

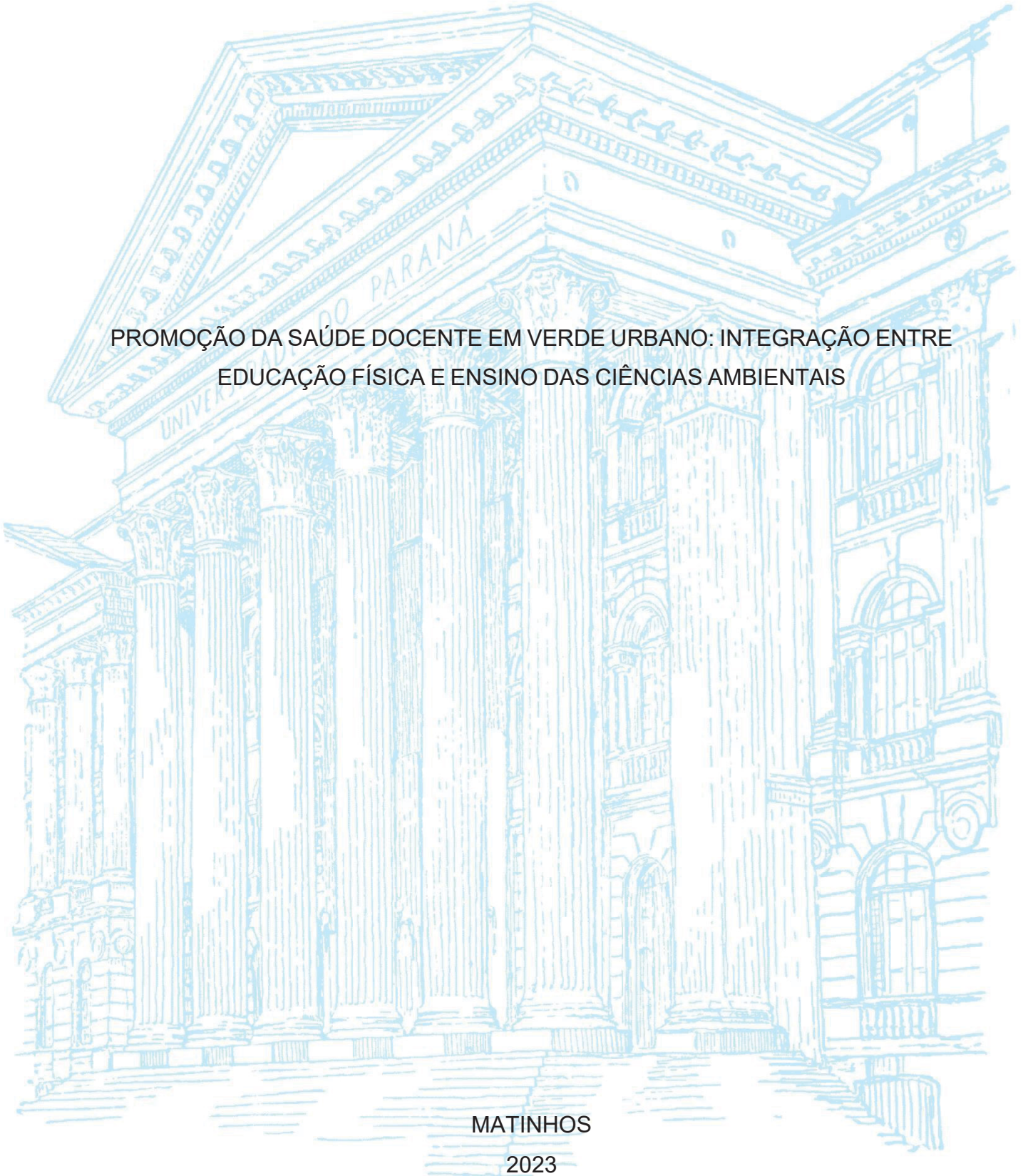
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

PAULA REGINA GERALDO MOURA CORDEIRO

PROMOÇÃO DA SAÚDE DOCENTE EM VERDE URBANO: INTEGRAÇÃO ENTRE  
EDUCAÇÃO FÍSICA E ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS

MATINHOS

2023



PAULA REGINA GERALDO MOURA CORDEIRO

PROMOÇÃO DA SAÚDE DOCENTE EM VERDE URBANO: INTEGRAÇÃO ENTRE  
EDUCAÇÃO FÍSICA E ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS

Dissertação apresentada ao curso de Pós-Graduação em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais, PROFCIAMB, Setor Litoral, Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Roberto Eduardo Bueno

Coorientadora: Profa. Dra. Helena Midori Kashiwagi

MATINHOS

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Fonte  
Biblioteca Universidade Federal do Paraná - Setor Litoral

C794p Cordeiro, Paula Regina Geraldo Moura

Promoção da saúde docente em verde urbano: integração entre educação física e ensino das ciências ambientais / Paula Regina Geraldo Moura *Cordeiro*; orientador Roberto Eduardo Bueno. – 2023.

95 f.

Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Paraná - Setor Litoral, Matinhos/PR, 2023.

1. Ciências Ambientais. 2. Educação física.  
3. Professores - Saúde. I. Dissertação (Mestrado) – Mestrado Profissional em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais. II. Título.

Simone Ferreira Naves Angelin CRB-9/1660



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SETOR LITORAL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO REDE NACIONAL PARA  
ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS - 33002045070P4

## TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação REDE NACIONAL PARA ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da dissertação de Mestrado de **PAULA REGINA GERALDO MOURA CORDEIRO** intitulada: **PROMOÇÃO DA SAÚDE DOCENTE EM VERDE URBANO: INTEGRAÇÃO ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA E ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS**, sob orientação do Prof. Dr. ROBERTO EDUARDO BUENO, que após terem inquirido a aluna e realizada a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua APROVAÇÃO no rito de defesa.

A outorga do título de mestra está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

MATINHOS, 08 de Novembro de 2023.

Assinatura Eletrônica

09/11/2023 12:03:59.0

ROBERTO EDUARDO BUENO

Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica

09/11/2023 15:32:29.0

FABIO DE CARVALHO MESSA

Avaliador Interno (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

Assinatura Eletrônica

10/11/2023 10:49:50.0

EVALDO JOSÉ FERREIRA RIBEIRO JUNIOR

Avaliador Externo (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

Dedico esta dissertação a uma mulher muito importante na minha vida, que reinventa a educação toda vez que entra na sala de aula, a minha mãe Elvira do Rocio Bezerra Geraldo. Pela estimável contribuição e dedicação que desenvolve nos seus pequenos e na educação Parnanguara.

Também, dedico ao meu pai, ao meu irmão, ao meu esposo, a minha filha, aos meus familiares, e, em lembrança, a minha estrelinha Vitória Grizão que nos deixou logo após a qualificação.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus, a mãezinha do céu e a ciência, que após passar por uma pandemia que chocou a todos me permitiu estar aqui e terminar esta dissertação.

A minha família que são meu exemplo, aos meus pais Elvira e Paulo, que me deram todo o suporte, ensinamentos e valores que possuo até hoje.

Ao meu irmão Paulo Filho que é a minha base e que mesmo sendo o mais novo, parece o mais velho e me orienta sempre.

Ao meu marido Fernando que mesmo de longe se fez presente sempre e me acompanhou nesse processo.

E a minha joia rara, minha filha Lívia Roberta, que por vários momentos teve que saber me esperar, por eu estar estudando ou lendo e ela soube conduzir isso com muita sabedoria e paciência.

Aos amigos que suportaram todas as conversas e que souberam ouvir e discutir comigo as minhas dúvidas, e que não me deixaram sozinhas nunca, Thelma e Ester que o digam.

Não posso deixar de lembrar e agradecer ao quarteto fantástico Marcia Cruz, Patrícia Brustolin, Flávia Pereira e eu é claro que se formou nesses dois anos de mestrado, obrigada pelos incentivos, gargalhadas e medos conjuntos que enfrentamos.

Sem falar dos professores dessa jornada que, juntos passamos por anos atípicos, por causa da pandemia da Covid-19, precisamos nos tornar os mais tecnológicos possíveis naquele momento e eles souberam conduzir tudo isso com total maestria, amor e leveza que o momento precisava, cada um de vocês deixou uma marquinha na minha vida e nesta dissertação.

Um agradecimento mais que especial vai para o meu orientador Professor Doutor Roberto Eduardo Bueno, meu braço direito e esquerdo nesta dissertação, que nunca me deixou padecer, sempre teve muita paciência comigo, me acolheu e me fez crescer. Muito obrigada pela orientação e por acreditar no meu potencial.

Outra pessoa que não posso deixar de agradecer é o Alexandre com o qual tive a oportunidade de apresentar meu trabalho e discutirmos o assunto tornando-se um amigo de conversas muito boas e proveitosas.

Por último, e não menos importante, a minha psicóloga Adriana Grossi, que me encorajou, fechou todas as portas e janelas da procrastinação e me fez ver quem eu sou, e aonde eu posso chegar.

Obrigada a todos que me incentivaram e emanaram boas energias durante esse caminho, todos foram importantes de alguma forma. Muito Obrigada!

“O homem global é formado por corpo, mente, espírito e emoção.  
Parece até coisa sabida, praticada, mais não é!  
Vive-se parcialmente.  
Alguns esquece do corpo e vivem no templo da mente e por ela buscam aproximar-  
se do espírito.  
Mais o corpo esquecido cobra-lhes sustentação, o bem-estar, a disposição, o ar  
fresco pleno nos pulmões.  
Falta-lhes o sangue forte e vivo correndo nas veias.  
Então suas mentes agonizam e seus espíritos se apagam como luz noturna do farol  
da vida.”

