho dos professores, exigindo maior planejamento e suporte emocional aos alunos, além de suas próprias dificuldades pessoais. Como resultado, muitos enfrentaram altos níveis de estresse e desgaste (Barros *et al.*, 2007). Políticas que valorizem a saúde mental dos educadores são essenciais para garantir a continuidade do ensino.

A avaliação da aprendizagem no ensino remoto revelou desafios, com muitos professores questionando a eficácia das provas online. Segundo Cani *et al.* (2020), a avaliação remota falhou em capturar o progresso dos estudantes devido à falta de engajamento e dificuldades técnicas, destacando a necessidade de metodologias mais adequadas para contextos virtuais.

As perdas na aprendizagem foram significativas, especialmente em áreas como alfabetização e matemática. Borges *et al.* (2021) observam que a ausência de suporte presencial e as desigualdades de acesso agravaram retrocessos educacionais. A recuperação dessas lacunas exige estratégias pedagógicas direcionadas e políticas inclusivas.

A saúde mental de estudantes e professores foi amplamente impactada, com o aumento de estresse e ansiedade. O isolamento social e as pressões do ensino remoto evidenciaram a necessidade de integrar cuidados emocionais às políticas educacionais (Rodrigues e Lins, 2020). O suporte psicossocial deve ser parte permanente do planejamento escolar.

As respostas governamentais à crise educacional variaram em eficácia, refletindo disparidades regionais. Enquanto algumas localidades implementaram medidas para mitigar os impactos, outras enfrentaram dificuldades em distribuir recursos de maneira equitativa (Cani *et al.*, 2020). Políticas educacionais integradas são fundamentais para construir um sistema resiliente.

O ensino híbrido emergiu como solução viável no contexto pós-pandemia, combinando elementos presenciais e remotos. No entanto, sua implementação requer infraestrutura tecnológica, formação docente e suporte técnico

adequados (Silva e Teixeira, 2020). Essa abordagem pode mitigar desigualdades, desde que acompanhada de investimentos adequados.

Estudantes com deficiência enfrentaram barreiras adicionais no ensino remoto devido à falta de acessibilidade nas plataformas digitais. Políticas públicas que priorizem a inclusão educacional são essenciais para garantir igualdade de oportunidades (Cani *et al.*, 2020). A pandemia reforçou a urgência de um sistema educacional mais inclusivo.

Por fim, a crise educacional destacou a importância de políticas públicas que promovam equidade, inovação e resiliência. Investimentos em infraestrutura digital, formação docente e currículos que contemplem competências socioemocionais são indispensáveis para enfrentar desafios futuros (Couto *et al.*, 2020). A educação deve ser vista como um pilar central do desenvolvimento sustentável, capaz de resistir e se adaptar às adversidades.

2.5 Docência, Qualidade de Vida e o Ambiente Escolar

A docência, como profissão essencial à sociedade, enfrenta desafios multidimensionais que afetam a saúde e a qualidade de vida dos educadores. Demandas pedagógicas, administrativas e emocionais exigem altos níveis de energia e comprometimento. Segundo Barros *et al.* (2007), “a escola impõe aos docentes uma carga simbólica e física que frequentemente ultrapassa suas condições”. Esses desafios tornam a docência uma das profissões mais vulneráveis a problemas de saúde ocupacional.

O ambiente escolar é determinante para o bem-estar dos professores. Infraestruturas precárias, ambientes insalubres e falta de suporte institucional aumentam os riscos à saúde física e mental dos docentes. Oliveira *et al.* (2002) apontam que “a gestão do ambiente escolar impacta diretamente a capacidade dos professores de desempenharem suas funções de forma saudável”. Assim, melhorar as condições estruturais das escolas é essencial para promover o bem-estar docente.

A sobrecarga de trabalho é um dos maiores desafios enfrentados pelos professores. Além das atividades pedagógicas, os educadores lidam com funções administrativas e, muitas vezes, tarefas extracurriculares. Borsoi (2012)

observa que “múltiplas demandas simultâneas, sem recursos adequados, contribuem para o esgotamento emocional e físico dos professores”. Isso reforça a necessidade de melhor gestão da carga de trabalho e suporte institucional.

