Andreia Munalli Pereira Borssatto

ESTILO DE VIDA E MOTIVAÇÃO NO TRABALHO DOS BACHARÉIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DE SANTA CATARINA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense, para obtenção do título de Mestre em Ambiente e Saúde.

Aprovada em 29 de setembro de 2021.

Banca Examinadora:
Participação remota – Instrução normativa 001/PPGAS/2021 e Resolução UNIPLAC nº 460/2021

Prof. Dr. Pedro Boff
(Orientador e Presidente da Banca Examinadora – PPGAS/UNIPLAC) _____

Profa. Dra. Cleonice Gonçalves da Rosa-
(Coorientadora- PPGAS/UNIPLAC) _____

Profa. Dra. Geciely Munaretto Fogaça de Almeida
(Examinadora Titular Externa– PUC/RS) _____

Prof. Dr. Michael Ramos Nunes
(Examinador Titular Externo - IFSC) _____

Profa. Dra. Natalia Veronez da Cunha
(Examinadora Titular Interna - PPGAS/UNIPLAC) _____

Ficha catalográfica: solicitar na Biblioteca da UNIPLAC (VERSO)

Ficha catalográfica

DEVE SER IMPRESSA NO VERSO DA FOLHA DE ROSTO

DEDICATÓRIA

Dedico esta pesquisa e toda a trajetória do mestrado percorrida até aqui ao meu Pai. Sei que onde ele estiver, sempre zelará por mim e deve estar orgulhoso com a minha felicidade na realização deste sonho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço...

- À Deus, pelo dom da vida, pela minha saúde e por tudo que conquistei até hoje.
- À minha mãe, meu primeiro grande amor... Minha fortaleza e fonte de inspiração.
- Ao meu esposo, parceiro que escolhi para dividir a vida, quem me apoia sempre nas decisões e com quem divido as minhas conquistas e frustrações. Te amo!
- Aos meus filhos, razões da minha existência e maiores presentes que Deus me deu. Amo-vos até a lua, ida e volta, infinitamente.
- Às "Gracinhas" ... Minhas amadas irmãs! Não consigo descrever em palavras o quão importantes vocês e os seus são pra mim.
- Ao meu irmão, que apesar da distância física e de poucos nos vermos, está sempre nas minhas orações e no meu coração.
- Aos professores Cleonice e Pedro, seres iluminados com que tive a oportunidade de conviver, que me ensinaram, que se preocuparam comigo como se fossem meus familiares. A vocês, meu carinho e admiração!
- Aos meus familiares "Borssatto", sempre tão presentes na minha vida.
- Aos meus alunos, que me inspiram diariamente e me incentivam a buscar sempre a minha melhor versão.
- Ao CREF 3/SC e aos coordenadores de Cursos de Educação Física das IES de Santa Catarina, por todo apoio e divulgação do estudo.
- Aos amigos e colegas da Família Uniplac.
- Aos meus colegas e professores do mestrado, em especial a Fernanda, a Diana e a Kelli. Pessoas que levarei comigo pra vida!
- À todos os colegas de profissão que aceitaram participar desse estudo, respondendo o formulário online, meu carinho e apresso.
- À todos os amigos, aos colegas, à "Família" ADPB, aos que convive comigo... Muito obrigada!!!

"*O que não te desafia, não te transforma"*.

(Autor Desconhecido).

RESUMO

Bacharéis em Educação Física, como os demais profissionais da saúde, têm enfrentado intensas rotinas de trabalho. Por outro lado, a pandemia da Covid-19 trouxe também perturbações nessa rotina, deixando estes profissionais vulneráveis ao adoecimento físico e/ou psicológico, comprometendo o desempenho profissional e a motivação ao trabalho. O presente estudo teve como objetivo conhecer o perfil sociodemográfico e laboral, o estilo de vida e a motivação no trabalho de bacharéis em Educação Física do Estado de Santa Catarina, em face à pandemia da Covid-19. Os dados foram coletados no período de março a maio de 2021, por meio de formulários eletrônicos utilizando os instrumentos: Perfil sociodemográfico e laboral, Perfil do estilo de vida individual – PEVI e Medida e Motivação para Trabalhar – MMT. Participaram deste estudo 124 profissionais de Educação Física, atuantes em seis mesorregiões do Estado de Santa Catarina composta por 62 indivíduos do sexo masculino e 59 do sexo feminino, com idade média de 33,5 (±10) anos. Neste estudo 83,8 % dos participantes não foram contaminados pelo Sars-Cov2 até a finalização da coleta de dado (maio/2021). A maioria dos profissionais avaliados (54%) formaram-se como bacharéis e licenciados. Os bacharéis em educação física no presente estudo atuam nas seguintes atividades laborais: Instrutor de academia, pilates, funcional, *cross fit* e treinamento personalizado correspondendo a 44,8 % dos avaliados; e os licenciados atuam na docência nos anos iniciais, ensino médio, educação especial, tutor externo e graduação correspondendo a 18,4%. Com relação ao pluriemprego, foi possível observar que um percentual de 50,8 % dos participantes possui de dois a três vínculos empregatícios, e 33,9 % dos avaliados ultrapassam as 40 horas/semanais de trabalho. Com relação ao tempo impedido de trabalhar durante a pandemia da Covid-19, um percentual de 42,7% dos profissionais de Educação Física avaliados no estudo permaneceu por um período de até 6 meses impedidos de exercer suas funções laborais. Ao verificar a necessidade de adaptação ao trabalho na pandemia, 59,7% dos participantes do estudo não precisaram se adaptar para continuar trabalhando. Além disso, (38,4 %) dos participantes não permaneceram em isolamento familiar durante a pandemia, e 83,9% dos avaliados conviveram com familiares considerados do grupo de risco. O perfil de estilo de vida dos participantes foi positivo nos pilares de atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e perfil global de estilo de vida. Também, foi observado índice elevado de motivação para trabalhar. Os participantes contaminados com Sars-Cov2 apresentaram maior pontuação para os relacionamentos (p=0,039) dos que os nãos contaminados. Também foi observada uma associação significativa entre a variável motivação geral no trabalho com estilo de vida global (p=0,025) e atividade física (p=0,001). Pode-se concluir que, os participantes do estudo possuem motivação positiva e realização pessoal para desenvolver suas atividades laborais como profissionais que trabalham com a prática de exercícios físicos, além de estilo de vida positivo, mesmo em situação de pandemia.

Palavras-chave: Profissionais de Educação Física, Qualidade de Vida, Atividade Laboral, Sars-Cov2.

ABSTRACT

Bachelors in Physical Education, like other health professionals, have faced intense work routines. On the other hand, the Covid-19 pandemic also brought disturbances in this routine, leaving these professionals vulnerable to physical and/or psychological illness, compromising professional performance and work motivation. This study aimed to understand the sociodemographic and work profile, lifestyle and work motivation of bachelors in Physical Education in the State of Santa Catarina, in view of the Covid-19 pandemic. Data were collected from March to May 2021, using electronic forms using the following instruments: Sociodemographic and employment profile, Individual lifestyle profile – PEVI and Measure and Motivation to Work – MMT. 124 Physical Education professionals participated in this study, working in six mesoregions of the State of Santa Catarina, comprising 62 males and 59 females, with a mean age of 33.5 (±10) years. In this study, 83.8% of the participants were not contaminated by Sars-Cov2 until the completion of data collection (May/2021). Most professionals evaluated (54%) graduated as bachelors and graduates. The graduates in physical education in this study work in the following work activities: gym instructor, pilates, functional, cross fit and personalized training corresponding to 44.8% of those evaluated; and graduates work in teaching in the early years, high school, special education, external tutor and graduation, corresponding to 18.4%. With regard to pluriemployment, it was possible to observe that a percentage of 50.8% of the participants have two to three employment relationships, and 33.9% of those assessed work for more than 40 hours/week. Regarding the time prevented from working during the Covid-19 pandemic, a percentage of 42.7% of the Physical Education professionals evaluated in the study remained for a period of up to 6 months unable to exercise their work functions. When verifying the need to adapt to work in the pandemic, 59.7% of the study participants did not need to adapt to continue working. Furthermore, (38.4%) of the participants did not remain in family isolation during the pandemic, and 83.9% of those evaluated lived with family members considered to be in the risk group. The lifestyle profile of the participants was positive in the pillars of physical activity, preventive behavior, relationship and overall lifestyle profile. Also, a high level of motivation to work was observed. Participants contaminated with Sars-Cov2 had higher scores for relationships ($p=0.039$) than those not contaminated. A significant association was also observed between the variable general motivation at work with overall lifestyle ($p=0.025$) and physical activity ($p=0.001$). It can be concluded that the study participants have positive motivation and personal fulfillment to develop their work activities as professionals who work with physical exercise, in addition to a positive lifestyle, even in a pandemic situation.

Keywords: Physical Education Professionals, Quality of Life, Labor Activity, Sars-Cov2.

IMPACTO E CARÁTER INOVADOR DA PRODUÇÃO INTELECTUAL

Ao realizar a pesquisa a respeito do estilo de vida e da motivação no trabalho dos Bacharéis em Educação Física do Estado de Santa Catarina durante a pandemia da Covid-19, percebeu-se a importância da temática para a população pesquisada. Pois tratam-se de profissionais, que desempenham suas atividades laborais com a promoção da saúde de seus alunos e clientes.

A presente dissertação vinculada à linha de pesquisa do PPGAS - Condições da Vida e Manejo Ambiental visa, a partir de um pensamento complexo e interdisciplinar fazer emergir a relevância do dia-a-dia dos indivíduos em sociedade.

Para tal, faz-se necessário que os profissionais de Educação Física sintam-se motivados para desempenhar bem suas funções laborais e que, através do exemplo pessoal e do conhecimento profissional possam incentivar um estilo de vida mais saudável em todos os aspectos e com às pessoas que buscam em seu trabalho uma melhor qualidade de vida.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Variáveis sociodemográficas dos participantes do estudo 32
Tabela 2 - Perfil das informações investigadas sobre a Covid-19 e as implicações nas atividades laborais dos profissionais de Educação Física 35
Tabela 3 - Frequência absoluta e relativa do estilo de vida dos participantes 38
Tabela 4 - Escores dos domínios e classificações dos participantes avaliados pelos instrumentos de Perfil do Estilo de Vida e o Escore Geral de Motivação no trabalho 41
Tabela 5 – Associação das variáveis entre os participantes do estudo 42

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ANVISA – AGENCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA

CONFEF – Conselho Federal de Educação Física

Covid-19 - Doença do Coronavírus descoberta em 2019.

CREF 3/SC – Conselho Regional de Educação Física – Região 3 / Santa Catarina

CREF's – Conselhos Regionais de Educação Física

DCNT – Doenças Crônicas não Transmissíveis

EGM – Escore Geral de Motivação

FESPORTE – Fundação Catarinense de Esporte

IES – Instituições de Ensino Superior

MMT – Medida e Motivação no Trabalhar

MS – Ministério da Saúde

OMS – Organização Mundial da Saúde

PEVI – Perfil do Estilo de Vida Individual

Sars-Cov2 - Coronavírus 2 da síndrome respiratória aguda grave

SUS – Sistema Único de Saúde

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UNIPLAC – Universidade do Planalto Catarinense

WHO – World Health Organization

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 12
2 OBJETIVOS 14
OBJETIVO GERAL 14
OBJETIVOS ESPECÍFICOS 14
3 REVISÃO DA LITERATURA 15
3.1 ESTILO DE VIDA 15
3.2 MOTIVAÇÃO NO TRABALHO 19
3.3 FORMAÇÃO SUPERIOR EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL 20
3.4 A PANDEMIA DA COVID-19 24
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS 27
4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO 27
4.2 LOCAL DE ESTUDO 27
4.3 PARTICIPANTES DA PESQUISA 27
4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO 28
4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO 28
4.6 PROCEDIMENTOS DE CONTATO COM OS PARTICIPANTES E COLETA DE DADOS 28
4.7 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS 29
4.8 PROCEDIMENTOS DE REGISTRO 30
4.9 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS 30
4.10 PROCEDIMENTOS ÉTICOS 31
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO 32
5.1 DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS 32
5.2 IMPLICAÇÕES NAS ATIVIDADES LABORAIS DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DA COVID 19 35
5.3 ESTILO DE VIDA E MOTIVAÇÃO NO TRABALHO 38
CONSIDERAÇÕES FINAIS 44
REFERÊNCIAS 45
APÊNDICE 1 51
APÊNDICE 2 52
ANEXO 1 53
ANEXO 2 55

1 INTRODUÇÃO

Os constantes avanços tecnológicos e as transformações ocorridas nas últimas décadas levaram a mudanças nas rotinas individuais e coletivas da sociedade, propiciando estilos de vida inadequados, com impactos diretos na saúde da população (NAHAS; GARCIA, 2010; PÔRTO, 2015.). Profissionais da área da saúde, como os Bacharéis em Educação Física, tem enfrentado desafios diários em rotinas que os deixam frágeis no que diz respeito à saúde, bem-estar físico e psicológico, afetando o desempenho profissional e a motivação ao trabalho (ROSKODEN *et al*., 2017). Por outro lado, a Educação Física pode contribuir de forma positiva nas práticas que envolvem hábitos saudáveis relacionados à melhoria da saúde e do estilo de vida da população (NAHAS; GARCIA, 2010).