Nuno Cobra

## RESUMO

Essa dissertação tem como objetivo geral contribuir para a promoção da saúde docente por meio da integração da atividade física nos espaços verdes urbanos e à sensibilização para o ensino das ciências ambientais, o qual o público-alvo são professores de todas as áreas. A atividade física proporciona muitos benefícios, como melhora na qualidade de vida, redução de mortes, aumento da autonomia e menor sedentarismo, devendo ser incentivada em todos os momentos da vida devido aos seus benefícios para a saúde. Portanto, justifica-se o presente estudo e produção de um guia personalizado ao docente, que vem ao encontro da importância da adesão das práticas de promoção da saúde física, social, mental e à qualidade de vida de docentes pelo contato direto com as áreas verdes, adicionando o despertar destas práticas com a conscientização socioambiental destes profissionais que serão multiplicadores da educação física integrada ao ensino das ciências ambientais juntos aos seus discentes e colegas de trabalho. Na vertente da pesquisa de dissertação ora implementada, realizou-se a análise de conteúdo do referido “Guia de Atividade Física para a População Brasileira” com aporte da Técnica de Análise de Conteúdo de Laurence Bardin, para análise e interpretação de textos. O presente estudo observou que a saúde docente está cada vez mais influenciada pelas cobranças elevadas, metas, desvalorização profissional, conflitos, salas de aulas com excesso de alunos, entre outros aspectos do trabalho docente. Observa-se a necessidade de mais projetos relacionados diretamente à saúde docente. Também, se percebe a necessidade de construção de paradigmas interdisciplinares e intersetoriais de promoção da saúde que envolvam a saúde e educação, favorecendo assim a prevenção de doenças ocupacionais e a manutenção da saúde docente e as suas consequências no trabalho cotidiano. O produto dessa dissertação foi o guia de atividades físicas em áreas verdes especificamente para professores, o qual pode instigar a promoção da saúde física, social e mental dos docentes. Isto pode ter sinergia quando se conjuga as atividades físicas em áreas verdes, aliadas ao contato com a natureza e promovendo a conscientização e educação socioambiental de docentes. A forma como os docentes levam a vida acaba influenciando o seu bem-estar e conseqüentemente a sua saúde e o desempenho no seu trabalho. Concluindo assim que essa prática específica seja realizada constantemente e em ambientes verdes, beneficiando a saúde como um todo, para reduzir o estresse, se manter ativo, promover a interação com o meio ambiente e com isso aumentar a sensação de felicidade.

Palavras-chave: Saúde do professor. Ciências ambientais. Educação física. Áreas verdes.

## ABSTRACT

This dissertation has the general objective of contributing to the promotion of teacher health through the integration of physical activity in urban green spaces and raising awareness of the teaching of environmental sciences, the target audience being teachers from all areas. Physical activity provides many benefits, such as improving quality of life, reducing deaths, increasing autonomy and less sedentary lifestyle, and should be encouraged at all times of life due to its health benefits. Therefore, the present study and production of a personalized guide for teachers is justified, which meets the importance of adhering to practices to promote the physical, social and mental health and quality of life of teachers through direct contact with green areas, adding the awakening of these practices with the socio-environmental awareness of these professionals who will be multipliers of physical education integrated into the teaching of environmental sciences together with their students and co-workers. In terms of the dissertation research now implemented, a content analysis of the aforementioned "Physical Activity Guide for the Brazilian Population" was carried out with the support of Laurence Bardin's Content Analysis Technique, for analysis and interpretation of texts. The present study observed that teaching health is increasingly influenced by high demands, targets, professional devaluation, conflicts, classrooms with an excess of students, among other aspects of teaching work. There is a need for more projects directly related to teacher health. Also, there is a need to build interdisciplinary and intersectoral health promotion paradigms that involve health and education, thus favoring the prevention of occupational diseases and the maintenance of teaching health and its consequences in daily work. The product of this dissertation was the guide to physical activities in green areas specifically for teachers, which can encourage the promotion of teachers' physical, social and mental health. This can have synergy when combining physical activities in green areas, combined with contact with nature and promoting socio-environmental awareness and education for teachers. The way teachers lead their lives ends up influencing their well-being and consequently their health and performance at work. In conclusion, this specific practice is carried out constantly and in green environments, benefiting health as a whole, to reduce stress, stay active, promote interaction with the environment and thus increase the feeling of happiness.

Key- words: Teacher health. Environmental sciences. Physical education. Green areas.

## LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – SAÚDE: O CONTÍNUO	24
FIGURA 2 – SAÚDE POSITIVA; COMPORTAMENTO DE RISCO; FATORES DE RISCO; DOENÇA; SAÚDE NEGATIVA	24
FIGURA 3 - DISPÊNDIO ENERGÉTICO EQUIVALENTE À ATIVIDADE FÍSICA DO COTIDIANO	42
FIGURA 4 - MAPA CONCEITUAL DA ANÁLISE DO GUIA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA	57

## LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 –	CAUSALIDADE DA REAÇÃO DE ESTRESSE	30
QUADRO 2 -	OS EFEITOS BENÉFICOS DA ATIVIDADE FÍSICA	41

## LISTA DE TABELAS

TABELA 1	ATIVIDADE FÍSICA	51
TABELA 2	SAÚDE	51
TABELA 3	PRATICAR/FAZER	51
TABELA 4	TEMPO	52
TABELA 5	ÁREAS VERDES	52

## **LISTA DE SIGLAS**

- BVS MS - Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
- DSM-5 - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5ª Edição
- ECO-92 - Conferência das Nações Unidas sobre o Desenvolvimento e Meio Ambiente
- OMS - Organização Mundial da Saúde
- OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde
- UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura
- WWF - World Wildlife Fun

## LISTA DE ABREVIATURAS

Art. - Artigo

## **LISTA DE GRÁFICOS**

GRÁFICO 1 – CATEGORIAS POR INCIDÊNCIA DE REPETIÇÕES	50
---	----

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>17</b>
1.1 OBJETIVOS.....	22
1.1.1 Objetivo geral.....	22
1.1.2 Objetivos específicos.....	22
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>22</b>
2.1 SAÚDE E SUA DEFINIÇÃO.....	22
2.1.1 Saúde docente: algo não vai bem.....	25
2.2 DEFINIÇÕES: TRANSTORNOS MENTAIS, ESTRESSE, DEPRESSÃO E ANSIEDADE.....	28
2.2.1 Transtornos mentais.....	28
2.2.2 Estresse.....	29
2.2.3 Depressão.....	31
2.2.4 Ansiedade.....	33
2.2.5 Síndrome de Burnout na Vida dos Professores.....	34
2.3 AS CIÊNCIAS AMBIENTAIS.....	35
2.3.1 A Educação Física e o meio Ambiente.....	37
2.4 ATIVIDADE FÍSICA.....	38
2.4.1 Benefícios da Atividade Física.....	40
2.5 QUALIDADE DE VIDA.....	43
2.6 CONTATO COM VERDES URBANOS.....	44
2.7 O BENEFÍCIO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ÁREAS VERDES URBANAS.....	46
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>47</b>
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>56</b>
4.1 PRODUTO EDUCACIONAL.....	57
<b>5 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>58</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>60</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>65</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>84</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física proporciona muitos benefícios, como melhora na qualidade de vida, redução de mortes, aumento da autonomia e menor sedentarismo. Portanto, segundo o (Ministério da Saúde, 2021), a atividade física deve ser incentivada em todos os momentos da vida devido aos seus benefícios para a saúde. Quanto mais cedo você começar, melhor. Você pode fazer atividade física em seu tempo livre, caminhar ou andar de bicicleta em áreas verdes, trabalhar ou estudar, ou até mesmo fazer trabalhos domésticos.

Destaca-se a década de 1990, na qual o capitalismo passa a dominar o trabalho, inclusive do docente, contudo, acontece o aumento da exigência e responsabilidade cobrada, e a educação se foca em circunstâncias voltadas para a eficiência, produtividade, e nessa perspectiva perde-se a construção do conhecimento, assim sendo, a complexidade e os ciclos humanos saudáveis. No dizer de Romanowski (2012, p. 33):

“[...] com a reestruturação da sociedade, com a globalização da economia, a expansão acelerada de novas tecnologias, o enfraquecimento do estado de bem-estar social, as incertezas econômicas, a precarização do emprego com a possibilidade de demissão e a fragilidade da organização dos trabalhadores, houve, em decorrência, a instabilidade da vida nas cidades e no campo, ampliando os conflitos e as contradições no interior da escola”

Ainda dentro desse contexto a educação passa ser voltada para a transmissão de conhecimento e com ênfase na formação de mão-de-obra. As condutas que realizamos no cenário da educação são observadas sempre e, sem esquecer das relações que instituímos com os colegas, alunos, que não podem ficar de fora, entretanto, Freire (1996, p. 54), afirma que:

“O professor é observado no contexto da educação por sua conduta e as relações que instituí com os colegas e alunos. É de sua responsabilidade profissional, transmitir de forma consciente ou não, normas, valores, maneiras de agir e pensar, padrões de comportamento para se viver, intervir e modificar de forma consciente a sociedade.”

Com isso, observa-se a dificuldade que temos em conciliar a vida pessoal e

profissional, na medida que o docente não tendo tempo suficiente para coisas simples, como praticar atividades físicas, filosofar sobre a vida, contemplar o belo, e se sentir integrante do ambiente e do meio que compartilha a vida, e com isso as angústias do passado e do futuro se tornam mais presentes, acarretando mais em adoecimentos psicossomatizados.

Portanto, nota-se que a partir da última década do século XX aos dias atuais a saúde dos docentes vem sendo afetada, neste momento precisamos nos conscientizar que ocorra uma transformação, que algo seja feito para que ocorram mudanças sobre os modos instituídos relacionados à saúde docente.

O fato de não estar doente, ou seja, sem enfermidade ou invalidez não significa ter saúde, desta feita, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define que, para ter saúde, precisamos ter um “estado completo de bem-estar físico, mental e social”.

Na atualidade existem muitas ações preventivas pautadas na mídia como: caminhada, alongamento, a diminuição de drogas, porém, estas nem sempre são tratadas dessa forma no dia a dia para conseguirmos manter a saúde física, mental e social. De acordo com Cruz e Lemos (2005, p. 65):

Trabalho, Educação, Saúde. Trata-se de um trinômio que fundamenta a construção e desenvolvimento de uma sociedade e de uma nação, enfatizada geralmente, nos projetos do governo e nos discursos políticos, mas nem sempre bem cuidados.

A profissão docente exige constantemente o aperfeiçoamento pedagógico, uma forte exigência para melhor desempenho, intensificação do uso das tecnologias, competição potencializada no ambiente de trabalho e a cobrança por mais aprendizagem em um menor tempo possível, vem acarretando em um desgaste mental físico e social na sua prática cotidiana. (ROMANOVSKI, 2012 p.35)

Dentro desse contexto, CASPERSEN (1985) define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética – portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso, ele também afirma que as AVDs são Atividades da Vida Diária e as descreve como (vestir-se, banhar-se, comer) e inclui as atividades ocupacionais (trabalho), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, que incluem exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais etc. A soma e o conjunto de atividades diárias, as ocupacionais, as de lazer e as da vida diária habitualmente vem se considerando como atividade física.

Mediante o exposto, o presente trabalho abordou a importância das práticas de atividades físicas em ambientes verdes para professores e produziu um guia direcionado a docentes. Esse guia vem promover a possibilidade de realizar atividades físicas em áreas verdes, aliada à conscientização do ensino das ciências ambientais, bem como a relevância da prática de atividades físicas e com isso a possibilidade de melhora na qualidade de vida docente.