O estresse ocupacional, amplamente reconhecido como um dos principais problemas da docência, pode levar a transtornos como ansiedade, depressão e burnout. Conforme Diehl e Marin (2016), “a pressão por resultados, indisciplina em sala de aula e cobrança por inovação agravam o estresse, afetando a qualidade de vida e o trabalho dos docentes”. Políticas que priorizem a saúde mental são indispensáveis para mitigar esses impactos.

As relações interpessoais na escola influenciam diretamente o bem-estar dos professores. Interações positivas entre professores, alunos e gestores promovem um ambiente mais colaborativo e saudável, enquanto conflitos intensificam tensões emocionais. Borsoi (2012) enfatiza que “a qualidade das relações interpessoais é central para a saúde mental dos docentes”. Promover um clima organizacional positivo deve ser uma prioridade nas escolas.

A valorização docente, por meio de formação continuada, remuneração adequada e reconhecimento profissional, é crucial para reduzir o estresse e aumentar a satisfação no trabalho. Barros *et al.* (2007) destacam que “a valorização do professor é um pilar essencial para a qualidade do sistema educacional como um todo”. Políticas públicas que priorizem essa valorização são indispensáveis.

Problemas de saúde física, como distúrbios vocais, são comuns entre professores devido ao uso intenso da voz em condições inadequadas. Barros *et al.* (2007) afirmam que “alterações vocais são uma das principais causas de afastamento docente, prejudicando a continuidade do trabalho”. Programas de prevenção e tratamento devem ser incorporados às políticas de cuidado com a saúde dos professores.

A pandemia de COVID-19 agravou os desafios da docência, expondo a vulnerabilidade dos professores a mudanças abruptas. A migração para o ensino remoto, a ausência de interação presencial e o domínio de novas tecnologias geraram intensa pressão sobre os educadores. Segundo Cani *et al.* (2020), “a crise sanitária evidenciou a necessidade de maior suporte e preparação para os docentes”.

A falta de formação continuada em tecnologias digitais foi um dos principais entraves enfrentados durante a pandemia. Muitos professores relataram dificuldades em adaptar suas práticas pedagógicas devido à ausência de orientação e recursos. Da Silva e Teixeira (2020) destacam que “a capacitação contínua é essencial para fortalecer a resiliência docente e preparar os professores para demandas emergenciais”.

A indisciplina dos alunos é outro fator que compromete o equilíbrio emocional dos professores. Sem apoio institucional, lidar com comportamentos desafiadores pode gerar frustração e desgaste emocional. Diehl e Marin (2016) apontam que “a indisciplina em sala de aula contribui significativamente para o aumento do estresse ocupacional”. Políticas escolares devem priorizar estratégias de gestão disciplinar colaborativa.

A dupla jornada de trabalho é uma realidade comum entre professores, intensificando o cansaço físico e mental. Borsoi (2012) observa que “a sobrecarga de múltiplas jornadas compromete a saúde dos professores e a qualidade do ensino”. Reduzir a carga horária e oferecer salários justos são medidas indispensáveis para minimizar esses impactos.

A relação entre professores e comunidade escolar é fundamental para a motivação e a qualidade de vida docente. Barros *et al.* (2007) afirmam que “o apoio da comunidade escolar reforça a importância do professor e contribui para sua satisfação profissional”. Investir em ações que fortaleçam esse vínculo é essencial para criar um ambiente mais acolhedor.

A ausência de suporte psicológico no ambiente escolar é uma lacuna significativa que compromete o bem-estar dos professores. Borsoi (2012) ressalta que “a falta de apoio emocional intensifica os desafios enfrentados pelos docentes, contribuindo para o esgotamento profissional”. A ampliação desses serviços deve ser uma prioridade nas políticas educacionais.

A saúde mental dos professores é um fator crítico para a qualidade do ensino. Diehl e Marin (2016) afirmam que “o comprometimento da saúde mental afeta tanto o bem-estar dos docentes quanto a eficácia de suas práticas pedagógicas”. Programas de manejo do estresse e autocuidado devem ser incorporados às formações iniciais e continuadas.

Por fim, a valorização docente, aliada a condições de trabalho dignas e

políticas de suporte emocional, é indispensável para a sustentabilidade da profissão. Barros *et al.* (2007) concluem que “investir na qualidade de vida dos professores é fundamental para garantir um sistema educacional mais eficiente e equitativo”. Assim, promover o bem-estar docente é um investimento essencial na construção de uma educação de qualidade.