Bacharéis em Educação Física vêm conquistando cada vez mais espaço na sociedade e obtendo maior reconhecimento e valorização, não só das áreas de educação e esporte, mas também na promoção à saúde (CONFEF, 2010). O Ministério da Saúde (MS) incluiu a atividade física no Sistema Único de Saúde (SUS) como fator primordial para melhorar o estilo de vida da população, incentivando a prática do exercício físico orientado e incorporando os profissionais de Educação Física no quadro de profissionais da Saúde (CREF 9, 2013). Percebe-se que as pesquisas são recorrentes no contexto da atuação dos profissionais licenciados de Educação Física, havendo poucos estudos direcionados aos bacharéis em Educação Física. Argumenta-se que, o estilo de vida envolta da intensa rotina laboral do bacharel em Educação Física, pode afetar sua motivação e atuação profissional e, portanto, comprometer sua contribuição à melhoria da saúde da população (CONFEF, 2010).

O pluriemprego é uma característica marcante da atuação profissional dos bacharéis em Educação Física com carga horária excessiva. O acúmulo de locais de trabalho com funções específicas e diferentes em cada uma delas, academias, estúdios, centros desportivos, atendimento individualizado, entre outros, aponta um desgaste físico e emocional e o surgimento de problemas de saúde que comprometem a qualidade de atuação profissional (BOTH, 2019; NUNES; VOTRE; SANTOS, 2012). Melhorias no estilo de vida dos profissionais estão associadas à mudança de hábitos com alimentação, sono e atividades físicas (GUALANO; TINUCCI, 2011). A motivação no trabalho é a relação percebida entre o que um indivíduo espera de seu trabalho e o que ele percebe

que está obtendo, envolvendo fatores como satisfação e estado emocional positivo frente aos objetivos que o profissional almeja alcançar (DA COSTA SOUSA, 2017).

Após anuncio da OMS em 11 de março de 2020 (WHO, 2020), um fato novo passou a fazer parte da vida dos profissionais de Educação Física, assim como das pessoas, de forma global e marcante, que tem sido a pandemia da Covid-19. Esse ainda provocante desafio de superação, após um ano e meio de intensos debates, tem alterado a rotina de trabalho dos profissionais de Educação Física que por natureza de seu próprio trabalho é na forma essencialmente presencial. Atitudes conscienciosas e medidas legislativas estabeleceram métodos preventivos, tendo assim que agir de forma extremamente cautelosa e restritiva para minimizar o impacto do novo coronavírus, Sars-Cov2) (WHO, 2020).

A OMS constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional ao reconhecer que existiam concomitantes surtos de Covid-19 em vários países e alertou sobre a implantação de medidas a serem proclamadas em caráter emergencial pelas autoridades públicas (WHO, 2020). Muito embora, essa decisão buscou aprimorar a coordenação, a cooperação e a solidariedade global para interromper a propagação do vírus, a pandemia Covid-19 tem se prolongado em muito além do tempo, inicialmente, indicado para seu declínio (WHO, 2020).

Com base ao exposto, este estudo buscou encontrar respostas para a seguinte pergunta de pesquisa: Qual o estilo de vida e como se apresenta a motivação no trabalho dos bacharéis em Educação Física do Estado de Santa Catarina durante a pandemia da Covid-19?

O fator determinante para a escolha do tema e do público pesquisado veio ao encontro da minha formação profissional e de uma análise pessoal sobre o meu dia-a-dia no acúmulo de funções enquanto pessoa, mãe, docente universitária e sobre tudo, profissional de Educação Física. Foi possível agregar um trabalho específico de uma das disciplinas cursadas no programa, o qual teve os primeiros escritos sobre a temática, agregando informações da Covid-19.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Conhecer o estilo de vida e a motivação no trabalho de bacharéis em Educação Física do Estado de Santa Catarina durante a pandemia da Covid-19.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o perfil sociodemográfico e o estilo de vida dos bacharéis em Educação Física do Estado de Santa Catarina durante a pandemia da Covid-19.
- Conhecer a motivação no trabalho dos bacharéis em Educação Física do Estado de Santa Catarina durante a pandemia da Covid-19.
- Associar o estilo de vida com a motivação no trabalho dos bacharéis em Educação Física do Estado de Santa Catarina durante a pandemia da Covid-19.

3 REVISÃO DA LITERATURA

A presente seção tem por propósito apresentar uma breve revisão da literatura a respeito dos seguintes construtos: estilo de vida, motivação no trabalho, formação superior em Educação Física e a titulação de bacharelado e a pandemia da Covid-19.

3.1 ESTILO DE VIDA

O termo "estilo de vida" tem sido definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2004), como "o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização". Estas ações refletem em atitudes, valores e oportunidades para as pessoas, influenciando-as positivamente na promoção da saúde e na qualidade de vida dos indivíduos (PÔRTO *et al*., 2015). Um estilo de vida adequado está associado a ações positivas dos indivíduos em relação à prática regular de atividade física, a alimentação saudável e regrada, a atenção com os relacionamentos interpessoais, ao controle do estresse e aos hábitos coerentes de comportamento preventivo em questões de saúde e segurança (NAHAS *et al.*, 2000). De acordo com Nahas *et al*. (2020), os quesitos relacionados a um estilo de vida saudável estão relacionados à nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse, assim descritos:

a) Nutrição: é o processo de obtenção de energia ou combustível através dos alimentos ingeridos pelo organismo humano onde seus nutrientes, vitaminas e minerais são absorvidos auxiliando para o crescimento, funcionando adequado e manutenção das funções vitais do corpo (AIRES *et al*., 2019; KLOTZ-SILVA *et al*., 2017). Mudanças comportamentais positivas e definitivas de hábitos alimentares saudáveis ajudam na promoção do estilo de vida; do contrário, má nutrição por hábitos alimentares equivocados pode levar a diminuição da imunidade, ao ganho excessivo de peso corporal e aumento da probabilidade do surgimento de doenças (NAHAS *et al.*, 2000). A OMS recomenda que os governos formulem e atualizem periodicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, levando em conta mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população e o progresso no conhecimento científico (BRASIL, 2014);

b) Atividade física: pode ser definida como uma sequência de movimentos corporais que consomem energia do organismo. Ações como caminhar, subir e descer escadas, praticar esportes, dançar e até mesmo limpar a casa são bons exemplos de atividades físicas (FLORINDO; ANDRADE, 2015). Os benefícios à saúde, relacionados à atividade física, são adquiridos a partir da realização diária com no mínimo 30 (trinta) minutos de duração com intensidade moderada a intensa. A prática regular de atividade física orientada pode reduzir significativamente o risco de morte por doenças crônicas não transmissíveis (BECKER; GONÇALVES; REIS, 2016). A inatividade física em qualquer faixa etária apresenta um grave problema de Saúde Pública. Mudanças de hábitos podem trazer benefícios à saúde e o bem-estar dos praticantes de atividade física, já nas primeiras semanas, desde que se mantenha a regularidade (SEABRA, 2017);

c) Comportamento preventivo: é entendido como atitudes cotidianas executadas por indivíduos ou grupos, com a finalidade de minimizar a potencial ameaça de aquisição de doenças ou do risco de morte (RODRIGUES *et al.*, 2015). Os comportamentos preventivos estão diretamente relacionados à saúde. Incluem ações importantes e fundamentais para a manutenção da vida, como o uso de cinto de segurança, a direção defensiva, o uso diário de protetor solar, a utilização de preservativos nas relações sexuais, uso constante de equipamentos de segurança nos ambientes laborais, o hábitos de não fumar e não consumir drogas e a ingestão moderada de bebidas alcoólicas. (NAHAS *et al.*, 2000);

d) Relacionamentos: um relacionamento saudável pode ser definido como sendo igualitário e harmônico nas ações e oportunidades dos envolvidos. Uma relação saudável, seja ela amorosa familiar, fraterna ou laboral independentemente do ambiente de natureza do envolvimento promove o bem-estar de forma mútua, estimulando a capacidade de transmissão de sentimentos positivos associados à habilidade de manter-se em convívio agradável (AIRES *et al*., 2019);

e) Controle do estresse: o estresse faz parte da existência humana e está relacionado com as reações físicas e emocionais associadas a rotinas intensas e desgastantes e a tensão do dia-a-dia. O controle do estresse deve ser um exercício diário e necessário aliado a ações positivas atitudes e hábitos ligados ao dia-a-dia das pessoas, que podem auxiliar na manutenção ou na melhoria da saúde (NAHAS *et al.*, 2000).

Os autores acima mencionados descrevem que a busca por equilíbrio em todos os aspectos da vida reflete para uma melhor qualidade de vida, aumentando a probabilidade da longevidade (NAHAS *et al.*, 2000).

Estudo realizado por Pereira, Oliveira e Oliveira (2017), sobre o perfil do estilo de vida de pacientes sedentários com pacientes que praticam exercício físico regular em uma unidade de estratégia de saúde da família, foi observada diferença relevante entre o perfil de estilo de vida de indivíduos que realizam exercício físico regular dos que não o realizam onde os componentes que mais contribuíram para essa diferença foram a atividade física e o relacionamento social. Os autores afirmam que há uma tendência dos indivíduos que praticam exercícios físicos serem mais sociáveis e valorizarem os benefícios do relacionamento em sua vida pessoal, possuindo um padrão de estilo de vida mais positivo. Ao analisarem o perfil de estilo de vida de acadêmicos de Educação Física em uma instituição privada de ensino superior através do questionário Pentáculo do Bem-Estar, Ferreira Filho *et al.* (2016) constataram em seu estudo a prevalência de resultados positivos nos itens investigados, e por não haver predominância de índices negativos, o perfil do estilo de vida dos acadêmicos investigados está em conformidade com o que sugere a literatura.

Com o intuito de avaliar o impacto da Covid-19 na rotina de profissionais de saúde brasileiros, Mota *et al.* (2021) investigaram as mudanças na vida diária como hábitos alimentares, atividade física e sono dos profissionais da saúde, no Brasil. Setecentos e dez indivíduos, na maioria mulheres, médicas, entre 30 e 40 anos compuseram a amostra do estudo; a maior alteração foi em relação à prática de atividade física, em segundo apareceram alterações e dificuldades como o sono, seguido da mudança na dieta alimentar e do aumento no consumo de bebidas alcoólicas. Em comparações a estudos internacionais, neste estudo de Mota *et al.* (2021), os profissionais de saúde brasileiros apresentaram aspectos da qualidade de vida que foram mais afetados durante a pandemia de Covid-19 do que as prevalências obtidas em pesquisas de estudos internacionais para a população em geral.

Gomes *et al.* (2021) verificaram o perfil de qualidade de vida de idosos que aderiram a um programa de Envelhecimento Saudável e Ativo idealizado pela prefeitura de Campos dos Goytacazes no Rio de Janeiro, para amenizar os impactos do isolamento social, imposto a partir das medidas de prevenção ao contágio da Covid-19.

O instrumento utilizado para a realização desse estudo foi o pentáculo do bem-estar e os resultados mostraram que a adesão ao programa online de envelhecimento saudável e ativo promoveu um impacto positivo no estilo de vida dos idosos.

Bravo-Cucci *et al*. (2020), preocupados com o aumento do sedentarismo e suas possíveis consequências negativas devido o contexto de isolamento social imposto como medida de contensão da disseminação do coronavírus, realizaram um estudo para recomendar medidas sobre atividade física e saúde nesse contexto. Indícios mostraram grande tendência ao aumento da probabilidade de adquirir estilos de vida pouco saudáveis, aumentando assim os riscos para aquisição ou agravamento de doenças não transmissíveis e as possíveis consequências negativas para a saúde diante à pandemia da Covid-19. Os autores recomendam elevar os níveis de atividade física no isolamento social, adotando estratégias que promovam estilo de vida positivo no contexto atual.