## JUSTIFICATIVA

Observa-se que a saúde docente está cada vez mais influenciada pelas cobranças elevadas, metas, desvalorização profissional, conflitos, salas de aulas com excesso de alunos, entre outros aspectos do trabalho docente.

Uma vez que as precárias condições de trabalho que vão da falta de recursos didáticos e tecnológicos, do grande número de alunos por sala de aula, aos baixos salários e às longas jornadas de trabalho e que, por não serem enfrentadas e resolvidas, fazem do professor um profissional com pouca esperança. Os baixos salários levaram os professores à acumulação de jornadas em diferentes escolas e mesmo em outros ramos de atividade. (REVEMAT, 2009 p.79)

Sabemos que o adoecimento docente é uma realidade, sendo assim (Reis, 2009) diz que:

“o adoecimento docente, encontra relação com o trabalho exercido e com os fatores como: muito tempo na escola, nível de exigências e cobrança elevada, produtivismo, falta de autonomia, falta de tempo para cuidar de si, desvalorização profissional, influência política e conflitos entre professores e gestão.”

Observa-se também a necessidade de mais projetos relacionados diretamente à saúde docente. Percebendo assim a necessidade de implementação, de projetos interdisciplinares e intersetoriais de promoção da saúde que envolvam a saúde e educação, favorecendo assim a prevenção de doenças ocupacionais como: (estresse, depressão, ansiedade e síndrome de burnout), a manutenção da saúde docente e as suas consequências no trabalho cotidiano.

A frequência de adultos com prática insuficiente de atividade física se manteve estável no período entre 2013 e 2021, variando de 49,4%, em 2013, a 48,2% em 2021, que são aqueles indivíduos que não conseguem a soma de pelo menos 150 minutos semanais de atividade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa. (Brasil, 2022)

Por certo, “de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil, em 2019, cerca de metade dos adultos não atingiu a recomendação mínima de prática de atividade física recomendada pela OMS. A prática insuficiente dessas atividades esteve relacionada a mais de 800 mil óbitos no mundo no mesmo

ano e se tornou uma das principais causas de perda de anos de vida saudáveis entre homens e mulheres” (Brasil, 2022)

Melo (2021) alerta: “Sabemos que a inatividade física é um dos principais fatores de risco associados à mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no âmbito global”.

O modo como o docente leva a sua vida, influencia o seu bem-estar e qualidade de vida e conseqüentemente a sua saúde e o seu desempenho no trabalho, por isso existe a necessidade de instituir programas, guias e projetos que priorizem especificamente a saúde docente.

Como exemplo, destaca-se a LEI Nº 14992 - 06/01/2006 publicada no Diário Oficial do Estado do Paraná sob Nº 7139 de 06/01/2006, a qual institui o Programa Estadual de Saúde Mental Preventiva para Professores da Rede Pública Estadual de Educação, conforme especificações.

Art. 1º. Fica instituído o Programa Estadual de Saúde Mental Preventiva para Professores e Professoras da Rede.

Art. 2º. O Programa Estadual de Saúde Mental Preventiva para Professores e Professoras da Rede Pública Estadual de Educação consiste na prevenção do stress, fadiga, síndrome do pânico e depressão potencializada pela ação docente. Prevê o combate ao cansaço excessivo, ansiedade intensa, medo de sala de aula, intolerância a situações pedagógicas, dores de cabeça não regulares, uso indevido de estimulantes.

Sendo assim, a promoção da saúde docente deve ser tratada de forma estruturada e com práticas específicas, favorecendo um ambiente salubre e potencializando um modo saudável de pensar, ver e agir em relação a si mesmo.

Além disso, um guia de atividades físicas em áreas verdes especificamente para docentes pode favorecer a promoção da saúde física, social e mental dos profissionais da educação. Isto pode ter sinergia quando se conjuga as atividades físicas em áreas verdes, aliadas ao contato com a natureza e promovendo a conscientização e educação socioambiental dos professores. Portanto, justifica-se o presente estudo que vem ao encontro da importância da adesão das práticas de atividades para promoção da saúde física, social e mental e à qualidade de vida dos professores pelo contato direto com as áreas verdes, adicionando o despertar destas práticas com a conscientização e educação socioambiental destes profissionais.

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo geral

Contribuir para a promoção da saúde docente por meio da integração da atividade física nos espaços verdes urbanos e à sensibilização para o ensino das ciências ambientais.

### 1.1.2 Objetivos específicos

- Análise de conteúdo do Guia de Atividade Física para a População Brasileira;
- Revisar a bibliografia referente às atividades físicas em áreas verdes urbanas para a população adulta, com ênfase para docentes;
- Apresentar as possibilidades da integração entre educação física e ensino das ciências ambientais, direcionadas para a promoção da saúde física, mental e social dos docentes;
- Construir um guia de atividades físicas em áreas verdes direcionado para docentes (produto educacional).

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 SAÚDE E SUA DEFINIÇÃO

A saúde tem tido sua definição dentro de uma perspectiva que não necessariamente precisasse não estar doente para se ter saúde, assim sendo a Organização Mundial da Saúde (OMS), organismo sanitário internacional integrante da Organização das Nações Unidas, fundado em 1948, define saúde como “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez.” Para termos saúde é necessário termos um equilíbrio com essa tríade e não só pensar que, não quando estamos com doenças pré - diagnosticadas estamos com saúde, logo então Sá Junior (2004, p.15) afirma que desde:

“A Antiguidade ao século XXI, superada a concepção sobrenatural de saúde e enfermidade, concebia-se saúde como a ausência de enfermidade (doença, deficiência, invalidez). Estado que se revelava equilíbrio do organismo, com referência aos seus meios interno e externo. Gozar saúde significava não padecer enfermidade, estar em harmonia consigo mesmo e com o meio.”

Bem como é necessário não esperar que a doença se manifeste para que se tome alguma providência curativa, esse conceito é mais abrangente, holístico e até mais rigoroso. Para que haja prevenção e adiantamento nos problemas de saúde a ciência corre na ânsia de saná-los antes que aconteçam. De acordo com Saba (2008, p.30), “Ainda que não manifestem nenhum sintoma específico de doença grave, uma pessoa pode não ser considerada saudável se não estiver em sua mais plena capacidade de produzir e exercer suas atividades diárias.” Assim sendo, quando uma pessoa não consegue exercer no mínimo suas funções diárias, pode ser considerada sem saúde, pois nesse século não podemos apenas evitar a morte, mas sim aproveitar a vida com toda a disposição e plenitude possível.

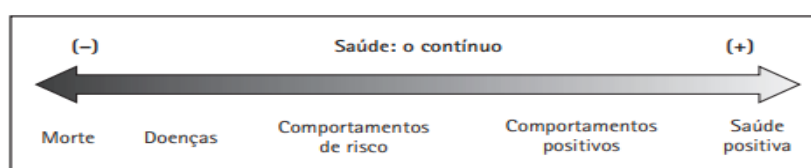
Nesse contexto a “saúde verdadeiramente se identifica com uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados ao bem-estar físico, mental, social e espiritual.” Verifica-se que para não estar doente é necessário afastar ao máximo maneiras e hábitos que de alguma forma possam favorecer o aparecimento de enfermidades. Alguns desses hábitos são: sedentarismo, falta de atividade física diária, estresse e o uso exagerado de drogas como: o álcool e o cigarro. Diante disso os conceitos detalhados do que seja saúde devem ser objeto de reflexão cuidadosa para que as pessoas possam perceber e agir de forma coerente, e que contribua efetivamente para a melhoria da qualidade de vida. (GUEDES, 2021, p. 20-21).

Portanto define-se saúde como uma condição humana que possui dimensões físicas, sociais e psicológicas, sendo essas caracterizadas cada uma com um continuum de polos negativos e positivos. Definindo-se positiva aquela forma mais bela de viver e contemplar a vida e o negativo está vinculado ao estado extremo que é a morte. (GUEDES, 2021, p. 21). Por conseguinte, Nahas (2017, p. 22), também traz essa perspectiva das dimensões humanas e suas características.

A saúde é um dos nossos atributos mais preciosos. Mesmo assim, a maioria das pessoas só pensa em manter ou melhorar a saúde quando esta, se acha ameaçada mais seriamente e os sintomas de doenças são evidentes. Modernamente, não se entende saúde apenas como o estado de “ausência de doenças”. Nessa perspectiva mais holística, a saúde é considerada como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizadas num contínuo, com polos positivos e negativos.

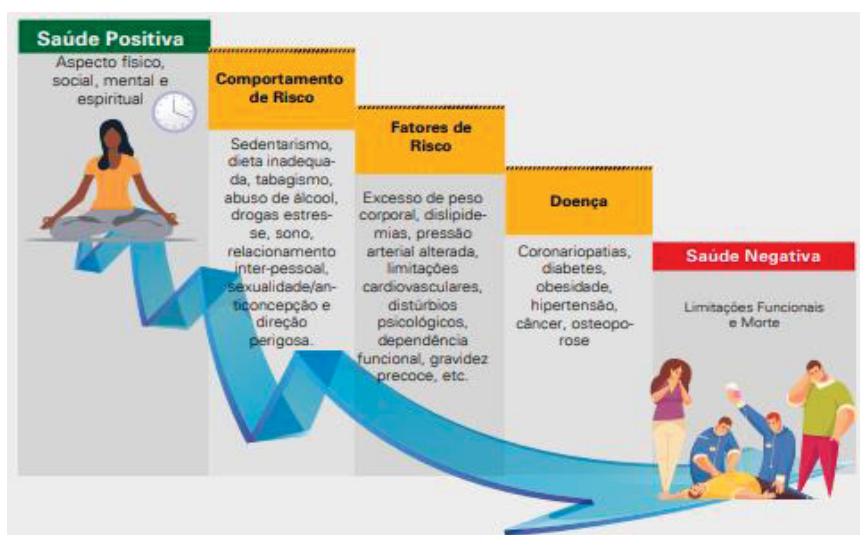
As características sobre os aspectos dos polos positivos e negativos são fundamentadas e apresentadas por Guedes (2021, p. 22) e Nahas (2017, p. 22) em figuras que exemplificam melhor esse continuum de saúde, onde o homem pode estar em um desses extremos, ou entre eles. Sobretudo os nossos comportamentos influenciam nos aspectos da nossa saúde, pois esta, está em constante mudança é algo que precisamos estar em busca sempre.

FIGURA 1 – SAÚDE: O CONTÍNUO



FONTE: Nahas (2017)

FIGURA 2 – SAÚDE POSITIVA; COMPORTAMENTO DE RISCO; FATORES DE RISCO; DOENÇA; SAÚDE NEGATIVA



FONTE: Guedes (2021)

Por certo, vários estudos feitos em diversos países, inclusive no Brasil mostram que o estilo de vida é mais importante que nunca e um dos fatores determinantes na saúde de indivíduos, grupos e comunidades. (NAHAS, 2017, p. 23).