3. Metodologia

O presente estudo foi conduzido com o objetivo de analisar o impacto das atividades físicas na saúde mental e no bem-estar de professores da Educação Básica após a pandemia de COVID-19. A metodologia foi estruturada para garantir rigor científico e relevância dos dados coletados, utilizando instrumentos validados e abordagens quantitativas descritivas. Este capítulo detalha os aspectos relacionados ao tipo de pesquisa, população e amostra, instrumentos de coleta de dados, procedimentos de coleta e análise estatística.

A pesquisa foi de natureza quantitativa descritiva, buscando mensurar e correlacionar variáveis específicas relacionadas à prática de atividades físicas e indicadores de saúde mental. Segundo Gil (2019), a pesquisa descritiva é adequada para estudos que visam caracterizar populações ou fenômenos e identificar relações entre variáveis. Além disso, a abordagem quantitativa permite uma análise objetiva e estatisticamente fundamentada, como destacado por Marconi e Lakatos (2017), que argumentam que este tipo de pesquisa é essencial em estudos que envolvem mensuração de comportamentos e análise de dados numéricos.

A escolha desse método se justifica pela necessidade de quantificar o impacto da prática de atividades físicas em professores e correlacionar esses dados com indicadores de saúde mental, como níveis de ansiedade, estresse e percepção de qualidade de vida. Conforme ressaltado por Creswell (2014), o uso de metodologias quantitativas em estudos descritivos oferece resultados mais robustos e replicáveis.

A população deste estudo foi composta por professores da Educação Básica que atuam em uma escola pública de Anápolis-GO. Para a definição da amostra, utilizou-se a abordagem não probabilística por conveniência, com

seleção intencional de participantes que atendessem aos critérios de inclusão estabelecidos. Segundo Creswell (2014), a seleção intencional é útil em estudos que buscam dados específicos de indivíduos capazes de oferecer informações relevantes para o problema de pesquisa.

A amostra foi composta por 10 professores, sendo 5 que praticavam atividades físicas regularmente e 5 que não praticavam, conforme os critérios estabelecidos pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão longa. O IPAQ foi utilizado para categorizar os participantes em grupos distintos com base na frequência, intensidade e duração das atividades físicas realizadas. Além disso, todos os participantes estavam em atividade durante a pandemia de COVID-19 e aceitaram participar voluntariamente após serem devidamente informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa.

Dois instrumentos validados foram utilizados para a coleta de dados: o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão longa, e o Questionário de Qualidade de Vida SF-36, complementados por um questionário socioeconômico elaborado para o estudo.

A pesquisa seguiu rigorosamente os princípios éticos estabelecidos pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e foram informados sobre a garantia de sigilo e anonimato dos dados coletados.

4. Resultados e Discussões

A pesquisa revela dados significativos sobre os níveis de atividade física e a percepção de qualidade de vida dos participantes, evidenciando tendências importantes para compreensão de aspectos relacionados à saúde física e emocional. No âmbito da prática de atividades físicas, foi possível identificar que a maioria dos respondentes relatou envolvimento em atividades moderadas, especialmente no contexto doméstico, como tarefas de limpeza, jardinagem e transporte de objetos. Essas práticas, realizadas de forma contínua ao longo da semana, mostram-se fundamentais para a manutenção da saúde física, especialmente em populações que enfrentam desafios relacionados ao acesso a estruturas formais de exercício físico, como academias e espaços esportivos.

Por outro lado, as atividades vigorosas, embora menos frequentes, foram associadas principalmente a momentos de lazer, indicando que esses episódios estão mais ligados à busca por bem-estar emocional e descontração.

A percepção de qualidade de vida, conforme indicado pelos resultados do SF-36, foi avaliada de forma predominantemente positiva, com boa parte dos participantes classificando sua saúde geral como "boa" ou "muito boa". Contudo, algumas limitações foram evidenciadas, sobretudo em atividades que exigem maior esforço físico, como subir escadas ou realizar deslocamentos longos a pé. Esses dados refletem não apenas as condições de saúde percebidas, mas também a influência de fatores contextuais, como rotinas diárias intensas e sobrecarga de responsabilidades, que podem comprometer o engajamento em atividades físicas mais estruturadas. No entanto, é importante ressaltar que, mesmo diante dessas limitações, os participantes demonstraram resiliência ao incorporar práticas físicas em seus contextos cotidianos, utilizando atividades domésticas como uma estratégia adaptativa para manter a mobilidade e a funcionalidade.