Souza (2020) realizou um estudo buscando identificar o nível de atividade física de um grupo de pessoas da região Sul de Santa Catarina, no período da pandemia do Covid-19, em um comparativo sobre as mudanças de hábitos e motivação para a prática de exercícios físicos e esportivos realizados antes da pandemia e durante o período de isolamento social. Constatou-se que as modalidades mais afetadas foram as que se utilizavam de ginásios ou centros de treinamento e academias de ginásticas, onde os praticantes precisaram adaptar-se por treinos em casa ou aderir a outras modalidades de exercícios físicos ao ar livre, no intuito de manterem-se ativos e saudáveis no período de maiores restrições, necessárias ao enfrentamento do coronavírus. Verificou-se também a necessidade de criação de meios de divulgação mais claros e objetivos para incentivar às pessoas os cuidados com a saúde física e mental, alimentação e manutenção do exercício físico e do esporte, respeitando individualidade e seguindo todas as medidas sanitárias vigentes para evitar o aumento de casos da Covid-19.

3.2 MOTIVAÇÃO NO TRABALHO

Os significados que os indivíduos atribuem ao seu trabalho estão intimamente relacionados às suas motivações, e ambos fazem parte do ambiente laboral. Quando um indivíduo agrega valores positivos ao seu trabalho, o esforço despedido resultará em benefícios (CHIAVENATO, 2014). Na relação com o trabalho, a motivação pode interferir de forma positiva ou negativa no cumprimento das tarefas. Quanto mais motivado, melhor será a execução das funções. Para que motivação para o trabalho seja positiva é necessário engajamento e sintonia também com os colegas, com a chefia e com os clientes (MAXIMIANO, 2017).

A motivação no trabalho é apresentada como um elemento essencial para o desenvolvimento do ser humano que envolve fenômenos emocionais, biológicos e sociais em cotidianas ações que os auxiliam a atingir seus objetivos (DE SOUZA *et al.*, 2015). Amparada pelos estudos da psicologia organizacional e administração, a motivação pode se manifestar de forma intrínseca ou extrínseca influenciando a conduta do indivíduo. Ela é essencial para a realização de funções diárias, como estudar, praticar atividade física e trabalhar (DE SOUZA; JUNIOR; MAGALHÃES, 2015). A partir de teorias clássicas da psicologia organizacional, Puente-Palacios e Peixoto (2015) apresentam os três componentes que compõe o construto Medida de Motivação no Trabalho (MMT):

a) Valência: É definida como a preferência para determinados resultados do comportamento. Essa preferência seria a forma de atração que uma pessoa teria em relação a um evento ou em relação a indiferença a determinados eventos. Em outras palavras, é o valor que indivíduo atribui a determinado evento;

b) Instrumentalidade: É definida como avaliação do sujeito de que o envolvimento com determinado comportamento levaria ao alcance dos possíveis resultados esperados. É a crença do indivíduo que a realização de determinado conjunto de ações vai levá-lo a obter os resultados que deseja, ou seja, um instrumento para isso;

c) Expectativa: Refere-se a probabilidade subjetiva avaliada pela pessoa de que o resultado do comportamento possa lhe trazer algum tipo de benefício. Existe uma série de circunstâncias que estão fora do controle do indivíduo relativas ao ambiente que influenciam avaliação.

Visando a relevância social da docência no ensino especial, Rodrigues *et al*. (2017) realizaram um estudo na intensão de investigar a motivação e os fatores condicionantes de docentes do ensino especial da rede pública do Distrito Federal, que teve a participação de 33 professoras. No intuito de verificar o que é valorizado pelo indivíduo, a percepção do trabalho como forma de alcançar seus objetivos e a percepção de como seus esforços são recompensados pelo trabalho atual o instrumento utilizado foi o MMT de Puente-Palacios e Peixoto (2015). Os Escores Gerais de Motivação apresentaram um nível de motivação considerado alto (= 89,36) e quando agrupadas as participantes por nível obteve-se 60,61% de escores altos; 36,36% de escores mediados e 3,03% de escores baixos. A análise detalhada dos escores por seções e itens do instrumento indicou que os altos níveis de motivação das participantes sofrem influência negativa das condições de trabalho. A avaliação dos itens relacionados a autonomia, a relação com chefias e a participação nas decisões da organização, apresentaram maior potencial de diminuição da motivação global das participantes.

Utilizando-se do instrumento MMT, Oliveira (2019), na perspectiva de mensurar o nível de motivação no trabalho dos alunos do curso de administração da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), verificou que os fatores motivacionais mais relevantes para os participantes do estudo estão relacionados ao desenvolvimento profissional e à aprendizagem onde 54,9% dos participantes do estudo apresentaram índice mediano de Motivação, 25,49% apresentaram índice elevado de Motivação e 19,61%, índice baixo de Motivação.

3.3 FORMAÇÃO SUPERIOR EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

O início da formação em Educação Física, a nível superior no Brasil, é datado do final da década de 1920 (século XX), com relatos históricos da implantação das escolas de Educação Física de cunho militarista nas cidades de São Paulo e Rio de Janeiro. Nessa época, a intensão era preparar homens fortes, vigorosos e saudáveis para defender a pátria. Por isso, a preocupação das forças armadas em capacitar militares que soubessem instruir e treinar esses cidadãos ao serviço militar (CASTELLANI-FILHO, 2016). Em 1937, após a criação da quarta Constituição Federal em 1937, conforme o artigo 131, o ensino em Educação Física tornou-se obrigatório nas escolas primárias, normais e

secundárias de todo o País. E pouco tempo depois, no Decreto n. 1.212 de 17 de abril de 1939, foi publicado que para exercer a função de professor (a) de Educação Física, nos estabelecimentos oficiais de ensino das cidades do país com mais de cinquenta mil habitantes seria obrigatório à apresentação do diploma de Licenciada (o) em Educação Física ou de Normalista Especializado (a) em Educação Física (LYRA *et al.*, 2016). Com aumento de instituições de ensino superior, a formação superior em Educação Física passou a ser ofertada na maioria delas. Com esse feito, outras tendências para o ensino da Educação Física escolar foram se aprimorando e os professores ultrapassaram os muros escolares para difundir seus ensinamentos em clubes esportivos e academias de ginástica (CASTELLANI-FILHO, 2016).

O movimento pela regulamentação do profissional em Educação Física iniciou no ano de 1946, quando associações de professores de Educação Física de alguns estados brasileiros decidiram unir a pauta reivindicatória (CONFEF, 2010). Este movimento se fortaleceu após a realização do encontro organizado pela Associação dos Professores de Educação Física da Guanabara, no Rio de Janeiro, em 1972, onde foram apresentadas propostas de criação de conselhos regionais e de um conselho federal de Educação Física semelhante aos conselhos de medicina e direito. Esse movimento estendeu-se até 01 de setembro de 1998, quando o processo de regulamentação foi aprovado pelo Congresso Nacional e sancionada a lei pelo Presidente da República. Fernando Henrique Cardoso, Lei nº 9696/1998, que regulamentou o exercício profissional na área de Educação Física no Brasil (CONFEF, 2010).

A partir da criação do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e dos Conselhos Regionais de Educação Física (CREF's), deu início ao processo que segmentou a formação superior. Até então, a titulação se dava como licenciatura plena, ou seja, profissionais formados no ensino superior poderiam atuar no ensino regular e nos demais campos de atuação que a Educação Física permite. A nova reformulação se deu a partir dos Pareceres nº 01 e 02 de 2002 e da Resolução nº. 07 de 2004, que até então embasam a estrutura curricular da Educação Física no ensino superior brasileiro (CONFEF, 2010).

A profissão passou a ser mais bem amparada e a formação acadêmica foi segmentada em licenciatura e bacharelado, onde o licenciado é habilitado para trabalhar exclusivamente com a Educação Básica e o bacharel é habilitado a atuar nas atividades

físicas e/ou desportivas, promovendo a saúde integral dos indivíduos em muitos campos de atuação e em ambientes que não estejam vinculadas à Educação Básica (BARCELLOS *et al*., 2015; NUNES; VOTRE; SANTOS *et al*, 2012; CONFEF, 2010).

De acordo com o censo da Educação Superior de 2018, o Curso de Educação Física é ofertado em 555 Instituições de ensino Superior (IES), sendo destas 77 das redes públicas e 478 de redes privadas em todo o território brasileiro. No Estado de Santa Catarina, o Curso de Educação Física é ofertado em 38 IES, sendo três das redes públicas e 35 de redes privadas (INEP, 2019).

A atuação dos profissionais de Educação Física, especialmente dos bacharéis, está relacionada com a promoção da saúde e a melhoria do estilo de vida das pessoas. A partir da implantação de políticas públicas brasileiras, destacando o enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), em benefício da promoção da saúde, tem se destacado a importância desses profissionais a frente de atividades físicas orientadas com reconhecimento nacional e internacional (DE ABREU; SABÓIA; NOBREGA-THERRIEN, 2019; ANDRADE *et al*., 2014).

Uma característica marcante da atuação profissional dos bacharéis em Educação Física é o pluriemprego com carga horária de trabalho diário excessivo, visto que o acúmulo de locais de trabalho com funções específicas e diferentes em cada um desses, academias, estúdios, centros desportivos e atendimento individualizado, provoca um desgaste físico e emocional e o surgimento de problemas de saúde à parcela da população (profissionais em Educação Física) que lhe é atribuída função de promoção da saúde (BOTH, 2019; NUNES; VOTRE; SANTOS, 2012).

Estudos realizados nos Estados do sul do Brasil fazem menções ao estilo de vida de licenciados em Educação Física. Dos pontos avaliados no quesito estilo de vida, a alimentação, o controle do estresse e a atividade física demonstram valores preocupantes. Embora, resultados positivos aparecem nos quesitos relacionamentos e comportamento preventivo (BOTH, 2015; BOTH *et al*., 2010; MOREIRA *et al*., 2010).

Outros estudos indicam que licenciados em Educação Física apresentam baixos índices de motivação no trabalho por fatores de remuneração, condições de trabalho, estabilidade e pluriemprego (BOTH *et al*., 2010). E atualmente, este tópico é um aspecto estudado em pesquisas (BOTH *et al.,* 2010; GARCÉS; FERREIRA, 2019).

A chegada da pandemia Covid-19, adicionou um novo fator no desempenho profissional de Educação Física. Neves (2020) realizou um estudo com 98 funcionários da empresa, bacharéis e licenciados, de ambos os sexos e acima de 18 anos, que precisaram se adaptar ao *home-office*, para verificar se essa modalidade de trabalho atendia a algumas necessidades ergonômicas e psicológicas mínimas para a qualidade de vida dos trabalhadores. O estudo sintetizou informações relevantes sobre a utilização do trabalho *home-office* para o enfrentamento da pandemia de Covid-19. Em se tratando das condições de ergonômicas, 29,6% dos participantes avaliaram as condições como ruins e 22,4% dos participantes avaliaram como péssimas, constatando como não adequadas e alegando falta de suporte das empregadoras. Em relação às condições psicológicas, 26,5% dos participantes consideraram ótimas e 29,6% avaliaram como boas, apesar de algumas dificuldades encontradas para a ambientação do ambiente doméstico e seus núcleos familiares.

Estudo realizado por Garcês *et al*. (2021) avaliou adultos com sobrepeso e obesidade, de ambos os sexos, com idade de 18 a 60 anos, para analisar estilo de vida dos mesmos no período de isolamento social, necessário no período da pandemia da Covid-19. Foi observado que, esse período trouxe resultados negativos em todos os níveis de intensidade de atividade física devido o tempo diário sentado, o comportamento sedentário e a prevalência de compulsão alimentar. Essa realidade momentânea alterou o estilo de vida da população eutrófica para sobrepeso e obesidade. Os resultados dessa pesquisa apresentam dados relevantes que têm implicações potenciais na qualidade de vida da população estudada, podendo auxiliar no desenvolvimento de estratégias eficazes na elaboração de políticas públicas para minimizar os efeitos negativos causados por esse período.

Com o intuito de verificar as formas de atuação dos profissionais de Educação Física em tempos de distanciamento social, orientando o exercício físico, como meio de promoção e manutenção da saúde, de forma regular e segura, Ribeiro (2021) apresentou em sua pesquisa a necessidade de adaptação desses profissionais, algumas formas de utilização de recursos alternativos, para que as pessoas se mantenham ativas, saudáveis e que consigam cumprir as medidas necessárias de proteção à saúde, perante a Covid-19. O estudo enfatiza a continuidade da prática de exercícios físicos durante o período pandêmico como fator relevante à saúde física e mental, acarretando práticas saudáveis

realizadas em casa ou ao ar livre, orientadas pelo profissional de Educação física e com o auxílio dos aparatos tecnológicos que ele necessite utilizar.