Em virtude de precisarmos ter um estilo de vida mais ativo e mudanças em nossos comportamentos diários, Tassara (2008, p. 176) da mesma forma explica que a questão de se ter saúde também “é a condição de equilíbrio e harmonia de todas as funções orgânicas (físicas e mentais), a ideia de saúde pode ser aplicada também aos ambientes naturais.” Para mantermos esse equilíbrio é necessário fazermos escolhas diariamente, que possam mudar nossos comportamentos e um exemplo disso é ser mais ativo, independente da escolha da atividade, pois nos dias de hoje onde nossos hábitos pessoais e o nosso estilo de vida tem sido deixado de lado e precisamos viver com alegria e com satisfação, pois a “ promoção de estilos de vida saudável pode resultar em um aumento da sensação de bem-estar.” (GUEDES, 2021, p. 26), sem deixar de citar a necessidade de haver um controle indispensável dos cinco atributos dos hábitos do ser humano que são: o social, o emocional, o físico, o intelectual e o espiritual.

Em suma o comportamento humano reflete nas suas escolhas tanto para o positivo, quanto para o negativo e sendo assim a busca pela saúde, hoje, não é apenas evitar a morte, mas o que é mais importante, aproveitar a vida ao máximo e buscar hábitos que promovam um estado de saúde e bem-estar mais equilibrado, pois quando percebemos o tempo já passou e conta será provavelmente a enfermidade.

### 2.1.1 Saúde docente: algo não vai bem

O mestre, visto antes como uma figura profissional essencial para a sociedade, é hoje um profissional que luta pela valorização e reconhecimento social do seu trabalho. (CRUZ; LEMOS, 2005, p.8).

O professor é observado no contexto da educação por sua conduta e as relações que institui com os colegas e alunos. É de sua responsabilidade profissional, transmitir de forma consciente ou não, normas, valores, maneiras de agir e pensar, padrões de comportamentos para se viver, intervir e modificar de forma consciente a sociedade (FREIRE, 1996, p.54).

Quando algo não vai bem, precisamos ter consciência de que algo precisa ser feito para que haja uma transformação nos modos instituídos sobre a saúde docente.

Gasparini (2005) afirma que hoje em dia, o papel dos professores polariza a mediação do processo de conhecimento dos alunos, o que geralmente é esperado. A missão dos profissionais vai além da sala de aula para garantir um claro engajamento

entre escola e comunidade. O professor tem tido cada vez mais uma dedicação mais ampla dentro da sua profissão, pois além de ensinar, deve participar da gestão e dos planejamentos escolares, estendendo-se a família e a comunidade.

Os alicerces da construção e do desenvolvimento de uma sociedade e nação é um trinômio, trabalho, educação e saúde. Sendo esses enfatizados em projetos do governo e de discursos políticos, mas nem sempre são bem cuidados. (CRUZ; LEMOS, 2005, p.7).

“A docência é uma das mais antigas ocupações e a figura do professor é anterior à criação das instituições de ensino. A docência e os processos de ensino-aprendizagem vêm se modificando ao longo da institucionalização dos processos de formação profissional, especialmente em função das transformações no mundo do trabalho e da produção, das mudanças culturais e da evolução tecnológica, que repercutiram e repercutem sobre as condições de vida e trabalho dos professores.” (CRUZ; LEMOS, 2005, p.7).

Esteves (1999), traz que os professores de todo o mundo tiveram que se adaptar às características mutáveis no trabalho docente, embora a melhoria das condições objetivas para essa prática profissional não tenha progredido.

As escolas estão cada vez mais no foco da atenção social, pois se reconhece que em uma sociedade globalizada e com a economia voltada para o conhecimento, a educação é um grande valor estratégico para qualquer desenvolvimento social e é uma condição importante para a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Certamente, Spivakoski (2008, p.9) ainda afirma que a mídia nos mostra diariamente que devemos possuir ações preventivas para a manutenção da nossa saúde física, mental e social.

“As doenças psicossomáticas (soma=corpo), como: depressão, ansiedade, fadiga excessiva, déficit de memória, falta de concentração, irritabilidade, dores de cabeça, dores musculares, gastrite, LER/DORT etc. Alguns destes sintomas diz que a medicina e a psiquiatria são resultados de um excesso de trabalho intelectual e físico, o que conseqüentemente leva o profissional a se ausentar constantemente do trabalho o que ocasiona prejuízo na aprendizagem dos alunos.” (SPIVAKOSKI, 2008, p.9).

Por conseguinte, ainda temos os danos à saúde docente: estresse crônico, depressão, distúrbios osteomusculares, entre outros. Porém apesar de todos os estudos, pouco se tem feito especificamente sobre o processo de adoecimento docente e o estresse laboral. (FREITAS; CASTRO, 2015, p.6).

Sendo assim, o adoecimento docente, encontra relação com o trabalho exercido e com fatores como: muito tempo na escola, nível de exigência e cobrança elevada, produtivíssimo, falta de autonomia, falta de tempo para cuidar de si, desvalorização profissional, influência política e conflitos entre professores e gestão. (REIS, 2009, p. 130).

Ocorrem muitas transformações no campo de trabalho do professor, diz (Cruz e Lemos 2005 p.14). Ainda os autores revelam uma desvalorização da figura do professor e uma exigência cada vez maior de aperfeiçoamento, porém com o seu próprio salário. As precariedades que atingem o trabalho do professor só fazem aumentar os tratamentos de saúde, que acabam necessitando de afastamento para que ele ocorra.

Os desgastes físicos e mental, ocasionados pelas exigências permanentes da profissão docente, trazem certamente, impactos em termos de bem-estar e saúde para a maioria da categoria. (DEJOURS, 1988)

O trabalho docente vem sendo caracterizado nas últimas décadas por vários autores como um fator gerador de agravo e sentimentos que afetam a saúde e qualidade de vida dos professores. (FREITAS e CASTRO, p. 9, 2015)

Destacam-se alguns agravos:

- Transtornos mentais, problemas de saúde mental, estresse, depressão, ansiedade (GOMES e BRITO, 2006. MARIANO e MUNIZ, 2006; REIS, 2006; FREITAS e CRUZ, 2008, LANDINI, 2008; ARAÚJO e CARVALHO, 2009; CRUZ et al, 2010; MAIA, 2010; MARQUES e FIRKOWSKI, 2013; SCHWALM, 2015 e BERNARDES, 2015).
- Problemas osteomusculares, distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), lesão por esforço repetitivo (LER), dores cervicais e lombares (CRUZ e LEMOS, 2005; FREITAS e CRUZ, 2008; LANDINI, 2008; CRUZ et al, 2010; MAIA, 2010; SCHWALM, 2015).
- Dores de cabeça (MARIANO e MUNIZ, 2006 e BERNARDES, 2015).

Ainda, alguns sentimentos:

- Frustrações, insatisfação, desmotivação, tristeza. Angústia, sentimento de inutilidade e vergonha (GOMES e BRITO, 2006; ASSIS, 2006; ASSUNÇÃO, 2008; LANDINI, 2008; BASTOS, 2009; CRUZ e LEMOS, 2005 e MARCELINO, 2011).
- Cansaço e esgotamento físico e mental, exaustão emocional (ARAÚJO et al, 2005; MENDES, 2006; GOMES, 2006; ASSIS, 2006; REIS, 2006;

FREITAS e CRUZ, 2008; MAIA, 2010; SCHWALM, 2015 e BERNARDES, 2015).

Tostes, Mariza Vaz. Et als. 2018 em sua pesquisa afirma que os professores da rede estadual de educação do Paraná apresentaram níveis muito elevados de sofrimento mental (depressão, ansiedade e distúrbios psiquiátricos menores), muito superiores aos encontrados em outros grupos de professores, outras categorias profissionais e/ou outros grupos populacionais.

## 2.2 DEFINIÇÕES: TRANSTORNOS MENTAIS, ESTRESSE, DEPRESSÃO E ANSIEDADE

### 2.2.1 Transtornos mentais

Existem diversos transtornos mentais, com apresentações diferentes. Eles geralmente são caracterizados por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamento anormais, que também podem afetar as relações com outras pessoas. (OPAS, 2021)

Outrossim a respeito dos transtornos mentais, são definidos pelo DSM-5 (2014, p. 20) como perturbações consideradas clinicamente significativas na cognição, no emocional e no comportamental de um indivíduo que podem ter impactos drásticos na vida das pessoas que os possuem. Portanto segundo a folha informativa da (OPAS, 2021):

os determinantes da saúde mental e transtornos mentais incluem não apenas atributos individuais, como a capacidade de administrar os pensamentos, as emoções, os comportamentos e as interações com os outros, mas também os fatores sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais, como as políticas nacionais, a proteção social, padrões de vida, as condições de trabalho e o apoio comunitário.

De fato, nesse momento os transtornos mentais afetam muitas pessoas e esses indivíduos podem ser de qualquer idade, crianças, jovens, adultos e idosos, embora esses transtornos não apresentem um nível alto de mortalidade, durante a doença ela “limita as atividades do cotidiano e impactam fortemente a qualidade de vida.” (GUEDES, 2021 p. 298)

Visto que os transtornos mentais não são abordados adequadamente pelo sistema de saúde, ocasionando segundo a OPAS, 2021 uma lacuna entre a demanda de tratamento e sua oferta em todo o mundo. Em consequência das baixas e média renda, um percentual de 76% a 86% não recebem tratamentos relacionados aos transtornos mentais, nos países com renda ocorre uma diferença grande na porcentagem de quem recebe tratamento, porém 35% a 50% também não recebem esse tratamento e mesmo os que recebem, passam pela má qualidade de atendimento.

Dessa maneira a saúde mental deve estar em constante observação, pois o estilo de vida que se leva hoje é preocupante, vivemos acelerados e atropelando os pensamentos e esquecemos que, adotar uma vida mais saudável é fundamental.

### 2.2.2 Estresse

A definição da palavra estresse traz uma reflexão muito importante, pois, quanto mais trabalhamos, possivelmente, somos suscetíveis a nos estressar, e, esse estresse vem pelo excesso de sobrecarga que o trabalho nos impõe e as vezes sem perceber acarretam prejuízos a nossa saúde que podem nos levar a morte. No dizer de Joca (2003, p. 47):

O estresse parece ser um dos principais fatores ambientais que predispõem um indivíduo à depressão. Em cerca de 60% dos casos, os episódios depressivos são precedidos pela ocorrência de fatores estressantes, principalmente de origem psicossocial. Além disso, a conhecida influência de fatores genéticos no desenvolvimento da depressão poderia ser decorrente de um aumento da sensibilidade a eventos estressantes.