Uma análise mais ampla dos dados aponta para uma relação positiva entre a prática de atividades físicas e a percepção de saúde emocional. Participantes que relataram maior frequência em atividades físicas, sejam elas moderadas ou vigorosas, apresentaram níveis mais elevados de vitalidade e menor interferência de questões emocionais em suas rotinas diárias. Essa constatação está alinhada com a literatura científica, que evidencia o impacto positivo do exercício físico na redução de sintomas como estresse, ansiedade e depressão. Adicionalmente, o lazer ativo, mencionado em várias respostas, surge como um elemento importante para o equilíbrio emocional, reforçando a relevância de promover o acesso a espaços e iniciativas que incentivem práticas recreativas.

Entre as dificuldades apontadas pelos participantes, destaca-se a falta de tempo como barreira para uma maior regularidade na prática de exercícios, especialmente entre aqueles que relataram múltiplas jornadas, como trabalho remunerado, atividades domésticas e cuidados com familiares. Esse aspecto ressalta a necessidade de estratégias mais inclusivas para promover a atividade física, como programas comunitários acessíveis e políticas públicas voltadas

para a flexibilização do tempo destinado ao lazer e ao cuidado pessoal. Além disso, as respostas indicam que problemas emocionais, como estresse e cansaço, interferem de maneira significativa na percepção de qualidade de vida, sendo apontados como fatores que limitam tanto o desempenho no trabalho quanto as interações sociais.

Os dados coletados permitem inferir que, embora a saúde física seja um aspecto central para a percepção de qualidade de vida, a dimensão emocional desempenha um papel igualmente relevante. A sobreposição de fatores como cansaço, estresse e falta de motivação sugere que o impacto emocional das rotinas cotidianas não pode ser negligenciado, especialmente em populações que enfrentam condições de trabalho e vida doméstica intensas. Nesse sentido, a promoção de estratégias integradas de saúde, que contemplem tanto a atividade física quanto o suporte emocional, torna-se essencial para melhorar os índices gerais de qualidade de vida.

Por fim, a análise dos questionários evidencia a relevância de compreender as interseções entre atividade física, saúde geral e bem-estar emocional, oferecendo um panorama claro das principais demandas e desafios enfrentados pelos participantes. Embora os dados revelem práticas adaptativas e resiliência diante de dificuldades, fica evidente a importância de políticas que incentivem a prática física regular e forneçam suporte emocional efetivo, permitindo uma abordagem mais equilibrada e integral à promoção da saúde. Essas considerações destacam a utilidade dos instrumentos aplicados e abrem espaço para reflexões sobre intervenções futuras que possam atender às necessidades apontadas pelos participantes.

5. Conclusão

Com base nos estudos realizados sobre o impacto das atividades físicas na saúde mental e no bem-estar dos professores da educação básica após a pandemia de COVID-19 em uma unidade escolar de Anápolis-GO, foi possível identificar que a prática regular de exercícios desempenha um papel significativo na melhoria da qualidade de vida desses profissionais.

A pandemia trouxe desafios sem precedentes para a saúde mental dos professores, agravados pelo estresse, pela adaptação ao ensino remoto e pela incerteza vivida durante esse período. Contudo, a incorporação de atividades físicas mostrou-se uma estratégia eficaz para reduzir sintomas de ansiedade, estresse e depressão, além de promover maior disposição e bem-estar geral.

Destaca-se a importância de políticas institucionais que incentivem práticas saudáveis, como programas de exercícios físicos regulares e o desenvolvimento de ambientes escolares que valorizem a saúde integral dos educadores. Tais medidas são fundamentais para a construção de um espaço educativo mais equilibrado e sustentável, tanto para os professores quanto para os alunos.

Portanto, a relação positiva entre atividades físicas e saúde mental reforça a necessidade de promover a conscientização e o suporte contínuo para que os professores possam se beneficiar plenamente dessas práticas, potencializando não apenas seu desempenho profissional, mas também sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BARROS, Maria Elizabeth *et al.* Saúde e trabalho docente: a escola como produtora de novas formas de vida. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 5, p. 103-124, 2007.

BORGES, Laura; CIA, Fabiana; SILVA, Aline Maíra da. Atividades acadêmicas e relação família-escola durante o isolamento social da pandemia de covid-19. *Olhares & Trilhas*, v. 23, n. 2, p. 773-794, 2021.