Para conter a disseminação do coronavírus e tentar frear o aumento no número de contaminados em Santa Catarina, em 17 de março de 2020, o governador do Estado decretou situação de emergência em todo o território estadual. Uma sequência de decretos foi anunciada com medidas restritivas, suspendendo temporariamente as atividades e os serviços privados não essenciais, incluindo as academias e por tempo indeterminado, o calendário de eventos esportivos organizados pela Fundação Catarinense de Esporte (FESPORTE), bem como o acesso público a eventos e competições da iniciativa privada (SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE SANTA CATARINA, 2020); que impediram os profissionais de Educação Física de trabalhar por um período ou terem que se adaptar conforme as determinações do momento.

3.4 A PANDEMIA DA COVID-19

Covid-19 foi a denominação dada à doença causada pelo vírus Sars-Cov2, que causa uma infecção respiratória aguda e potencialmente grave, e é facilmente transmissível através de secreções (espirros, tosse, fala, canto e até esmo a respiração) expelidas pelas vias aéreas de pessoas infectadas, ou através de contato em superfícies ou objetos contaminados levando a mão aos olhos, nariz ou boca. Ambas as formas podem gerar uma rápida disseminação, em especial em locais fechados ou em multidões (BRASIL, 2021; WHO, 2020).

A Covid-19 foi relatada pela primeira vez em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, província Chinesa, após autoridades do referido país relatarem a Organização Mundial da Saúde (OMS) a incidência de vários casos de pneumonia causados por um novo tipo de coronavírus que até então, não havia sido identificada seres humanos. (OPAS, 2020). Assim que se confirmou a gravidade da situação, verificando que tratava-se de uma nova epidemia e que as previsões alertavam para uma pandemia mundial, a WHO (2020) iniciou um trabalho informativo junto a autoridades chinesas, intensificando os estudos para compreender mais sobre o vírus, e preparar a humanidade para as possíveis ações e consequências que estariam por vir.

O primeiro caso de Covid-19 registrado no Brasil, em 26 de fevereiro de 2020, na cidade de São Paulo, foi de um homem de 61 anos que viajou para o norte da Itália entre 9 e 21 de fevereiro de 2020. A partir de então os órgãos competentes e poderes governamentais iniciaram a divulgação de medidas a serem seguidas por toda população brasileira e teceram estratégias para evitar a propagação em massa, pois se visualizava a possibilidade de colapso na saúde devido à falta de estrutura e equipamentos adequados nos hospitais e centros de saúde (OPAS, 2020).

Atitudes conscienciosas e medidas legislativas estabeleceram métodos preventivos, para que todos os brasileiros passassem a agir de forma extremamente cautelosa e restritiva para minimizar o impacto do novo coronavírus (Sars-Cov2) (WHO, 2020).

Geralmente a maioria das pessoas com Covid-19 apresentam sintomas leves (tosse seca, cansaço, febre) a moderados (congestão nasal, dor de cabeça, dor de garganta, perda de olfato e/ou paladar, diarreia) e se recuperam com cuidados paliativos sem necessidade de internamento hospitalar. Porém, algumas pessoas desenvolvem um quadro mais grave da doença (dispneia, fadiga intensa, taquipneia, dessaturação) e necessitando de atendimento médico e internação (OPAS, 2020). As pessoas idosas e as pessoas com comorbidades (problemas cardíacos, doenças respiratórias, diabetes, câncer, entre outras) apresentam maior probabilidade de apresentarem sintomas mais graves e correm maior riscos de morte, em caso de contaminação (OPAS, 2020).

Ainda não há tratamento precoce eficaz no tratamento da Covid-19. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa, 2020) vêm adotando medidas para ampliar as possibilidades de estudos que ofereçam opções de prevenção e tratamento da doença e enfatiza que, por essa razão, a vacina é extremamente necessária. As orientações preconizadas pela WHO (2020) defendem a vacina como forma preventiva mais eficaz enquanto a ciência não comprovar outras formas de tratamento à doença e sugere medidas de redução de sua disseminação através do distanciamento social, do uso de máscara e da higienização e assepsia constante das mãos.

A pandemia da Covid-19 trouxe fato novo para a sociedade humana, influindo nas relações sociais, modo de vida e ocupação profissional. Esse, ainda provocante desafio de superação, após um ano e meio de intensos debates, tem alterado a rotina de trabalho de profissionais de todas as áreas, com maior impacto nas atividades de natureza

essencialmente presencial, como são os profissionais de Educação Física que por natureza de seu próprio trabalho é na forma essencialmente presencial.

Martins Rocha (2020) evidenciou em seu estudo conflitos de interesses individuais e coletivos durante a nova pandemia do coronavírus. Tais conflitos se apresentaram a partir das intervenções do Estado por meio de medidas adotadas como isolamento, confinamento, distância social e uso de máscaras em locais públicos, para conter a disseminação da Covid-19, porém, um grande número de indivíduos acredita que essas restrições vão contra os interesses pessoais, principalmente quando se trata dos interesses econômicos ou de lazer.

Desde o anúncio da pandemia do coronavírus, cerca de 175 equipes de pesquisa em todo o mundo estudam várias possibilidades de vacinas candidatas ao combate da Covid-19, vista a necessidade de vacinar com urgência toda a população mundial. (LIMA, 2021). Lima (2021) aponta que existem vacinas que se utilizam de vírus inativados, de RNA ou de outros componentes eficazes para a situação, porém, sabe-se que os trâmites vão além do desenvolvimento de uma vacina contra a Covid-19 que seja considerada segura e eficaz. A fabricação, distribuição e administração também vêm enfrentando desafios memoráveis. Ainda há muito a se pesquisar apesar de já se ter uma boa parcela da população de muitos países vacinada ou em processo de vacinação. Ainda vê-se necessários ensaios clínicos das mais diversas vacinas candidatas, para que se possa ampliar as chances de sucesso e eficácia em aplicações em grande escala, dado o aumento do número de variantes do coronavírus (LIMA, 2021)

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O presente estudo caracterizou-se como pesquisa de natureza aplicada, conforme definido por Gil (2019), com a ampliação do conhecimento científico e sugere novos apontamentos para futuras investigações. A forma de abordagem do problema foi quantitativa, onde na investigação buscou-se relacionar diferentes variáveis com o auxílio de recursos estatísticos (KNECHTEL, 2014). Parte da pesquisa foi descritiva, a partir da coleta de dados que foram interpretados fenômenos atuais de um grupo específico (GIL, 2019; LAKATOS, 2017). Quanto ao desenvolvimento no tempo, caracterizou-se como pesquisa transversal, uma vez que foi realizada em curto período de tempo (MARCONI; LAKATOS, 2005).

4.2 LOCAL DE ESTUDO

O estudo foi realizado de forma virtual, abrangendo o território do Estado de Santa Catarina. A pesquisa foi realizada de forma *online* através de formulário eletrônico do *Google Forms*, encaminhado via plataformas de comunicação e redes sociais. Os participantes foram contactados pelos pesquisadores com auxílio do Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina (CREF3/SC) por meio de divulgação no site oficial do referido órgão.

4.3 PARTICIPANTES DA PESQUISA

A população do estudo foi composta por bacharéis em Educação Física, pertencentes ao Estado de Santa Catarina, atuantes em seis mesorregiões do estado de Santa Catarina. A amostra foi representada pelos profissionais que após terem recebido o formulário eletrônico, desejaram livremente participar. A quantidade de participantes foi determinada pelo número de respondentes no tempo previsto para a coleta de dados de três (3) meses (de março a maio de 2021). Ao final, obtiveram-se respostas de 124 bacharéis em Educação Física, o que equivale a 2,51% de profissionais registrados no CREF3/SC com idade média de 33,5 ± 10 anos.

4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Foram incluídos nesta pesquisa todos(as) os(as) profissionais de Educação Física: graduados, com titulação em bacharelado, e que espontaneamente aceitaram participar do estudo, concordando com o termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE (Apêndice 1).

4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Foram excluídos do estudo: os bacharéis em Educação Física que apresentarem questionários com dados incompletos.

4.6 PROCEDIMENTOS DE CONTATO COM OS PARTICIPANTES E COLETA DE DADOS

O contato inicial com os participantes foi através de divulgação da pesquisa no site oficial do Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina - CREF3/SC. Após essa divulgação, os pesquisadores utilizaram suas redes sociais (Facebook e Instagran) para divulgar o estudo. Na sequência, os coordenadores dos Cursos de Educação Física das Instituições de Ensino Superior – IES de Santa Catarina, foram contactados via *WhatsApp*, onde receberam as informações referentes à pesquisa e também foi enviado o link de acesso ao formulário *Google Forms.* O formulário de pesquisa continha questões referentes à situação ao estilo de vida e motivação ao trabalho. Também via *WhatsApp* os pesquisadores encaminharam o mesmo link aos profissionais de Educação Física de seus contatos particulares. A todos os contatados foi solicitado que repassassem o link da pesquisa aos demais profissionais de Educação Física do Estado de SC, de seu conhecimento e/ou relacionamento pessoal.

O CREF3/SC disponibilizou em seu site a arte de divulgação da pesquisa durante o período da coleta de dados.

4.7 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados por meio do aplicativo de coleta de dados *Google Forms* com perguntas abertas e fechadas, utilizando um instrumento em duas partes e elaborado pelos pesquisadores: (a) dados sociodemográficos e laborais dos participantes, com 17 questões (Apêndice 2); (b) dados sobre a Covid-19 e as atividades laborais, com 11 questões (Apêndice 2); (c) instrumento Perfil do Estilo de Vida Individual PEVI, com 15 questões (Anexo 1) e (d) instrumento Medida e Motivação para trabalhar (MMT), com 32 questões (Anexo 2).

O questionário sociodemográfico e laboral (Apêndice 2) foi composto por questões a respeito da faixa etária dos participantes, gênero, estado civil, formação profissional, titulação, cidade onde reside e onde trabalha, tempo de atuação profissional, quantidade de vínculos de trabalho, quantidade de horas trabalhadas semanalmente, campos de atuação e funções laborais que exerce tipo de vínculo empregatício, renda mensal total e se possui registro profissional no CREF 3.

O questionário sobre a Covid-19 e as atividades laborais (Apêndice 2) foi composto por questões sobre tempo de impedimento de trabalhar em virtude da pandemia, se foi ou não contaminado, se tem familiares do grupo de risco, precisou ficar isolado, se tem suporte para atendimento dos filhos, se precisou de internação, como foi a adaptação para trabalhar nesse período, se já foi vacinado contra a Covid-19.

O instrumento Perfil do Estilo de Vida (PEVI) - (NAHAS, 2017) (Anexo 1), possibilita traçar um mapa individual dos participantes do estudo através da avaliação de cinco aspectos que contribuem para a qualidade de vida dos indivíduos, que são: nutrição; atividade física; comportamento preventivo; relacionamento social e controle do estresse. As questões apresentadas foram elencadas de A a O e todas deveriam conter uma resposta. As escalas propostas (PEVI – adulto e PEVI – adolescente) incluem 15 itens (três em cada componente), com respostas marcadas numa escala *likert* (0, 1, 2 e 3). Em cada item, respostas “0” (nunca) ou 1 (às vezes) indicam comportamento de risco à saúde (perfil negativo); 2 (quase sempre) ou 3 (sempre) são indicadores positivos (NAHAS, 2017).

Em cada componente, a interpretação segue a mesma lógica, mas sugere-se classificar a soma dos três itens de cada um dos cinco componentes da seguinte forma:

até 3 – perfil negativo; 4 a 6 – Intermediário (pode melhorar); e 7 a 9 – perfil positivo. Se um escore global (soma de pontos) for necessário, para fins educativo e motivacional, para os 15 itens, a classificação sugerida é a seguinte: até 15 – perfil geral negativo; 16 a 30 – Intermediário (pode melhorar); e 31 a 45 – perfil geral positivo (NAHAS, 2017).

O instrumento Medida e Motivação para trabalhar (MMT) (Anexo 2) é composto por 32 itens, em três blocos, sendo 12 de valência, 12 de instrumentalidade e 8 de expectativa. A escala de respostas é do tipo *"likert"* de 5 pontos (PUENTE-PALACIOS; PEIXOTO, 2015).

Utilizou-se uma escala de importância, para mensurar a valência, uma escala de utilidade, para a instrumentalidade e a probabilidade de alcançar por meio do trabalho algum benefício, para a escala de expectativa (PUENTE-PALACIOS; PEIXOTO, 2015).

O Escore Geral de Motivação (EGM) foi obtido por média por respondente, para cada uma das três subescalas, somando as respostas em cada item e dividindo pelo número de itens presente em cada subescala. O EGM foi obtido por respondente, multiplicando as três médias calculadas nas subescalas. Assim o EGM variou de 1 (quando o respondente obtiver médias mínimas nas três subescalas:1x1x1), a 125 (quando o respondente obter médias máximas nas três subescalas: 5x5x5). Para fins de interpretação, EGM até 45 sugere índice baixo de motivação, entre 46 e 80, índice mediando de motivação e, nos casos acima de 81, pode-se compreender que o indicador de motivação é elevado (PUENTE-PALACIOS; PEIXOTO, 2015).