Por certo, é necessário vivermos em equilíbrio, e, quando as situações do dia a dia bagunçam esse equilíbrio e conseqüentemente acabamos perdendo o controle de várias situações como: brigas, choros, confusões, deveres em acúmulo, logo o estresse pode aparecer, ademais, temos os impactos que no decorrer da vida irão se apresentar que são, “os abalos emocionais, mentais, físicos e espirituais podem nos afetar de diversas maneiras, dependendo de como estivermos preparados para lidar com eles.” (SABA, 2008, p. 174).

Com efeito, alguns abalos irão passar despercebido, mas alguns viram e deixarão marcas e nós seres humanos por muitas vezes não fomos preparados para

lidar com eles, assim, o “conhecimento que adquirimos sobre a natureza, sobre a história, sobre os homens e suas ações nos vale de pré-requisito para nos observarmos e calcularmos o tamanho dos passos que podemos dar em nosso caminho.” (SABA, 2008, p. 174).

Sendo assim, Ballone (2012), enfatiza que o estresse é a:

reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às novas situações.

Sabemos o quanto é difícil lidar com essas reações, porém, mesmo que pareça difícil, precisamos desenvolver a consciência necessária para enfrentá-las e não deixar que as mesmas nos dominem.

Ballone (2012), nos apresenta o estresse em dois aspectos:

Agudo: é mais intenso e curto, sendo causado normalmente por situações traumáticas, mas passageiras, como a depressão na morte de um parente.  
Crônico: afeta a maioria das pessoas, sendo constante no dia a dia, mas de uma forma mais suave.

Por conseguinte, o autor nos mostra no quadro abaixo algumas causalidades que podem acarretar estresse e essas causas são: exteriores e interiores.

#### CAUSALIDADE DA REAÇÃO DE ESTRESSE

CAUSAS EXTERIORES	CAUSAS INTERIORES
No trabalho	Condições Emocionais Atuais
No lar	Disposições Pessoais
Na sociedade	

Ballone, 2012

Uma vez que, os motivos estes como observa Ballone (2012):

serão externos, quando se devem à sucessão de acontecimentos de nossa vida aos quais temos que nos adaptar e, serão internos, quando se originam dentro de nós mesmos, de nossos medos, nossos pensamentos negativos, nossas inseguranças.

Certamente, a prevenção e o controle do estresse que estão associadas a tratamentos e principalmente nas mudanças de comportamento, e podemos realizar essas alterações no nosso cotidiano, visto que, “muita gente se estressa sem saber, pois, nem sempre o estresse nos causa sintomas tão perceptíveis como uma vontade louca de gritar”. (SABA, 2008 p. 175).

Essas mudanças não só, podem começar pela alimentação, mas também, e, principalmente pela inserção da prática de atividade física, de fato, a alimentação saudável nos proporciona uma reposição de nutrientes que pode ser feito com o ato de ingerir legumes, frutas, verduras e vitaminas, assim, evitando as comidas rápidas – *fastfoods* – além disso, a atividade física é a responsável pela melhoria do nosso organismo como um todo e provoca a liberação da endorfina, o que causa um relaxamento e uma sensação de bem-estar, controlando e diminuindo a sensação de estresse. (BALLONE, 2012).

Não podendo ainda deixar de citar que o estresse no trabalho pode acarretar “comportamentos de risco, tais como tabagismo e abuso de drogas e álcool, e desencorajar hábitos saudáveis, como atividade física e alimentação balanceada”. (NAHAS, 2017 p. 274).

### 2.2.3 Depressão

Segundo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-5, 2014, p. 155, “a característica desse transtorno é a presença de humor triste, vazio ou irritável”, sendo assim isso acaba interferindo em como o ser humano desenvolve suas capacidades diárias.

Sendo assim essas reflexões apontam para Guedes (2021 p. 298), que afirma que a depressão se apresenta como um sinal de tristeza, um não reconhecimento de si mesmo, ainda, (Guedes, 2021 p. 298) destaca que a psiquiatria descreve depressão como um estado de ânimo e ela está vinculada particularmente no lado afetivo: “estado emocional infeliz, tristeza intensa, abatimento, irritabilidade, transtorno de humor que pode ser permanente ou transitório”.

Da mesma forma segundo a OPAS (2019), refere-se a grande quantidade de problemas de saúde internos e se caracteriza por falta de afeto de influência positiva (perda de interesse e prazer em coisas e experiências mundanas), humor baixo e uma consequência de vários sintomas emocionais, cognitivos, físicos e comportamentais relacionados. Como pode se ver a OPAS (2023) aponta:

Quem sofre com essa condição pode também ter múltiplas queixas físicas sem nenhuma causa aparente. A depressão pode ser de longa duração ou recorrente, prejudicando substancialmente a capacidade das pessoas de serem funcionais no trabalho ou na escola, assim como a capacidade de lidar com a vida diária. Em seu estado mais grave, a depressão pode levar ao suicídio.

Fleck MP et al. (2009, p. 9), explica que a depressão vem relacionada a sintomas fundamentais e sintomas acessórios, e que para ser considerada leve, moderada ou grave.

Além disso, no ano de 2020, em pesquisa realizada pela Associação Nacional de Depressivos dos Estados Unidos, a depressão será a doença que mais vai afetar o bem-estar dos seres humanos e 15% das pessoas podem desenvolver a doença ao longo da vida e esses indivíduos podem sofrer por até 08 anos. (Mousinho, p.57 2005).

Sem dúvida o que deve ficar bem relatado e esclarecido é que a depressão não é simplesmente uma frescura ou ser tratada de qualquer forma, ela pode aparecer em qualquer momento da vida e de uma forma muito inspirada. Ainda assim, ela altera o estado de humor e sentimentos do ser humano. Muitos profissionais e especialistas na área do comportamento a definem como sendo: "A tristeza mais profunda dos sentimentos humanos. A doença da alma". (Mousinho, p.57 2005)

Em suma, (Olivier p.119 2013) afirma que a depressão é um dos distúrbios psiquiátricos mais comuns na atualidade. Entende-se que cerca de 9% dos homens, em algum momento de suas vidas, irão apresentar alguns dos sintomas da depressão."

Isto é, e quer dizer que a depressão precisa de cuidados e diagnóstico, muitas pessoas convivem com a depressão, porém não procuram assistência médica, não sabem pelo que estão passando, por pré-julgamento ou por falta de conhecimento que precisa de ajuda o quanto antes.

Bem como Cass, 1999 apud (Mousinho p.120 2005) cita alguns sintomas associados a depressão e que eles variam de pessoa para pessoa e que nem sempre a tristeza será o principal sintoma, esses sintomas também podem ser segundo o autor: “pessimismo ou sentimento de desesperança; perda do interesse ou do prazer nas atividades habituais, inclusive sexo; insônia, acordar de madrugada, ou sono excessivo; diminuição da energia, cansaço, ou uma sensação de lerdeza; dificuldade de se concentrar, em lembrar-se de algo, ou em tomar decisões”. (Olivier, p. 120 2013).

Sendo assim a depressão está entre os transtornos mentais, e é considerada pelos autores o excesso de tristeza e sentimentos melancólicos tirando a disposição de executar tarefas simples e diárias, enfim as pessoas deixam de viver e passam apenas a estar ali ou melhor só existem.

#### 2.2.4 Ansiedade

A saber a ansiedade possui várias definições apresentadas pelas palavras a seguir: “aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza e relação com qualquer contexto de perigo” (BVSMS p.02 2011). De fato, quando a ansiedade pode ser controlada nos coloca em estado de alerta, mas também quando aparece em excesso, apresenta reações que nos impedem de administrá-la.

Melgosa e Borges (2017 p.12), afirma que a ansiedade é o excesso de futuro e a pessoa ansiosa sofre de um sentimento de total apreensão e preocupação que altera bastante a normalidade de sua vida.

De tal forma que, (OLIVEIRA, 2004, p. 72) exemplifica que os conflitos, tensões e fatores sociais são as causas da ansiedade, portanto, dessa forma o ser humano pode sentir várias emoções e dentre elas a ansiedade, que é considerada normal, em situações como: problemas que acontecem no trabalho, ao ir fazer exames ou antes de decisões importantes, podendo-se sentir nervoso.

No entanto os transtornos de ansiedade são diferentes, eles são do grupo de doenças mentais e podem causar sofrimentos e angústias e elas podem impedir de se levar uma vida normal, afirma a (OPAS, 2017.) Por conseguinte, a (BMVMS p.2 2011) descreve dessa forma que:

Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Pode-se sentir ansioso a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente; pode-se ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que a pessoa se sentirá imobilizada. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por causa do desconforto que sentem.

Em suma, a ansiedade está relacionada a incômodos que são caracterizados por dificuldades nos relacionamentos interpessoais, falta de amor-próprio e vitimização, descrevendo-se como um estado “psicológico e fisiológico” com efeitos emocionais, cognitivos e/ou comportamentais. (GUEDES, 2021 p. 298)

Além disso os sintomas que o transtorno de ansiedade apresenta são mais profundos do que aquela ansiedade que estamos acostumados a viver no nosso cotidiano, um exemplo disso é quando estamos ansiosos para receber uma notícia de um convite de aniversário, da data de uma viagem, de um pedido de namoro, entre outras, entretanto aquela ansiedade que não conseguimos controlar aparecem assim segundo a (Bvsms 2011):

- Preocupações, tensões ou medos exagerados (a pessoa não consegue relaxar);
- Sensação contínua de que um desastre ou algo ruim vai acontecer;
- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho;
- Medo extremo de algum objeto ou situação em particular;
- Medo exagerado de ser humilhado publicamente;
- Falta de controle sobre os pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade;
- Pavor depois de uma situação muito difícil.

Por consequência as pessoas que sofrem de algum deles, a preocupação e o medo são constantes e esmagadores, para quem sofre de transtornos de ansiedade o corpo vive em situação de alerta, e apresenta alguns sinais, porém os sintomas precisam ser diagnosticados por um profissional e o tratamento iniciado, as vezes com farmacológicos, terapias e tratamento alternativos como: a meditação.

Com o tratamento, certamente, muitas pessoas podem gerenciar esses sentimentos e voltar a uma vida saudável e realizar suas atividades de uma forma menos acelerada, mais compassiva e mais feliz. (OPAS 2017)

#### 2.2.5 Síndrome de Burnout na Vida dos Professores

Em relação aos aspectos conceituais, o termo burnout é definido como alguma coisa que deixou de funcionar por falta de energia, ou seja, quando se chega a um grande prejuízo em seu desempenho físico ou mental (Trigo, 2007 p. 225).