BORSOI, Izabel Cristina Ferreira. Trabalho e produtivismo: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 15, n. 1, p. 81-100, 2012.

BRITO, Sávio Breno Pires *et al.* Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI. **Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia**, v. 8, n. 2, p. 54-63, 2020.

CANI, Josiane Brunetti *et al.* Educação e covid-19: a arte de reinventar a escola mediando a aprendizagem “prioritariamente” pelas TDIC. *Revista Ifes Ciência*, v. 6, n. 1, p. 23-39, 2020.

CARVALHO, Fábio de Sousa. Efeitos do exercício físico na qualidade de vida de idosos. 2022.

CONEJO, Luis Diego; CHAVERRI-CHAVES, Pablo; LEÓN-GONZÁLEZ, Sara. As famílias e pandemia COVID-19. **Revista Electrónica Educare**, v. 24, p. 37-40, 2020.

CORREA, André Ricardo *et al.* Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. *Revista Faculdades do Saber*, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.

COUTO, Edvaldo Souza; COUTO, Edilece Souza; CRUZ, Ingrid de Magalhães Porto. # fiqueemcasa: educação na pandemia da COVID-19. **Interfaces Científicas-Educação**, v. 8, n. 3, p. 200-217, 2020.

DA SILVA, Chayene Cristina Santos Carvalho; DE SOUSA TEIXEIRA, Cenidalva Miranda. O uso das tecnologias na educação: os desafios frente à pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 9, p. 70070-70079, 2020.

DA SILVA, Isabela Ribeiro; DA SILVA, Andressa Melina Becker. O impacto da pandemia Covid-19 na Educação Física escolar: uma revisão integrativa da literatura. *Pensar a Prática*, v. 25, 2022.

DA SILVA, M. E.; DA SILVA, W. M.; SILVA, C. A. de O.; DA SILVA, J. M. M.; SILVA, G. C. dos S.; DA SILVA, E. R. B.; DA SILVA, N. A. M.; SANTOS, L. E. S.; HAVENSTRIN, V. C. de L.; DOS SANTOS, J. A. Doença de Parkinson, exercício físico e qualidade de vida: uma revisão / Parkinson's disease, exercise and quality of life: a review. *Brazilian Journal of Development*, [S. l.], v. 6, n. 9, p. 71478–71488, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n9-553. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/17176>. Acesso em: 15 nov. 2024.

DA SILVA, Maria Eduarda *et al.* Promoção da homeostase glicêmica em indivíduos diabéticos através do exercício físico: Uma revisão narrativa. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 7, p. 44576-44585, 2020.

DIAS, Érika. A educação, a pandemia ea sociedade do cansaço. *Ensaio: avaliação e políticas públicas em Educação*, v. 29, n. 112, p. 565-573, 2021.

DIAS, Gustavo Nogueira *et al.* A utilização do Formulários Google como ferramenta de avaliação no processo de ensino e aprendizagem em tempos de pandemia de Covid-19: Um estudo em uma escola de educação básica. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 4, p. e44910414180-e44910414180, 2021.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos interdisciplinares em Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016.

FREITAS, André Ricardo Ribas; NAPIMOGA, Marcelo; DONALISIO, Maria Rita. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. **Epidemiologia e serviços de saúde**, v. 29, p. e2020119, 2020.

FREITAS, Julia Barbosa de. Exercício físico sobre a qualidade de vida em indivíduos com insuficiência cardíaca. 2022.

GOES, Emanuelle Freitas; RAMOS, Dandara de Oliveira; FERREIRA, Andrea Jacqueline Fortes. Desigualdades raciais em saúde ea pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 18, n. 3, p. e00278110, 2020.

MARIN, Gabrielli Algazal *et al.* Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários. **InterAmerican Journal of Medicine and Health**, v. 4, 2021.

MENEZES, Giovanna Raquel Sena *et al.* Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 2, p. 2490-2498, 2020.

OLIVEIRA, Elisa Regina Pereira; CHAVES, Lígia Gisely dos Santos; NASCIMENTO, Everton Vinícius Souza do. A RELEVÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: NOS ASPECTOS DA SAÚDE MENTAL. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.]*, v. 8, n. 5, p. 1003–1009, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i5.5538. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5538>. Acesso em: 15 nov. 2024.

TEIXEIRA, Carmen Fontes de Souza *et al.* A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Ciencia & saude coletiva**, v. 25, p. 3465-3474, 2020.