4.8 PROCEDIMENTOS DE REGISTRO

Os dados foram registrados pelos próprios (as) profissionais de Educação Física participantes do estudo de modo individual, de forma remota, a partir do preenchimento e envio do formulário eletrônico *(Google Forms)*.

4.9 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram apresentados a partir da estatística descritiva utilizando-se frequência, média e desvio padrão da média. Para detectar as diferenças das variáveis de estilo de

vida e motivação no trabalho entres os participantes contaminados e não contaminados com Sars-Cov2, foi realizado inicialmente o teste de normalidade de Shapiro-Wilk, e os dados foram comparados no intergrupo pelo teste T de student independente correspondente não paramétrico (Man-Withney), utilizando o programa *Prism* versão 8.0. Para os dados categóricos (motivação geral no trabalho, estilo de vida global e atividade física) foi realizado teste de associação de variáveis utilizando o teste qui-quadrado, utilizando o software *Statistical Package for the Social Sciences* - SPSS, versão 2.0. O nível de significância adotado foi de $p<0,05$.

4.10 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Todas as ações previstas para execução deste estudo estiveram comprometidas com a integridade do ser humano na sua totalidade. Os procedimentos para a realização da pesquisa foram informados e esclarecidos aos participantes, conforme o TCLE consentido pelos entrevistados.

O estudo foi registrado na Plataforma Brasil e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme Resolução CNS 510/16, parecer n.º 4.479.248 de 23 de dezembro de 2020. O TCLE (Apêndice 1) foi encaminhado junto com os instrumentos de coleta de dados aos participantes que tomaram conhecimento formal e documental das condições de sua participação na pesquisa. Ficou explicitado que a devolução do questionário respondido à pesquisadora implicaria automaticamente no aceite dos termos previstos no TCLE. Importante destacar ainda que, o estudo não recebeu qualquer tipo de suporte financeiro e não apresenta, em qualquer de suas fases, conflito de interesse.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

O perfil sociodemográfico dos participantes do estudo (Tabela 1) evidenciou que 50% dos indivíduos são do gênero masculino, solteiro (47,6 %) e com idade média de 33,5 ± 10. Estudo realizado por Fonseca e Souza Neto (2020) sobre a profissionalização e mercado de trabalho dos profissionais de Educação física em Santa Catarina, mostrou, como no presente estudo que a maioria dos profissionais dessa área é representado por homens.

Tabela 1: Variáveis Sociodemográficas dos participantes do estudo

Variáveis Sociodemográficas e laborais		**Indivíduos (%) n=124**	**Contaminados (%) n=20**	**Não contaminados (%) n=104**
Idade		33,5 ± 10	32,3 ± 9,2	33,9 ± 12,5
Gênero	Feminino	59 (47,6)	13 (68,4)	46 (44,2)
	Masculino	62 (50)	6 (31,6)	55 (52,9)
	Não informado	3 (2,4)	0	3 (2,9)
Estado civil	Solteiro	59 (47,6)	8 (42,1)	51 (49)
	Casado/União estável	54 (43,5)	10 (52,6)	43 (41,3)
	Divorciado/separado	11 (8,9)	1 (5,3)	10 (9,6)
Mesorregiões de Residência e Atividades laborais	Oeste Catarinense	5 (4,0)	0	4 (3,8)
	Norte Catarinense	2 (1,6)	1 (5,3)	1 (1,0)
	Serra Catarinense	83 (67)	12 (63,2)	71 (68,3)
	Vale do Itajaí	15 (12,1)	4 (21,1)	11 (10,6)
	Grande Florianópolis	10 (8,1)	0	10 (9,6)
	Sul Catarinense	9 (7,3)	2 (10,5)	7 (6,7)
Formação Profissional	Bacharelado	57 (46)	9 (47,4)	48 (46,2)
	Licenciatura/Bacharelado	67 (54)	10 (52,6)	56 (53,8)
Escolaridade	Graduação	59 (47,6)	8 (42,1)	51 (49,0)
	Especialização	51 (41,1)	11 (57,9)	40 (38,5)
	Mestrado	12 (9,7)	0	11 (10,6)
	Doutorado	2 (1,6)	0	2 (1,9)
Registro Profissional	Sim	110 (88,7)	19 (100)	90 (86,5)
	Não	14 (11,3)	0	14 (13,5)
Atuação profissional	Menos de um ano	18 (14,5)	2 (10,5)	16 (15,4)
	1 a 10 anos	59 (47,6)	12 (63,2)	47 (45,2)

	10 a 20 anos	26 (21)	1 (5,3)	25 (24)
	Mais que 20 anos	21 (16,9)	4 (21,1)	16 (15,4)
Número de vínculo de trabalho	Um	61 (49,2)	9 (47,4)	9 (47,4)
	Dois	47 (37,9)	7 (36,8)	7 (36,9)
	Três ou mais	16 (12,9)	3 (15,8)	3 (15,8)
Tipo de vínculo de trabalho	CLT - Carteira assinada	47 (37,9)	8 (42,1)	39 (37,5)
	Servidor público efetivo	15 (12,1)	3 (15,8)	11 (10,6)
	Empresário	15 (12,1)	1 (5,3)	14 (13,5)
	Autônomo (micro empreendedor individual)	31 (25)	4 (21,1)	27 (26)
	Contrato temporário	16 (12,9)	3 (15,8)	13 (12,5)
Cargo de chefia	Sim	45 (36,3)	6 (31,6)	39 (37,5)
	Não	79 (63,7)	13 (68,4)	65 (62,5)
Horas trabalhadas semanalmente	Até 20 horas	25 (20,2)	3 (15,8)	24 (23,1)
	20 a 40 horas	56 (45,2)	8 (42,1)	47 (45,2)
	Mais que 40 horas	42 (33,9)	8 (42,1)	33 (31,7)
Renda mensal	Sem remuneração	5 (4,0)	1 (5,3)	4 (3,8)
	1 a 3 salários mínimos	70 (56,5)	10 (52,6)	60 (57,7)
	4 a 5 salários mínimos	27 (21,8)	6 (31,6)	21 (20,2)
	6 a 10 salários mínimos	20 (16,8)	2 (10,5)	17 (16,3)
	Acima de 10 salários mínimos	2 (1,6)	0	2 (1,9)

Fonte: Próprios autores (2021)

De acordo com o CAGED - Cadastro Geral de Empregados e Desempregados, no ano de 2021, o perfil profissional mais recorrente de um educador físico, é idade média de 25 anos, com formação superior de Educação Física em nível de graduação, do sexo masculino, com carga horária semanal de 44h, em empresas do segmento de atividades de condicionamento físico (CAGED, 2021).

Com relação a formação profissional, 54% dos profissionais avaliados formaram-se como bacharéis e licenciados. Os bacharéis em educação física no presente estudo atuam nas seguintes atividades laborais: Instrutor de academia, pilates, funcional, *cross fit* e treinamento personalizado correspondendo a 44,8 % dos avaliados; e os licenciados atuam na docência nos anos iniciais, ensino médio, educação especial, tutor externo e graduação correspondendo a 18,4%.

Os profissionais de educação física buscam a dupla formação com o intuito de ampliar suas atuações profissionais. A maioria dos participantes possuem duplas jornadas de trabalho nas áreas da educação física que exigem essas duas formações. Pode se

observar que 50,8 % dos participantes possuem de dois a três vínculos empregatícios, e 33,9 % ultrapassam as 40 horas/semanais de trabalho. Jungles, Martins e Machado (2021) ressaltam que o pluriemprego como fator comum nas profissões da área da saúde, incluindo médicos, enfermeiros, psicólogos, profissionais de educação física, entre outros. Para Voltan, *et al*. (2020), o pluriemprego manifesta-se como uma situação permanente para estes profissionais, bem como o desgaste físico e mental que a condição pode promover.

Neste estudo, a maioria dos profissionais (62 %), possuem até 10 anos de formação e atuação profissional, e desenvolvem suas atividades laborais no segmento de atividades de condicionamento físico. Fonseca e Souza Neto (2020), relataram que os profissionais recém-formados em Educação Física têm buscado as academias e suas possibilidades de atuação, pela maior facilidade ao acesso no mercado de trabalho nessas funções.

Nos estados da Bahia, Rio Grande do Sul, Distrito Federal, Rio de Janeiro e Santa Catarina, a função docente ocupa a segunda maior parcela de vínculos formais em Educação Física, principalmente, em nível superior (FONSECA; SOUZA NETO, 2020). Para a atuação docente em nível superior os profissionais tendem a buscar por maior titulação em nível de pós-graduação, como observado neste estudo, o equivalente a 52,4 % dos indivíduos entrevistados buscou algum tipo de formação em pós-graduação, em nível de *lato sensu* (41,1%) ou *stricto sensu* (11,3%).

Mendes e Azevedo (2014) relatam em sua pesquisa que os profissionais de Educação Física no Brasil ainda não contemplam o sentimento de pertencer a uma única categoria profissional, e a figura de professor ainda prevalece as demais funções. Além disso, os profissionais de Educação Física apresentam forte tendência e habilidades para exercer funções relacionadas a gestão e liderança (ZANATTA *et al*. 2018), conforme observado neste estudo, em que 36,3 % dos entrevistados exercem funções e cargos de liderança.

Com relação ao registro profissional, 88,7% dos participantes do estudo têm registro profissional no CREF 3 / SC e os demais participantes, não possuem registro no conselho regional do estado, por trabalharem com o ensino, e esta não ser um requisito ainda obrigatório para essa atividade nessas condições.

Com relação a renda mensal, 56,5% dos participantes percebem entre 1 e 3 salários-mínimos/mensal. Foi considerado neste estudo como referência o salário mínimo nacional, equivalente a R$ 1.100,00 (mil e cem reais) (BRASIL, 2021). Dados divulgados pelo Novo CAGED (Cadastro Geral de Empregados e Desempregados) no ano de 2021, aponta que a faixa salarial do educador físico fica entre R$ 1.912,73 e o teto salarial de R$ 17.453,32**,** sendo que R$ 5.020,07 é a média do piso salarial 2021 de acordos coletivos levando em conta profissionais em regime CLT de todo o Brasil (BRASIL, 2021).

5.2 IMPLICAÇÕES NAS ATIVIDADES LABORAIS DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DA COVID 19

O perfil dos participantes durante a pandemia da Covid-19, assim como a relação com as suas atividades laborais nesse período, está apresentado na Tabela 2.

Tabela 2: Perfil das informações investigadas sobre a Covid-19 e as implicações nas atividades laborais dos profissionais de Educação Física.

Covid-19: implicações nas atividades laborais		Indivíduos (%) n=124	Contaminados (%) n=20	Não contaminados (%) n=104
Tempo impedido de trabalhar	0 dias (remoto)	20 (16,1)	1 (5,3)	19 (18,3)
	Até 1 mês	34 (27,4)	3 (15,8)	31 (29,8)
	1 a 6 meses	53 (42,7)	7 (36,8)	46 (44,2)
	6 meses a 1 ano	17 (13,7)	8 (42,1)	8 (7,7)
Familiares no grupo de risco	Sim	104 (83,9)	17 (89,5)	86 (82,7)
	Não	20 (16,1)	2 (10,5)	18 (17,3)
Isolamento familiar	Sim	42 (33,9)	16 (84,2)	26 (25,0)
	Não	53 (38,4)	3 (15,8)	78(75)
Suporte familiar	Sim	84 (67,7)	12 (63,2)	71(69,6)
	Não	40 (32,3)	7 (36,8)	31(30,4)
Adaptação ao trabalho na pandemia	Não alterou/normal	74 (59,7)	15 (78,9)	58 (55,8)
	Médio/complicado	25 (20,2)	2 (10,5)	23 (22,1)
	Difícil	16 (12,9)	2 (10,5)	14 (13,5)
	Muito difícil	9 (7,3)	0	9 (8,7)
Vacinados	Sim	17 (13,7)	3 (15,8)	14 (13,5)

contra a Covid-19	Não	107 (86,3)	16 (84,2)	90 (86,5)
Doses da vacina	Uma	12 (9,7)	3 (15,8)	9(8,7)
	Duas	5 (3,6)	0	5(4,8)

Fonte: Próprios autores (2021

No presente estudo, 83,8 % dos participantes do estudo, não foram contaminados por Sars-Cov2. Os principais sintomas apontados, pelos profissionais contaminados (16,2 %) foram oriundos do sistema respiratório como tosse e/ou coriza, resfriado, dores nas costas e/ou na garganta, sintomas gripais, sudorese e/ou febre; fadiga, cansaço e/ou dores no corpo; perda de olfato e/ou paladar; dores de cabeça ou no canal urinário no peito nas articulações nos olhos; e apenas quatro (4) participantes contaminados ficaram assintomáticos.