Além disso, o Ministério da Saúde, explica que “burn” traduzido do inglês quer dizer queima e “out” exterior. A referida síndrome é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situação de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade, sendo a principal causa da doença o excesso de trabalho, muito comum em profissionais com responsabilidades e pressões constantes.

No decorrer da vida moderna o meio de suprir as necessidades básicas do trabalho está cada vez mais difícil e atrelado a isso aparece o sofrimento que vem atrelado a diversos fatores ambientais e pessoais, logo que o Guia Prático sobre a Síndrome de Burnout, ilustra que 72% da população no Brasil, sofre alguma sequela do estresse, dentre essa porcentagem 32% tem a síndrome de Burnout. ((SILVA; MEDEIROS; MARREIRO -2021)

Sendo assim a Síndrome de Burnout, envolve tensão, sofrimento psicológico e problemas físicos, como dor de estômago, fadiga excessiva e tontura, uma vez que o estresse seja persistente e exista uma relutância em sair de casa ou da cama, podem ser um sinal de que o início da doença esteja ocorrendo. Ministério da saúde

Em consequência dessas exigências excessivas no trabalho, a síndrome de Burnout em professores, afeta e interfere no ambiente educacional e nos objetivos pedagógicos, dessa maneira isso acaba gerando “repercussões importantes no sistema educacional e na qualidade da aprendizagem” (PEGÔ, p.173).

Com isso os professores desenvolvem apatia e desinteresse pela profissão e às vezes até a abandonam, e deixando de lado as vezes o que te fazia feliz como dar aulas, por motivo de fatores estressante, onde o reconhecimento dos sintomas e com um diagnóstico precoce e inclusão de atividades alternativas podem fazer toda a diferença na vida dessa pessoa.

Enfim, o Ministério da Saúde afirma que o tratamento é feito por psicoterapia, mas também precisam ocorrer mudanças nas condições em que se realiza o trabalho e por certo também no estilo de vida, como o intuito de controlar os sintomas e aliviar o estresse, deve-se regularmente praticar atividades físicas e exercícios de relaxamento.

## 2.3 AS CIÊNCIAS AMBIENTAIS

As ciências ambientais começam a tomar força quando na década de 1960 o crescimento econômico se torna evidente e os questionamentos sobre a crise ambiental passam a ser mais discutidos. (FRANK; BERBET, 2017, p.10).

Além disso no ano de 1968 a temática sobre a questão ambiental passa a fazer parte das discussões na (UNESCO) Organizações das Nações Unidas para Educação, a Ciência e a Cultura, “através da Conferência Intergovernamental para uso racional da biosfera, que se desenvolveram as primeiras discussões a respeito do desenvolvimento sustentável”. (FRANK; BERBET, 2017, p.11).

Ainda assim na década de:

1970- Nos Estados Unidos e na Europa, se evidenciam os estudos sobre o meio ambiente com o objetivo de promover “a sensibilização e incentivar estudos sobre a questão ambiental”.

1972- Realizou-se a Conferência de Estocolmo, sobre a degradação ambiental, onde surgiram várias propostas e respostas sobre a crise ambiental.

Sendo assim as ciências ambientais aparecem em inglês como “environmental science” no singular, bem como no Brasil as ciências ambientais se fundamentam em casos que discutem os impactos que o homem causa no meio ambiente e envolve a resolução de problemas através da interdisciplinaridade. Com a

ECO-92 que ocorreu no ano de 1992, onde aconteceram várias discussões sobre o meio ambiente e essas se perduram por toda a década de 90 “e é a partir dos anos 1990 que ganham força movimentos sociais e organizações não governamentais com o foco na preservação ambiental, como a WWF e o Greenpeace. (FRANK; BERBET, 2017, p. 12).

Silva et al. (2016, p. 43) relata que:

é de fundamental importância que as pessoas tenham consciência em relação ao planeta em que habitamos, buscando ter cada vez mais qualidade de vida sem afrontar o meio ambiente, a fim de promover um modelo de comportamento que busca um equilíbrio entre o homem e o ambiente.

Além disso, o homem não pode se sentir dominante na natureza, esse equilíbrio é fundamental, e o homem precisa ter consciência de que ele é parte integrante da natureza e está interligado a ela. Infelizmente “a natureza é em nossa

sociedade, um objeto a ser dominado por um sujeito, o homem”. (GONÇALVES, 2018, p. 26).

Contudo nos dias de hoje temos que repensar o nosso modo de viver e produzir em sociedade, além disso os seres humanos possuem movimentos naturais, os quais influenciam a nossa forma de ser, sentir e agir “somos todos inspirados pelos movimentos dos ciclos naturais e culturais da sociedade e do mundo”. (LISBOA, 2012, p. 49). Ou seja, essa forma de viver transforma o corpo como um todo, tanto harmonicamente como desarmonicamente, “o ser humano está hoje localizado fora da natureza, ao menos quanto à própria autoconsciência”. (LISBOA, 2012, p. 50).

Entretanto as pessoas deixaram de perceber a sensibilidade em si mesmos, nos outros e na natureza, onde a relação passou a ser de desconfiança, com a falta principalmente de afeto e aconchego. Tudo virou muito profissional, as comidas são industrializadas e feita às pressas e infelizmente o contato das nossas mãos não tocam mais a natureza e precisamos hoje se acelerar para ganhar do outro, as cidades já não são mais pacatas e estão cada vez mais apressadas, todavia é necessário “priorizar o meio ambiente de maneira simples e prazerosa facilitando a sensibilização ambiental”. (LISBOA, 2012, p. 51).

### 2.3.1 A Educação Física e o meio Ambiente

Na Educação Física temos um alcance gigantesco de campos que se pode discutir, dentre eles podem ser inseridos assuntos relacionados ao meio ambiente, pois várias práticas e atividades físicas interligadas a área podem ser realizadas em meio a natureza. Podendo assim propiciar cuidados com o espaço que será utilizado para o desenvolvimento da atividade, provocando assim a sensibilização. Além disso a educação física tem um grande diferencial, pois ela “engloba o indivíduo na sua totalidade, tendo como objetivo o equilíbrio, a saúde corporal, a aptidão física voltada para a ação e o desenvolvimento de valores”, trabalhando o ser humano como um todo e não como um ser segregado; entre o seu corpo, a sua mente e o social. (SILVA et al., 2016, p.13).

Verifica-se que a educação física sofre muitas modificações no decorrer da sua integração como disciplina curricular obrigatória, passando por diferenças, onde no início da época do higienismo a preocupação era de somente “se preocupar com o corpo e adquirir hábitos que melhorem a qualidade de vida”, logo após surge o

militarismo onde a preocupação era com o aumento da aptidão física. Entretanto nos dias de hoje é indispensável que os professores da disciplina introduzem conteúdos “relacionados a matéria e as interfaces sobre o meio ambiente” certamente nos dias de hoje o conteúdo sobre meio ambiente passa a ser parte integrante da educação física, pois a disciplina tem se revelado uma temática relevante na atualidade, entendendo-a como um espaço em que os fatores sociais, pessoais e naturais devem estar interligados e envolvidos” (SILVA et al., 2016, p. 32).

Por isso a forma como o homem se relaciona com o meio ambiente será o reflexo das suas condições de vida, o ser humano vem enfrentando vários problemas que possuem relação homem/natureza, a forma como o homem se relaciona e se apropria da natureza tem trazidos conflitos, essa relação que o homem estabelece é exploratória, pensando só em suas necessidades e não como integrante dela. Como podemos ver é primordial, segundo Silva et al. (2016, p. 32-33).

[...] inventar classes socioeconômicas, culturais e institucionais que despertem não apenas um acelerado aumento tecnológico, agregador dos recursos naturais, mas também uma alteração no sentido dos padrões de consumo que não culmine no crescimento contínuo e ilimitado do uso de recursos naturais.

Conseqüentemente para o aprimoramento da qualidade de vida, a educação ambiental aparece como um instrumento muito importante, possibilitando ao ser humano reconhecer os espaços e ambientes de onde pode se viver e conviver.

Por certo nos dias atuais a questão ambiental pode ser apontada como uma das principais preocupações e possivelmente a destruição ambiental o ponto mais preocupante onde o principal responsável e ocasionador dessa destruição seja o próprio homem, onde ele arruína o espaço que vive e acaba esquecendo da importância dessa riqueza para sua própria sobrevivência e sobrevivência de futura de gerações. Assim sendo a educação física possibilita ensinar, preparar e informar as pessoas sobre a consciência necessária relacionada às questões ambientais para que se possa viver em harmonia consigo e com o meio em que vive, estimulando a reflexão sobre a preservação e quais benefícios essa atitude pode trazer. (REVBEA, 2018, p. 54).

## 2.4 ATIVIDADE FÍSICA

Existe algumas definições para atividade física, nesse aspecto vou citar alguns:

A atividade física sempre esteve presente na rotina e principalmente na questão de sobrevivência nos tempos dos homens da caverna, onde as atividades eram aprendidas naturalmente e para sobreviver tinham que caçar, pescar, nadar, andar e lutar, essas atividades dependiam de um gasto energético muito grande. (Repensando a Educação Física, 2008 p. 30)

Segundo Caspersen (1985), a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que elevam seu estado de repouso, provocando um gasto energético.

Na vida humana o natural é mover-se, só assim conseguimos realizar atividades simples como: andar, sentar, agachar, subir entre outras coisas. Quando fazemos movimentos coordenados entre músculos, tendões e ossos, existe contração e relaxamento, provocando um gasto de energia. Sendo assim SABA, afirma que a atividade física faz parte do ser humano e automaticamente dependente dela, porém não sabemos avaliar o poder do benefício que ela nos traz.

A atividade física é todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de um comportamento inerente ao ser humano com características biológicas e socioculturais. (Conselho Federal de Ed. Física)

A atividade física é um dos fatores mais eficazes na promoção da saúde e qualidade de vida, e ela não é nada além de movimento físico voluntário que incluem as AVDs Atividades da Vida Diária, definidas como o cuidado com o corpo e as AIVDs, como Atividades Instrumentais da Vida Diária que são os cuidados com a casa e administração do ambiente, caracterizando a atividade física. (COSTA CARDOSO, 2020)

Dentro desse contexto Nahas (2017), define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética – portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso, ele também afirma que as AVDs são Atividades da vida diária e as descreve como (vestir-se, banhar-se, comer) e inclui as atividades ocupacionais (trabalho), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, que incluem exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais

etc. A soma e o conjunto de atividades diárias, as ocupacionais, as de lazer e as da vida diária habitualmente vem se considerando como atividade física.

Com o avanço das tecnologias, é inquestionável que atividades diárias fiquem cada vez mais fáceis, diminuindo assim o hábito da prática de atividades físicas. Nahas (2017, p. 38) afirma que “promover estilos de vida mais ativos é uma questão de toda a sociedade, não apenas um problema individual.”