Em estudo realizado por Hallal (2021), os principais sintomas apresentados pelos pacientes contaminados por Covid-19 corroboraram com os do presente estudo, além disso a maioria dos participantes apresentaram sintomas leves, e cerca de 60% relataram perda ou alteração de olfato e paladar, relatada pelos pesquisadores como uma possibilidade da presença desses sintomas no diagnóstico da Covid-19.

Com relação ao tempo impedido de trabalhar durante a pandemia da Covid-19, um percentual de 42,7% dos profissionais de Educação Física avaliados no estudo permaneceu por um período de até 6 meses impedidos de exercer suas funções laborais. Nunes (2020) estudou os possíveis impactos ocasionados pela pandemia na prática profissional dos professores de Educação Física, durante o ano de 2020. Frente aos inúmeros desafios encontrados, aponta: a impossibilidade ou redução de atuação em espaços fechados como academias e estúdios, necessidade de assimilação aos novos protocolos de saúde pública e a oferta de atividades físicas sistematizadas a partir de ambientes remotos.

Esse momento histórico pandêmico oportunizou aos profissionais de Educação Física possíveis superações e aprendizados, apesar das muitas dificuldades encontradas (NUNES, 2020). Ao verificar a necessidade de adaptação ao trabalho na pandemia, 59,7% dos participantes do estudo não precisaram se adaptar para continuar trabalhando. Desenvolver a criatividade e a proatividade foram atitudes apontadas por Oliveira e Ribeiro (2021), como possíveis soluções para as funções laborais durante a pandemia.

Ambas as características, que se fazem presentes no dia a dia laboral dos profissionais de Educação Física, permitem a identificação de novas oportunidades para que se desenvolvam novas ações e maneiras diversificadas de trabalhar.

As principais recomendações anunciadas pelos órgãos de saúde para conter a transmissão do vírus, consistia no isolamento social e no trabalho remoto (AQUINO *et al.* 2020; GANEM *et al*. 2020). Sugestão acatada por 16,1% dos participantes do presente estudo. O uso da atividade física remota, segundo Matias e Dominski (2020) pode tornar-se uma tendência, contudo, os profissionais devem equilibrar os prós e os contras da sua utilização.

Godoi *et al.* (2020) realizaram uma pesquisa para identificar e compreender os desafios dos professores universitários de Educação Física de instituições privadas, relacionadas ao ensino remoto durante a pandemia de Covid-19. Os docentes relataram alguns desafios e aprendizagens frente ao ensino remoto, entre eles: processo de aprendizagem e adaptação para a utilização de novas ferramentas tecnológicas e novas estratégias metodológicas; novas formas de relacionamento com os estudantes; maior colaboração entre colegiado e coordenação pedagógica; e a transferência de experiências de outros campos de atuação para o Ensino Superior.

Com a pandemia e o distanciamento social, ficou comprovada a necessidade do ensino remoto de forma emergencial, e como isso pode influenciar de forma positiva o desenvolvimento pessoal e profissional dos professores, oportunizando novas experiências profissionais (GODOI *et al*. 2020).

Com relação aos desafios do trabalho remoto durante a pandemia da Covid-19, surgem os intervenientes associados ao ambiente domiciliar. Neste estudo, 32,3 % dos participantes responderam não possuir suporte familiar. Em estudo realizado por Sousa *et al* (2021) as demandas domésticas e familiares e as necessidades individuais dos professores podem se tornar barreiras para o efetivo desenvolvimento da educação remota emergencial.

Neste estudo, (38,4 %) dos participantes não permaneceram em isolamento familiar durante a pandemia, e 83,9% dos avaliados conviveram com familiares considerados do grupo de risco.

Dentre as principais preocupações dos profissionais da saúde durante a pandemia de Covid-19, a literatura cita como o medo de adoecer e de contaminar colegas e

familiares (Teixeira *et al.* 2020). Com isso, diversos estudos enfatizam as medidas necessárias para a proteção e a promoção da saúde física e mental dos profissionais e trabalhadores da saúde (Teixeira *et al.* 2020).

Um fato importante a ser observado no presente estudo, que uma parcela pequena da população do estudo (16,2%) se contaminou com vírus Sars-Cov2. É importante ressaltar que no período da coleta de dados (entre maio e março de 2021) apenas 13,7% dos participantes do estudo já haviam iniciado o processo vacinal, e destes apenas 3,6% com o processo vacinal completo (duas doses). Isso pode ser explicado pelo fato de que uma parcela da população do estudo (18,4%) era composta por professores, e estes se mantiveram em trabalho remoto durante o ano de 2020.

Outro fator, é o efeito do exercício físico na regulação do sistema imunológico contra o vírus Sars-Cov2 que vem sendo evidenciado pela literatura (GOMES, PAULA, LIMA, 2020). Gomes, Paula e Lima (2020) relatou em seus estudos que a pratica de exercício físico regular e orientado por profissional capacitado é uma excelente opção não farmacológica na proteção contra a Covid-19, com intuito de reduzir a severidade dos sintomas, acelerar a recuperação pós infecção e evitar óbitos.

5.3 ESTILO DE VIDA E MOTIVAÇÃO NO TRABALHO

A maioria dos participantes do estudo apresentaram um perfil de estilo de vida positivo em todos os pilares avaliados: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento e Controle do estresse.

Na Tabela 3, estão apresentadas as frequências absoluta e relativa do perfil negativo e positivo dos participantes do estudo.

Tabela 3: Frequência absoluta e relativa do estilo de vida dos participantes avaliado pelo PEVI

PEVI	Perfil negativo n (%)	Perfil positivo n (%)
Nutrição		

A) Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras.	52 (41,9)	72 (58,1)
B) Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.	51 (41,1)	73 (58,9)
C) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.	31 (25,0)	93 (75,0)
Atividade Física		
D) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.	17 (13,7)	107 (86,3)
E) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.	25 (20,2)	99 (79,8)
F) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador.	42 (33,9)	82 (66,1)
Comportamento Preventivo		
G) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.	27 (21,8)	97 (78,2)
H) Você não fuma e ingere álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia).	49 (39,5)	75 (60,5)
I) Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando a norma de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir.	4 (3,2)	120 (96,8)
Relacionamento		
J) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.	9 (7,3)	115 (92,7)
K) Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações.	33 (26,6)	91 (73,4)
L) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.	33 (26,6)	91 (73,4)
Controle do estresse		

M) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.	29 (23,4)	95 (76,6)
N) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.	30 (24,2)	94 (75,8)

Fonte: Próprios autores (2021)

A importância de uma alimentação saudável e equilibrada com oferta de nutrientes que favorecem o bom funcionamento do organismo, potencializando o sistema imunológico, é fundamental durante a pandemia da Covid 19 (LIMA JÚNIOR, 2020). Lobato e Landim, (2021) apresentam evidencias de que as vitaminas e minerais são nutrientes que exercem papel antioxidante, afim de proteger as células sadias do organismo contra a ação dos radicais livres, e seus efeitos benéficos sobre redução de inflamações. Os autores destacam a relação entre o sistema imunológico e a adequada ingestão de alimentos ricos em micronutrientes, e como esses favorecem diretamente as funções das células de defesa do nosso organismo, proporcionando a redução de danos relacionados ao Covid-19.

Lima Junior (2020) observou que além da realização de uma alimentação saudável, os cuidados referentes a higiene dos alimentos a serem consumidos devem ser intensificados, na busca de uma melhor segurança e promoção da saúde em meio a pandemia.

Além da boa nutrição, a prática de atividade física regular é fundamental na proteção do sistema imunológico. No intuito de reforçar meios para evitar o contágio da Covid-19 e ressaltar os cuidados com a saúde durante a pandemia, Lima Junior (2020) destacou a necessidade de evitar o sedentarismo, manter-se ativo ou até mesmo aumentar os níveis de atividade física durante a pandemia, respeitando os protocolos de segurança determinados pelas autoridades sanitárias.

Um fator de risco para as complicações da Covid-19 são comorbidades como hipertensão arterial, hipercolesterolemias, obesidade, alcoolismo e tabagismo (MARTELLETO *et al*. 2021). No presente estudo os participantes apresentaram perfil positivo para as questões sobre controle da pressão arterial, níveis de colesterol, além de não fumarem e ingerir álcool com moderação.

As variáveis estilo de vida e motivação no trabalho foram comparadas entre os profissionais contaminados e não contaminados com Sars-Cov2, e estão apresentados na Tabela 4.

Ao analisarmos a tabela 4, é possível observar como prevalente o perfil positivo dos participantes nos aspectos de atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e no escore global de estilo de vida; e índice elevado em motivação para o trabalho. Nos pilares de nutrição e controle do estresse foi observado um perfil intermediário.

Tabela 4: Escores dos domínios e classificações dos participantes avaliados pelos instrumentos de Perfil do Estilo de Vida e o Escore Geral de Motivação no trabalho.

	Contaminados n=20 Média ± DP	**Não contaminados n=104 Média ± DP**	**P**	**Classificação**
Estilo de Vida	33,6 ± 3,9	31,6 ± 6,4	0,3152	Positivo
Nutrição	6,0 ± 1,3	6,0 ± 1,3	0,9862	Intermediário
Atividade física	7,3 ± 1,7	7,0 ± 1,6	0,2524	Positivo
Comportamento preventivo	7,0 ± 1,0	7,3 ± 1,4	0,0865	Positivo
Relacionamento	7,6 ± 1,6	7,0 ± 1,5	0,039*	Positivo
Controle do estresse	6,8 ± 1,3	6,2 ± 1,7	0,1509	Intermediário
Motivação do trabalho	94 ± 27,12	97,3 ± 26,8	0,6339	Índice Elevado

*p<0,05- Teste t studente independente, correspondente não paramétrico (Man-Withney)

No presente estudo, os pacientes contaminados com o vírus Sars-Cov2 apresentaram uma maior pontuação no item relacionamento (p=0,039), quando comparado com os não contaminados.

Os relacionamentos contribuem para o estilo de vida positivo, embora não seja um comportamento esperado durante uma pandemia, em que é recomendando pelas

autoridades de saúde o isolamento social (BRASIL, 2020).

A socialização e os relacionamentos sociais são fatores psicológicos fundamentais para a manutenção da saúde mental no ser humano. Estudo realizado por Matias e Dominski (2020) ressalta os efeitos adversos ocasionados pelo isolamento social durante a pandemia da Covid 19, e evidencia que em momento pós pandêmico os benefícios dos relacionamentos sobre a saúde mental serão mais valorizados.

Na tabela 5, estão apresentados os dados de associação entre as variáveis motivação no trabalho com estilo de vida global e atividade física.

Tabela 5: Associação significativa das variáveis entre os participantes do estudo

	Motivação geral no trabalho			
	Baixa motivação n (%)	**Média motivação n (%)**	**Elevada motivação n (%)**	**p**
Estilo de vida global				0,025*
Perfil negativo	1 (33,3)	1 (33,3)	1 (33,3)	
Intermediário	**5 (14,3)**	7 (20,0)	23 (65,7)	
Perfil positivo	2 (2,3)	14 (16,3)	**70 (81,4)***	
Atividade física				0,001*
Perfil negativo	**2 (33,3)**	0 (0,0)	4 (66,7)	
Intermediário	5 (13,2)	10 (26,3)	23 (60,5)	
Perfil positivo	1 (1,2)	12 (15)	**67 (83,8)**	

* Pearson Qui-quadrado

No presente estudo foi observada uma associação significativa entre a variável motivação geral no trabalho com estilo de vida global (p=0,025) e atividade física (p=0,001) (Tabela 5). Essa associação foi verificada entre os participantes com elevada motivação para trabalhar e perfil positivo para estilo de vida global e atividade física. Também foi possível observar que os participantes com baixa motivação para trabalhar apresentaram perfil de estilo de vida intermediário, e perfil negativo para o pilar de atividade física.

A associação positiva entre motivação do trabalho e atividade física, é explicado devido a população de estudo ser composta por profissionais que trabalham com a atividades físicas (83,8%), e os mesmos apresentaram elevada motivação para trabalhar (81,4%) e realização pessoal para desenvolver suas atividades laborais. Moreira (2016) aponta em seus estudos como características primordiais para um profissional de Educação Física são o interesse e afinidade por atividades físicas e demais ações relacionadas à profissão.

E pelo fato das funções laborais dos profissionais de Educação Física estar ligadas ao auxílio na manutenção da saúde e qualidade de vida de seus alunos e/ou clientes, na grande maioria dos casos, seus ensinamentos são reflexos de seus conhecimentos profissionais aliados aos seus hábitos saudáveis do dia a dia. Estudo realizado por Vancini *et al.,* (2021) mostraram que mesmo com as restrições impostas pela pandemia da Covid-19, como isolamento social, trabalho em *home office*, fechamento de estúdios, academias e centros esportivos, o estilo de vida global associado com a motivação no trabalho destes profissionais apresentou-se positivo.

Nesse sentido, é importante que o profissional de Educação Física se mantenha motivado com suas atividades laborais, para transferir confiança e engajamento aos seus clientes, sendo que a desmotivação é considerada o principal facilitador para que as pessoas desistam da prática de exercícios físicos (VANCINI *et al.* 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente estudo foi possível conhecer o perfil sociodemográfico e laboral dos bacharéis em Educação Física do Estado de Santa Catarina durante a pandemia da Covid-19, assim como o estilo de vida e a motivação no trabalho. Duas situações diretamente ligadas à pandemia da Covid-19 trouxeram resultados positivos, apesar do momento conturbado em que o estudo se desenvolveu. A primeira situação aponta para a informação de que apenas 16,1% dos participantes testaram positivo para Covid-19, mesmo sem terem acesso ao esquema vacinal, que ainda não estava autorizado no Brasil. A segunda situação constata que 59,7% dos participantes do estudo não precisaram se adaptar para continuar trabalhando no período da pandemia, considerando os decretos e portarias que impediram a realização de atividades presenciais por algum período de tempo e todas as medidas restritivas na tentativa de conter a disseminação da doença.

O perfil de estilo de vida dos participantes foi positivo nos pilares de atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e perfil global de estilo de vida. Também foi observado índice elevado de motivação para trabalhar. Os participantes contaminados com Sars-Cov2 apresentaram maior pontuação para os relacionamentos (p=0,039) do que os nãos contaminados. Também, foi observada uma associação positiva entre a variável motivação geral no trabalho com estilo de vida global (p=0,025). Isto confirma a hipótese elencada no processo inicial do estudo, e associação positiva entre motivação geral no trabalho e atividade física (p=0,001).

Com isso pode-se dizer que mesmo com as adversidades apresentadas pelo momento atípico de uma pandemia mundial e em com algumas restrições para exercer as funções laborais, os profissionais conseguiram se mantiver motivados e ativos, adaptando-se rapidamente a novos formatos de trabalho e apresentando resultados favoráveis e positivos nos quesitos investigados.

REFERÊNCIAS

AIRES, I. O.; *et al*. Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento. **Research, Society and Development**, v. 8, n. 11, p. 31, 2019.

ANDRADE, D. R.; *et al*. Formação do bacharel em educação física frente à situação de saúde no Brasil. **BENEDETTI, TRB et al. A formação do profissional de educação física para o setor saúde. Florianópolis**, p. 87-107, 2014.

AQUINO, E. M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de Covid-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2423-2446, 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Tratamento precoce contra a Covid-19**. 2020. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-br/arquivos-noticias-anvisa/819json-file-1/view. Acesso em 12/09/2021.

BRASIL. Ministério do trabalho. **Programa de disseminação das estatísticas do trabalho**. 2021. Disponível em: http://pdet.mte.gov.br/novo-caged . Acesso em 10/10/2021.

BARCELLOS, A. A. B.; DE OLIVEIRA MONTEIRO, A.; PADILLA, L. R. N. A sindicalização dos profissionais de educação física no Brasil. **Conexões**, v. 13, n. 3, p. 146-174, 2015.

BECKER, L.; GONÇALVES, P.; REIS, R. Programas de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde brasileiro: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 2, p. 110-122, 2016.

BOTH, J. Pesquisas sobre formação e desenvolvimento profissional em educação física no contexto brasileiro. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 17, n. 1, p. 11-12, 2019.

BOTH, J. Satisfação no trabalho e estilo de vida do docente de Educação Física na região metropolitana de Florianópolis, Santa Catarina. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 14, n. 2, 2015.

BOTH, J. *et al*. Condições de vida do trabalhador docente: Associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. **Motricidade**, v. 6, n. 3, p. 39-51, 2010.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf . Acesso em: 20/07/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é Covid-19?** 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus. Acesso em 30/08/2021.

BRAVO-CUCCI, S. *et al*. La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. **GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud**, v. 5, n. 2, p. 6-22, 2020.

BRUGNEROTTO, F.; SIMÕES, R. Caracterização dos currículos de formação profissional em Educação Física: um enfoque sobre saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 19, p. 149-172, 2009.

CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física no Brasil:** a história que não se conta. Papirus Editora, 2016.

CHIAVENATO, I. **Comportamento Organizacional: a dinâmica do sucesso das organizações.** Editora Manole, 2014.

CONFEF – Conselho Federal de Educação Física. Brasil, 2010. Disponível em: https://www.confef.org.br/confef/. Acesso em 11/07/2020.

CREF 9 – Conselho Regional de Educação Física da 9ª Região Estado do Paraná, 2013. Disponível em https://www.crefpr.org.br . Acesso em 11/07/2020.

DA COSTA SOUSA, J. L. Condição docente: Factores de bem-estar no exercício profissional. **Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física**, n. 7-8, p. 49-59, 2017.

DE ABREU, S. M. B.; SABÓIA, W. N.; NOBREGA-THERRIEN, S. M. Formação docente em educação física: Perspectivas de uma racionalidade pedagógica do corpo em movimento. **Educação & Formação**, v. 4, n. 12set/dez, p. 191-206, 2019.

DE LOURENÇO PEREIRA, D. S.; DE OLIVEIRA, A. S.; DE OLIVEIRA, R. E. M. Avaliação do perfil de estilo de vida de usuários que praticam exercício físico regular comparado a usuários sedentários inseridos em uma estratégia de saúde da família–região sudeste do Brasil. **Revista de APS**, v. 20, n. 1, 2017.

DE SOUZA, T. A.; JÚNIOR, D. J. C.; MAGALHÃES, S. R. A importância do clima organizacional. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 13, n. 1, p. 315-329, 2015.

FERRAZ, O. L.; CORREIA, W. R. Teorias curriculares, perspectivas teóricas em Educação Física Escolar e implicações para a formação docente. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 3, p. 531-540, 2012.

FERREIRA FILHO, F. E. S. *et al*. Percepção do bem-estar e da qualidade de vida em acadêmicos do curso de Educação Física. **Cinergis**, v. 17, n. 1, 2016.

FLORINDO, A. A.; ANDRADE, D. R. Experiências de promoção da atividade física na estratégia de saúde da família. **São Paulo**, 2015.

FONSECA, R. G.; DE SOUZA NETO, S. Educação Física, profissionalização e mercado de trabalho: uma análise sobre o projeto profissional. **Movimento.** (ESEFID/UFRGS), v. 26, p. 26024, 2020.

GANEM, F. *et al.* The impact of early social distancing at COVID-19 Outbreak in the largest Metropolitan Area of Brazil. **MedRxiv**, 2020.

GARCÉS, A.; FERREIRA, S. Do better workplace environmental conditions improve job satisfaction? **Journal of Cleaner Production**, Volume 219, 10 May 2019, Pages 936-948

GARCÊS, C. P. *et al*. **Efeitos negativos do período de isolamento social causado pela pandemia de covid-19 no comportamento sedentário, nível de atividade física e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso e obesidade.** 2021. [Monografia]

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas De Pesquisa Social** - 7ª Ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GODOI, M. *et al*. **O ensino remoto durante a pandemia de covid-19: desafios, aprendizagens e expectativas dos professores universitários de Educação Física.** 2020. [Monografia].

GOMES, B. B. C.; DE PAULA, W. F.; DE LIMA, F. D. Efeitos do exercício físico na prevenção e atenuação dos sintomas e na reabilitação de indivíduos infectados por SARS-COV-2: uma revisão integrativa. **Saúde em Foco: doenças emergentes e reemergentes**. Vol. 2. 2020.

GOMES, H. L. *et al*. Efeitos na qualidade de vida de um programa de envelhecimento saudável e ativo durante pandemia de COVID-19. **Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas**, v. 11, n. 30, p. 104-114, 2021.

GOVERNO DO ESTADO DE SANTA CATARINA. Secretaria de Estado da Saúde. **Medidas restritivas e as ações de combate e prevenção à Covid-19.** 2020. Disponível em: https://www.saude.sc.gov.br/index.php/pesquisar?searchword=decretos%20sobre%20a%20covid%2019&searchphrase=all. Acesso em 08/09/2021.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 37-43, 2011.

HALLAL, P. C. SOS Brazil: science under attack. **The Lancet**, v. 397, n. 10272, p. 373-374, 2021.

INEP - INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAL ANÍSIO TEIXEIRA. **Sinopse Estatística da Educação Superior 2018. Brasília:** 2019. Disponível em: http://portal.inep.gov.br/basica-censoescolar-sinopse-sinopse. Acesso em 20/07/2020.

JUNGLES, R. P.; MARTINS, B. L.; MACHADO, P. F. Reflexões acerca das percepções dos profissionais residentes sobre um programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família. **Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar**, v. 10, p. 193-209, 2021.

KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M. A força do" hábito alimentar": referências conceituais para o campo da Alimentação e Nutrição. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 27, p. 1065-1085, 2017.

KNECHTEL, M. R. **Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada**. Curitiba: Intersaberes, 2014.

LAKATOS, E. M. **Metodologia do Trabalho Cientifico** - 8ª Ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LIMA, E. J. F.; ALMEIDA, A. M.; KFOURI, Renato de Ávila. Vacinas para COVID-19-o estado da arte. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil,** v. 21, p. 13-19, 2021.

LIMA JUNIOR, L. C.. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020.

LOBATO, R. V. O.; LANDIM, L. A. S. R. Micronutrientes e sistema imunológico na prevenção do COVID-19. **Revista Arquivos Cientficos (IMMES)**, v. 4, n. 1, p. 4-7, 2021.

MARCONI, M. A. ; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica.** 6ª ed. São Paulo, SP: Atlas, 2005.

MARTINS ROCHA, D. Pandemia, Bioética E Distanciamento Social: relação entre interesses coletivos e individuais. Aufklarung: **Revista de Filosofia**, 2020.

MAXIMIANO, A. C. A. **Teoria Geral da Administração - Da Revolução Urbana à Revolução Digital**. 8ª Ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARTELLETO, G. K. S. *et al.* Principais fatores de risco apresentados por pacientes obesos acometidos de COVID-19: uma breve revisão. Brazilian Journal of Development,

v.7, n.2, p. 13438-13458, 2021

MATIAS, T.; DOMINSKI, F. H.; MARKS, D. F. **Human needs in COVID-19 isolation.** 2020.

MENDES, A. D.; AZEVEDO, P. H. O trabalho e a saúde do educador físico em academias: uma contradição no cerne da profissão. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 28, n. 4, p. 599-615, 2014.

MOREIRA, H. R. *et al*. Qualidade de vida do trabalhador docente em Educação Física do estado do Paraná, Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, n. 6, p. 435-442, 2010.

MOREIRA, W. W. **Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI**. Papirus Editora, 2016.

MOTA, I. A. *et al*. Impacto da COVID-19 nos hábitos alimentares, atividade física e sono em profissionais de saúde brasileiros. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 79, p. 429-436, 2021.

NAHAS, M. V.; DE BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 1, p. 135-148, 2010.

NEVES, S. E. S. **Adaptação do ambiente doméstico ao trabalho home office durante a pandemia de COVID-19.** 2020. [Monografia]

NUNES, C. A. R. A atuação do Profissional de Educação Física e as novas dinâmicas das atividades físicas escolares e extraescolares: lições do tempo da pandemia. **Filosofia e Educação**, v. 12, n. 3, 2020.

NUNES, M. P.; VOTRE, S. J.; SANTOS, W. O profissional em Educação Física no Brasil: desafios e perspectivas no mundo do trabalho. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 18, n. 2, p. 280-290, 2012.

OLIVEIRA, G. L.; RIBEIRO, A. P. Relações de trabalho e a saúde do trabalhador durante e após a pandemia de COVID-19. **Cadernos de Saúde Pública,** 2021.

OLIVEIRA, M. B. L. **Motivação no Trabalho:** Um estudo com alunos do curso de administração da Universidade Federal do Rio De Janeiro. Rio de Janeiro – RJ. 2019. [Monografia]

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Folha informativa sobre a Covid-19.** 2020. Disponível em: https://www.paho.org/pt/covid19. Acesso em 11/09/2021.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Histórico da pandemia de Covid-19**. 2020. Disponível em: https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19. Acesso em 11/09/2021.