Nunca na história a atividade física relacionada à saúde foi reconhecida e recomendada por profissionais das áreas de medicina, cinesiologia, psicologia, fisioterapia etc. Portanto, dificilmente existem controvérsias na ideia dos benefícios da atividade física regular. (DARIDO, 2010 p.285)

#### 2.4.1 Benefícios da Atividade Física

A atividade física deve ser incentivada em todos os momentos da vida devido aos seus muitos benefícios para a saúde, quanto antes se iniciar a atividade física melhor. Você pode fazer atividade física em seu tempo livre como: caminhar ou andar de bicicleta, trabalhar ou estudar, ou até mesmo fazer trabalhos domésticos. (Brasil, 2021)

Sendo assim a prática regular de atividade física e com prazer proporciona várias vantagens e benefícios importantes para a saúde, dentre elas a prevenção de mortes prematuras, diminuir gastos com a saúde e melhorar a qualidade de vida. (Repensando a Educação Física, 2008 p.47)

O estilo de vida inadequado pode contribuir para que as doenças se manifestem cada vez mais cedo, mas, por outro lado, o estilo de vida saudável pode ser o início da manutenção da saúde e prevenção de doenças. Dessa forma, acredita-se que a atividade física regular, alimentação equilibrada e variada, bons relacionamentos sociais, manutenção de comportamento preventivo e o controle do estresse sejam parâmetros individuais importantes para manutenção de um estilo de vida saudável e equilibrado. (COSTA CARDOSO, 2020 p.17)

Segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão, 2004 “sabemos e sentimos que a prática regular de exercício por pessoas saudáveis - tanto homens como mulheres, de qualquer idade - desencadeia uma série de adaptações fisiológicas, psíquicas e sociais que vão proporcionar efeitos benéficos importantes e numerosos para a saúde.” Pode-se observar a importância da atividade física e o benefício que

ela traz quando você a prática e se tornando mais ativo, alguns ganhos com essas mudanças são:

- Alguns controles como o do peso, da pressão arterial, da glicose;
- Aumentos da resistência contra doenças, da autoestima e do bem-estar;
- Estímulos de novas amizades e diminuição do estresse;
- Fortalecimento dos ossos, melhora da força muscular, da resistência, da qualidade do sono e da capacidade respiratória.

Matsudo, 1999 reforça a importância e os efeitos benéficos da atividade física na saúde, ele divide esses efeitos em três: 1- efeitos antropométricos e neuromusculares, 2- efeitos metabólicos e 3- psicológicos, conforme descritos sequencialmente no Quadro 2.

QUADRO 2- OS EFEITOS BENÉFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

1- Efeitos Antropométricos e Neuromusculares	2- Efeitos Neuromusculares	3- Efeitos Psicológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diminuição da gordura corporal</li> <li>● Incrementos da massa muscular, força muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.</li> <li>● Fortalecimento do tecido conectivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aumento do volume sistólico, da potência aeróbica, da ventilação pulmonar,</li> <li>● Diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo e da pressão arterial</li> <li>● Melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melhora do autoconhecimento, da autoestima, da imagem corporal, da tensão muscular, da insônia, das funções cognitivas e da socialização</li> <li>● Diminuição do estresse e da ansiedade e do consumo de medicamentos</li> </ul>

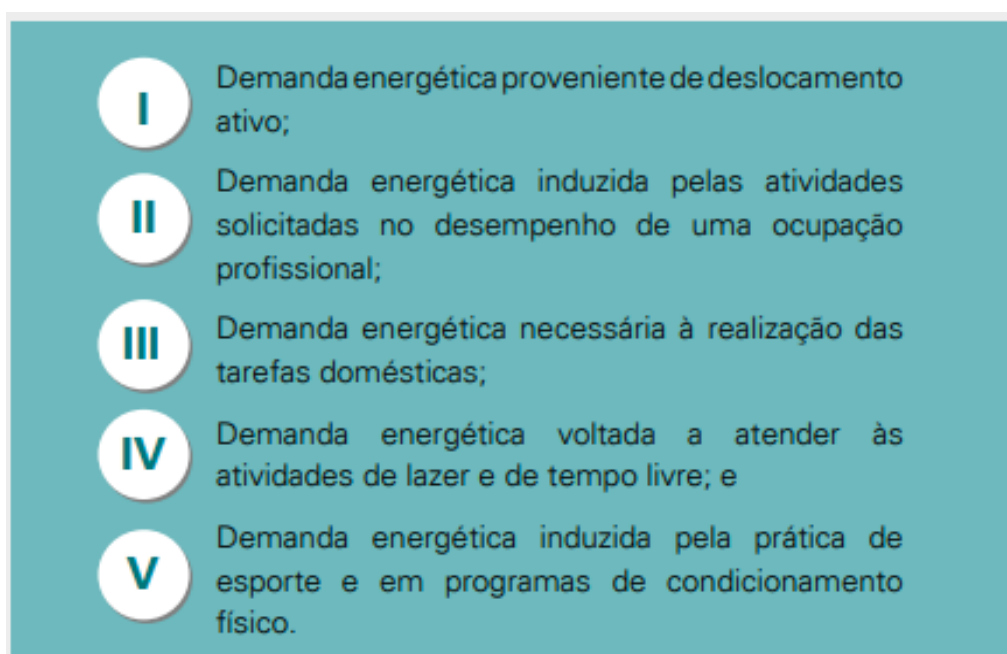
FONTE: Matsudo (1999)

Devido a esses efeitos gerais da atividade física, demonstrou ser benéfico no controle, tratamento e prevenção de diabetes, doenças cardíacas, pressão alta,

arteriosclerose, varizes, doenças respiratórias, osteoartrite, artrite, dor crônica e ainda os transtornos mentais ou psicológicos. (MATSUDO, 1999).

A maioria das atividades físicas está ao alcance da população, porém com a correria do dia a dia e a automatização das coisas, acabam passando despercebidos e o gasto energético diminui. Existe o gasto energético advindo das atividades do cotidiano e segundo Guedes (2021) se divide em cinco de acordo com o descrito. Figura 1.

FIGURA 3 – DISPÊNDIO ENERGÉTICO EQUIVALENTE À ATIVIDADE FÍSICA DO COTIDIANO



FONTE: Guedes (2021)

Não podemos esquecer que ainda nesse contexto Guedes (2021) aborda que existe o comportamento sedentário, ou seja o indivíduo que permanece sentado ou reclinado por algum tempo e não consegue efetuar um gasto de energia maior que o estado de repouso. Algumas dessas atividades realizamos com frequência como: assistir TV, usar computador ou tela, trabalhar ou estudar sentado, entre outras tarefas, caracterizam o comportamento sedentário, pois acaba-se ficando muito na mesma posição. Porém a simples posição antagônica que é ficar em pé, mesmo que não se realize nenhuma tarefa, deixa ser comportamento sedentário, pois acaba exigindo contração muscular, se opondo à gravidade.

“O estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. De fato, para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar, têm origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras presentes na realidade social.” (NAHAS, 2021 p. 24)

Percebe-se existem vários esforços que podem ser poupados através de muitos meios tecnológicos, Nahas (2021, p. 26), afirma que eles não podem diminuir a necessidade de regularmente exercitarmos nosso organismo, para que a inatividade e os males que ela causa não afetem nossa saúde física e mental, ocasionado a redução da capacidade de realizar tarefas cotidianas e a nossa qualidade de vida, à médio e longo prazo. Os bons hábitos adquiridos, melhoram a qualidade de vida e aumentam a expectativa de vida.

## 2.5 QUALIDADE DE VIDA

Podemos argumentar que, nos tempos modernos, sobreviver mais que nossos avós se tornou uma realidade para jovens e adultos contemporâneos, pois a expectativa de vida aumenta a cada década, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a população mundial com 60 anos e mais dobrou desde 1980, o que indica que as condições de saúde melhoraram, essa faixa etária também deverá aumentar de 600 milhões em 2000 para 2 bilhões em 2050.

O dever de “procurar garantir melhor qualidade de vida em todas as idades é tão importante quanto aumentar a quantidade de anos vividos.” (GUEDES, 1995, p.25).

Nahas (2017, p. 13) traz a Qualidade de Vida, como um conceito que é diferente de pessoa para pessoa e ao longo da vida tende a mudar, fatores determinantes que envolvem a qualidade vida são múltiplos e a combinação desses fatores que adapta e diversifica o dia a dia do ser humano.

A vida do ser humano possui várias condições e um dos métodos utilizados é a Qualidade de Vida e seu objetivo é proporcionar um equilíbrio entre o bem espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além dos relacionamentos sociais, saúde e educação. (SILVA, p.12).

Ainda nesse contexto, “a qualidade de vida se constitui em um dos objetivos a ser alcançado no presente estágio de desenvolvimento da humanidade”, afirma Nobre, 1995.

Ele ainda descreve que a Qualidade de Vida é uma questão de busca constante por: trânsito, trabalho, tráfego e moradia melhores, serviços médicos em boas condições, segurança pública efetiva, ausência dos efeitos colaterais de uso contínuo de medicamentos, as realizações que fazem parte da nossa vida, a profissional e financeira. Ou seja, é você estar bem com você mesmo e com o meio em que se vive.

“Alguns autores sugerem que a qualidade de vida pode ser sinônimo de felicidade, simplificando o conceito, mas dificultando sua interpretação. Em qualquer caso, considera-se como pré-requisito – ou componente fundamental sobre o qual se pode edificar uma vida com qualidade – o atendimento das necessidades humanas básicas: o alimento, a moradia, a educação e o trabalho. Afinal, a sobrevivência terá sempre prioridade sobre as questões do bem-estar. Qualidade de vida é, pois, algo que envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade, trabalho e cidadania.” (NAHAS, 2017 p. 15)

A qualidade de vida vem dentro de um contexto que envolve situações diárias e que possam nos beneficiar com algum bem-estar e ela está relacionada diretamente com a vida urbana e atrelada a vários fatores que estão reunidos na infraestrutura, no desenvolvimento econômico-social e aqueles ligados à questão ambiental. Por isso, conseqüentemente no caso do ambiente, as áreas verdes públicas constituem-se elementos imprescindíveis para o bem-estar da população, pois influencia diretamente a saúde física e mental da população, afirma Loboda 2005, p. 131.

## 2.6 CONTATO COM VERDES URBANOS

A princípio o autor Loboda, 2005, em sua pesquisa histórica descreve que as áreas verdes urbanas estão profundamente enraizadas na história, e ocorreu com a jardinocultura, uma arte desenvolvida em jardins e sendo realizada pela primeira vez em dois países, no Egito e na China.