PÔRTO, E. F. P. Como o estilo de vida tem sido avaliado: revisão sistemática. **Acta fisiátrica**, v. 22, n. 4, p. 199-205, 2015.

PUENTE-PALACIOS, K.; PEIXOTO, A. L. A. **Ferramentas de diagnóstico para organizações e trabalho**: **um olhar para a psicologia**. Artmed Editora, 2015.

RIBEIRO, I. **Exercício físico é remédio:** a atuação dos profissionais de educação física em tempos de distanciamento social. 2021. [Monografia].

RODRIGUES, C. M. L. *et al.* Motivação e docência no ensino especial: um estudo com professoras do distrito federal. **Revista educação especial**, v. 30, n. 57, p. 27-39, 2017.

RODRIGUES, D. A. *et al.* Práticas educativas em saúde: o lúdico ensinando saúde para a vida. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 13, n. 1, p. 91-96, 2015.

ROSKODEN, F. C. *et al*. Physical Activity, Energy Expenditure, Nutritional Habits, Quality of Sleep and Stress Levels in Shift-Working Health Care Personnel. **PLoS One.** 2017; 12(1): e0169983. Published online 2017 Jan 12. doi: 10.1371/journal.pone.

SANTA CTARIANA. Secretaria de Estado da Saúde. **Decretos e portarias com medidas para a contenção da disseminação do coronavirus.** 2020.

SOMARIVA, J. F. G.; VASCONCELLOS, D. I. C.; JESUS, T. V. de. As dificuldades enfrentadas pelos professores de Educação Física das escolas públicas do Município de Braço do Norte. **V Simpósio Sobre Formação de Professores (SIMFOP)**, v. 14, n. 2013, p. 1-14, 2013.

SOUZA, M. C. Nível de atividade física de praticantes de exercício físico do sul de Santa Catarina durante a pandemia do covid-19. **RUNA Unisul** - Educação Física Bacharelado-Tubarão, 2020. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, e37510111904, 2020.

SOUZA, G. H. S. *et al.* Educação Remota Emergencial (ERE): Um estudo empírico sobre Capacidades Educacionais e Expectativas Docentes durante a Pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development,** v. 10, n. 1, e37510111904, 2020.

TEIXEIRA, C. F. S. *et al*. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3465-3474, 2020.

VANCINI, R. L. *et al*. COVID-19: It's still time for health professionals, physical activity enthusiasts and sportive leagues not to let guard down. **Sports Medicine and Health Science**, v. 3, n. 1, p. 49-53, 2021.

VOLTAN, D. Z. *et al*. **A carreira do profissional de Educação Física a partir da abordagem experiencial**: I will stay for sure. Campinas. 2020. [Dissertação]

WHO - World Health Organization. **A Glossary of Terms for Community Health Care and Services for Older Persons**.: Geneva; 2004.

WHO - World Health Orgaization. **Coronavirus disease (COVID-19): How is it transmitted?** 2020. Disponível em: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted. Acesso em: 30/08/2021.

ZANATTA, T. C. *et al*. O perfil do gestor esportivo brasileiro: revisão sistemática da literatura. **Movimento**, v. 24, n. 1, p. 291-304, 2018.

APÊNDICE 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE
(Resolução 510/16 CNS/CONEP)

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa intitulado "ESTILO DE VIDA E MOTIVAÇÃO NO TRABALHO DOS BACHAREIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DE SANTA CATARINA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19". O objetivo deste trabalho é Conhecer o estilo de vida com a motivação no trabalho dos bacharéis em Educação Física do Estado de Santa Catarina. Para realizar o estudo será necessário que se disponibilize a participar respondendo as questões do formulário online. Com finalidade científica, esta pesquisa servirá como parâmetro para conhecer o estilo de vida e a motivação no trabalho dos bacharéis em Educação Física no Estado de Santa Catarina. **De acordo com a resolução 510/16** "Toda pesquisa com seres humanos envolve risco em tipos e gradações variados". A sua participação terá risco mínimo, não havendo situações que possam ser citadas, porém, caso existe algum desconforto emocional, estresse ou algo relacionado a transtorno de ansiedade. Caso isso venha acontecer, a pesquisadora orienta os serviços da rede SUS que oferecem este tipo de suporte.. Em virtude das informações coletadas serem

utilizadas unicamente com fins científicos, sendo garantidos o total sigilo e confidencialidade, através do consentimento em forma de participante da pesquisa, respondendo as questões apresentadas.

Em relação aos benefícios, a pesquisa possibilitará aos participantes contribuir com um estudo que visa associar o estilo de vida saudável com a motivação no trabalho, desta forma o resultado obtido poderá contribuir positivamente com o desenvolvimento do cotidiano e das funções laborais.

Você terá o direito e a liberdade de negar-se a participar desta pesquisa total ou parcialmente ou dela retirar-se a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo com relação ao seu atendimento nesta instituição, de acordo com a Resolução CNS 510/16 e complementares.

Para qualquer esclarecimento no decorrer da sua participação, estarei disponível através do telefone/what's app: (49) 999794073 e email: andreiamunallipereiraborssatto@gmail.com. Se necessário também poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Planalto Catarinense UNIPLAC, Av. Castelo Branco, 170, bloco 1, sala 1226, Lages SC, (49) 32511086, email: cep@uniplaclages.edu.br. Desde já agradecemos!

Eu _____ CPF _____ declaro que após ter sido esclarecido (a) pelo(a) pesquisador(a), lido o presente termo, e entendido tudo o que me foi explicado, concordo em participar da Pesquisa.

Responsável pelo projeto: Andreia Munali Pereira Borssatto

Endereço para contato: Rua Fortaleza, 656, Bairro Santa Helena – Lages

Telefone para contato: (49) 999794073

E-mail: andreiamunallipereiraborssatto@gmail.com

APÊNDICE 2

PERFIL SÓCIO DEMOGRÁFICO E LABORAL

Solicitamos que você preencha alguns dados complementares:

A. Idade ___ anos

B. Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

C. Estado civil: ( ) Solteiro ( ) Casado/União Estável ( ) Divorciado/Separado

D. Formação profissional: ( ) Licenciatura ( ) Bacharelado ( ) Licenciatura Plena

E. Quanto tempo você tem de atução profissional? _____ano(s) e _____meses.

F. Você tem pluriempregos? ( ) Sim ( ) Não. Em caso de resposta positiva, quantos?

_____

G. Em que campos de atuação da Educação Física você atua?

_____

_____

H. Você tem carteira assinada? ( ) Sim ( ) Não

I. Você é autônomo (micro empreendedor individual)? ( ) Sim ( ) Não

J. Você ocupa cargo de chefia? ( ) Sim ( ) Não.

Em relação a pandemia da Covid-19:

K. Por quanto tempo ficou impedido de trabalhar em cumprimento dos decretos estadual/municipal? _____ dias.

L. Você foi contaminado pelo vírus SARS-CoV-2? ( ) Sim ( ) Não

M. Em caso de resposta positiva na questão anterior, quais foram os sintomas?

_____

_____

N. Como foi sua adaptação para conseguir trabalhar durante o período da pandemia?

_____

_____

Obrigada pela participação

ANEXO 1

PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL – PEVI (NAHAS *et al.*, 2017)

Este questionário traça um mapa individual de avaliação de cinco aspectos, que são representados por cinco pontas formando um pentáculo, que ilustra os cinco componentes que contribuem para a qualidade de vida dos indivíduos. Os componentes são: **nutrição; atividade física; comportamento preventivo; relacionamento social; e controle do estresse.**

As questões apresentadas são numeradas de A a O e todas devem conter uma resposta. As questões devem ser avaliadas de 0 a 3 desta forma:

0 nunca = absolutamente não faz parte do seu estilo de vida;

1 raramente = às vezes corresponde ao seu comportamento

2 quase sempre = quase sempre verdadeiro no seu comportamento

3 sempre = a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.

NUTRIÇÃO

A) Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras.			
[0]	[1]	[2]	[3]
B) Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.			
[0]	[1]	[2]	[3]
C) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.			
[0]	[1]	[2]	[3]

ATIVIDADE FÍSICA

D) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de formacontínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.			
[0]	[1]	[2]	[3]
E) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamentomuscular.			
[0]	[1]	[2]	[3]
F) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transportee, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador.			
[0]	[1]	[2]	[3]

COMPORTAMENTO PREVENTIVO

G) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.			
[0]	[1]	[2]	[3]
H) Você não fuma e ingere álcool com moderação* (menos de 2 doses ao dia).			
[0]	[1]	[2]	[3]
I) Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito,nunca ingerindo álcool, se vai dirigir.			
[0]	[1]	[2]	[3]

RELACIONAMENTO SOCIAL

J) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.			
[0]	[1]	[2]	[3]
K) Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação emassociações.			
[0]	[1]	[2]	[3]
L) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.			
[0]	[1]	[2]	[3]

CONTROLE DO ESTRESSE

M) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.			
[0]	[1]	[2]	[3]
N) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.			
[0]	[1]	[2]	[3]
O) Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.			
[0]	[1]	[2]	[3]

Fonte: Nahas, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina: Midiograf, 2007 (6º Edição)

ANEXO 2

MEDIDA DE MOTIVAÇÃO NO TRABALHO – MMT (PUENTE-PALACIOS; PEIXOTO, 2015).

Prezado participante,

Os itens apresentados a seguir objetivam avaliar o que você pensa sobre o seu trabalho e com que frequência realiza algumas ações no seu cotidiano organizacional. Para responder às questões, assinale um número à direita de casa frase, seguindo sempre a escala de respostas apresentada em cada seção.

Seção I. Utilizando os números da escala a seguir, indique **o grau de importância** que você atribui para os itens listados a seguir.

|--------|--------|--------|--------|

1 2 3 4 5

Nada importante **Muito importante**

Considero importante...		**Resposta:**				
1	... ter oportunidades de me tornar mais qualificado.	1	2	3	4	5
2	... sertir-me valorizado pelas pessoas.	1	2	3	4	5
3	... ter retorno econômico.	1	2	3	4	5
4	...fazer amizades.	1	2	3	4	5
5	... obter assistências como transporte, educação, saúde, moradia, aposentadoria, etc.	1	2	3	4	5
6	... poder aprender novas coisas.	1	2	3	4	5
7	... poder dar assistência para minha família.	1	2	3	4	5
8	... poder contribuir para o progresso da sociedade.	1	2	3	4	5
9	... sentir-me reconhecido no que faço.	1	2	3	4	5
10	... sentir que sou uma pessoa produtiva.	1	2	3	4	5
11	... poder expressar minha criatividade.	1	2	3	4	5
12	...ter independência financeira.	1	2	3	4	5

Seção II. Utilizando os números da escala a seguir, em que medida você considera que seu trabalho é **útil** para alcançar os itens listados a seguir.

|--------|--------|--------|--------|

1 2 3 4 5

Nada útil **Muito útil**

A realização do meu trabalho é útil para...		**Resposta:**				
1	... ter oportunidades de me tornar mais qualificado.	1	2	3	4	5
2	... sertir-me reconhecido pelo que faço.	1	2	3	4	5
3	... ser independente financeiramente.	1	2	3	4	5
4	... sentir-me valorizado.	1	2	3	4	5
5	... conquistar a confiança dos chefes.	1	2	3	4	5
6	... sentirme uma pessoa digna.	1	2	3	4	5
7	... aprender coisas novas.	1	2	3	4	5
8	... contribuir para o progresso da sociedade.	1	2	3	4	5
9	... perceber-me como produtivo.	1	2	3	4	5
10	... expressar minha criatividade.	1	2	3	4	5
11	... obter assistências como transporte, educação, saúde, moradia, aposentadoria, etc.	1	2	3	4	5
12	... dar assistência para minha família.	1	2	3	4	5

Seção III. Utilizando os números da escala a seguir, indique em que medida você considera **provável** que seu trabalho possa trazer os ítens listados a seguir.

|--------|--------|--------|--------|

1 2 3 4 5

Nada provável **Muito provável**

É provável que meu trabalho possa trazer...		**Resposta:**				
1	... maiores oportunidades de me tornar mais qualificado.	1	2	3	4	5
2	... reconhecimento pelo que faço.	1	2	3	4	5
3	... confiança dos meus chefes.	1	2	3	4	5
4	... crescimento profissional.	1	2	3	4	5

5	... sentimento de dignidade.	1	2	3	4	5
6	... aprendizagem de coisas novas.	1	2	3	4	5
7	... r contribuição para o progresso da sociedade.	1	2	3	4	5
8	... oportunidade de influenciar nas decisões da empresa.	1	2	3	4	5

Fonte: Puente-Palacios, K.; Peixoto, A. de L. A. Ferramentas de diagnósticos para organizações e trabalho – um olhar a partir da psicologia. Porto Alegre: Artmed, 2015.