Conforme Nucci (2001), apud (BARGOS E MATIAS, 2011 p. 174) atributo muito importante, porém negligenciados no desenvolvimento das cidades, é o da cobertura vegetal, pois além de todas as necessidades que o ser humano tem em relação à

vegetação é importante lembrar que as cidades estão cada vez mais poluídas, e esta poluição, principalmente no ar e nos rios, pode ser reduzida substancialmente preservando-se a vegetação local. O autor ainda define que as áreas verdes localizam-se na zona urbana e devem fornecer possibilidades de lazer a população e elas constituem um subsistema de espaços livres.

Essas áreas, ou seja, os espaços verdes urbanos necessitam de manutenção e sempre se justificou pelo seu potencial de proporcionar qualidade ambiental à população. Elas intervêm diretamente na qualidade de vida das pessoas através das funções sociais, ecológicas, estéticas e educacionais que as pessoas desempenham para mitigar as consequências negativas da urbanização. (BARGOS E MATIAS, 2011 p.179)

Oliveira 1996, p.11 admite que o “estilo de vida urbano e a estrutura cultural das cidades são elementos associados à tendência ao sedentarismo, aumentando a demanda de áreas verdes e espaços para recreação”.

Dentro desse contexto Bargas, 2011 afirma que dentre das áreas verdes existem várias funções, elas são classificadas em: função social, função estética, função estética, função educativa e função ecológica. Não podemos deixar de citar a importância das áreas verdes relacionadas ao lazer, encontro e socialização que estão na função social e dos alívios das tensões diárias, lazer, recreação e contemplação, que estão na função psicológica. Sendo essa função a possibilidade de realização de atividades que funcionam como antiestresse cada vez que podemos ter a possibilidade de ir ao encontro dessas áreas verdes.

A necessidade que as áreas verdes estejam distribuídas de uma forma mais homogênea possível, pois quando são muito distintas, podem favorecer apenas uma região em relação a qualidade de vida e ambiental das pessoas. (OLIVEIRA, 1996, p. 68).

O contato com as áreas verdes nos trazem vários benefícios, podendo ser eles de várias formas: ecológicos, estéticos, sociais ou financeiros. Bargas e Matias (2011, p. 186), acreditam que as áreas verdes podem ainda ser classificadas segundo o porte da vegetação e suas funções, onde todas essas classificações podem proporcionar e contribuir para a interação entre sociedade e natureza, possibilitando assim em um ambiente agradável e saudável, sendo elas um indicador de qualidade ambiental, segundo o autor.

Essas áreas são consideradas um indicador de qualidade ambiental, e precisam ser consideradas pela distribuição e dimensão espacial, suprindo as necessidades da sociedade e não apenas como meramente preservacionista, pois não podemos pensar de forma isolada a respeito das questões das áreas verdes, a valorização e a preservação são importantes, mas é importantíssimo a utilização dessas áreas pelo cidadão como uma forma de lazer.

## 2.7 O BENEFÍCIO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ÁREAS VERDES URBANAS

“A prática de atividade física em ambientes arborizados nos remete a diversos ensinamentos praticados desde a antiguidade. Na atualidade, perdemos esse hábito pela falta de espaços verdes nas cidades, aumento do sedentarismo e a facilidade de se encontrar uma academia de ginástica em quase todas as cidades.” (VITORINO e SILVA, 2021 p.199)

Existem muitas pessoas que vivem em ambientes urbanos e tem a possibilidade de manter contato direto com as árvores, seja ela onde for calçada, canteiros, praças e parques. Entretanto com a rotina do dia a dia, não conseguimos perceber a importância e os benefícios que elas podem nos trazer, muitos desses benefícios estão sendo investigados por décadas. Podendo ser citado como exemplos a redução do “efeito estufa”, a qualidade do ar e da água, diminuição do calor aumentando o conforto térmico.

Além de todos esses benefícios citados, “ existem também efeitos diretos do contato com áreas verdes na saúde. Pesquisas apontam que esse contato pode resultar na melhoria das funções cardiorrespiratórias e do sistema imunológico, diminuindo também o número de casos de depressão, estresse e ansiedade”. (NOLESSO, 2021, p.56).

“A prática de atividade física em ambientes arborizados nos remete a diversos ensinamentos praticados desde a antiguidade. Na atualidade, perdemos esse hábito pela falta de espaços verdes nas cidades, aumento do sedentarismo e a facilidade de se encontrar uma academia de ginástica em quase todas as cidades.” (VITORINO e SILVA, 2021 p.199)

A atividade física quando praticada, nos traz hábitos saudáveis e ela sendo praticada ao ar livre e em um ambiente verde, pode ainda trazer mais saúde para a

vida das pessoas e muitos mais benefícios. Os autores Vitorino e Silva (2021, p. 200), afirmam que as praças públicas vêm sendo utilizadas para a prática esportiva e muitos equipamentos vêm sendo instalados inclusive nos parques de várias cidades, proporcionando assim a prática de atividade física dentro dos espaços verdes, pela facilidade ao acesso e manuseio simples dos equipamentos e podem ser usados por todas as pessoas.

Sem contar que a possibilidade de utilização desses espaços verdes, facilitam a integração das pessoas, com a natureza e com a prática da atividade física. Ainda nesse contexto, conciliar a prática de atividade física e o contato com áreas verdes, a qualidade de vida sai ganhando com os muitos benefícios que essa conciliação pode trazer.

“Fazer exercício num parque, praça ou mesmo em ruas arborizadas pode contribuir para melhorar a qualidade de vida das pessoas, seja em relação à saúde física ou à mental.” (VITORINO; SILVA, 2021, p. 201).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), 2021, recomenda que na fase adulta na idade entre 18 e 65 anos, adultos saudáveis precisam realizar pelo menos 30 minutos de atividade física moderada, 5 vezes por semana, para assim poder reduzir problemas com a saúde e se manter ativo.

Vivemos em um mundo onde a falta de atividade física tem crescido muito, gerando um aumento do sedentarismo e se faz cada vez mais necessário se manter ativo. A

As práticas de atividades físicas em áreas verdes possibilitam o contato com a natureza os autores, Szeremeta e Zannin, 2013 enfatiza que “estas atividades trazem diferentes benefícios psicológicos, sociais e físicos a saúde dos indivíduos, como, por exemplo, a redução do sedentarismo e amenizar o estresse do cotidiano urbano”. Esse contato com atividades físicas e com a natureza traz sensações de felicidade, o que aumenta o humor e melhora a nossa saúde mental.

### **3 METODOLOGIA**

A metodologia desta dissertação se apresenta como de natureza aplicada, exploratória e de revisão bibliográfica. Possui abordagem qualitativa, utilizando-se de pesquisa documental por meio da técnica de análise de conteúdo para análise de dados secundários

Na vertente da presente dissertação ora implementada, realizou-se a análise de conteúdo do referido “Guia de Atividade Física para a População Brasileira” com aporte da Técnica de Análise de Conteúdo de Laurence Bardin, para análise e interpretação de textos “como u

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações” (BARDIN, 2020, p. 40).

Para se dar o devido apreço a ação de proceder Bardin (2020, p. 121) chama atenção para um ponto de vista restrito por natureza a uma sequência contínua de fatos organizados pretensos em três pólos cronológicos: 1) a pré-análise; 2) a exploração do material; 3) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

Primeiramente, a pré-análise apresenta-se a organização da análise de conteúdo, ou seja, o ordenamento dos materiais e ver o que se pode dispor, realizar e constituir a razão de ser, tendo como objetivo “sistematizar as ideias iniciais, de maneira a conduzir a um esquema preciso do desenvolvimento das operações sucessivas, num plano de análise.” (BARDIN, 2020, p. 121).

Com efeito, nesta fase faz-se a triagem dos documentos, como observa Bardin (2020, p. 122):

A primeira actividade consiste em estabelecer contacto com os documentos a analisar e em conhecer o texto deixando-se invadir por impressões e orientações. Esta fase é chamada de leitura ‘flutuante’, por analogia com a atitude do psicanalista. Pouco a pouco, a leitura vai-se tornando mais precisa, em função de hipóteses emergentes, da projecção de teorias adaptadas sobre o material e da possível aplicação de técnicas utilizadas sobre materiais análogos.

Por certo, o documento – Guia de Atividade Física – produzido em 29 de junho de 2021 para a População Brasileira que oferece informações nas áreas de promoção à saúde e atividade física, ao passo que, efetivou-se a exploração do conteúdo colocado à vista através do site do Ministério da Saúde, o referido regulamenta e traz recomendações específicas da prática de atividade física para crianças até 05 (cinco) anos; também, crianças a partir dos 05 (cinco) anos e jovens até 17 (dezesete) anos; some-se a isto, adultos e idosos; gestantes e mulheres no pós-parto; pessoas com necessidades especiais, por último a educação física escolar. BRASIL, (2021).

Verificou-se que, este é dividido em oito capítulos, e, após examiná-lo foi selecionado o quarto capítulo – Atividade Física para Adultos – porque relaciona-se com o objeto da pesquisa: promoção da saúde docente.

Por sua vez, no capítulo quatro é incluído os seguintes pontos: 1) por que você deve fazer atividade física; 2) quanto tempo de atividade física você deve fazer; 3) que atividades físicas você pode fazer; 4) orientações para você praticar atividade física; 5) como você pode reduzir o comportamento sedentário; 6) informações adicionais; e, por fim; 7) rede de apoio.

Assim que, sucedeu tal leitura não só se observou algumas palavras frequentes, como também estas foram escolhidas para comporem as categorias, desse modo, foi necessário fazer a codificação das categorias escolhidas para que pudesse ser feita a análise delas.

Qualquer que seja, dar certo tratamento é modificá-lo, dessa maneira, a codificação de acordo com Holsti<sup>1</sup> (1969 apud BARDIN, 2020), é o processo pelo qual os dados brutos são transformados sistematicamente e agregados em unidades, as quais permitem uma descrição exata das características pertinentes do conteúdo.

Como ainda, o arranjo da codificação carrega em sua natureza três escolhas: “O recorte: escolha das unidades; A enumeração: escolha das regras de contagem; A classificação e a agregação: escolha das categorias.” (BARDIN, 2020, p. 129).

Quer isto dizer, a atividade inicialmente determinada – a unidade de registro e de contexto. Em Bardin (2020, p. 130), vamos encontrar o seguinte esclarecimento: “É a unidade de significação a codificar e corresponde ao segmento de conteúdo a considerar como unidade de base, visando a categorização e a contagem frequencial.”

A propósito, a unidade de registro sugere variáveis de natureza e de dimensões, somando-se a isto, recortes a nível semântico – “tema” –, enquanto outros feitos a um nível visivelmente linguístico, exemplo disso é a – “palavra” ou a “frase” – (BARDIN, 2020, p. 130).

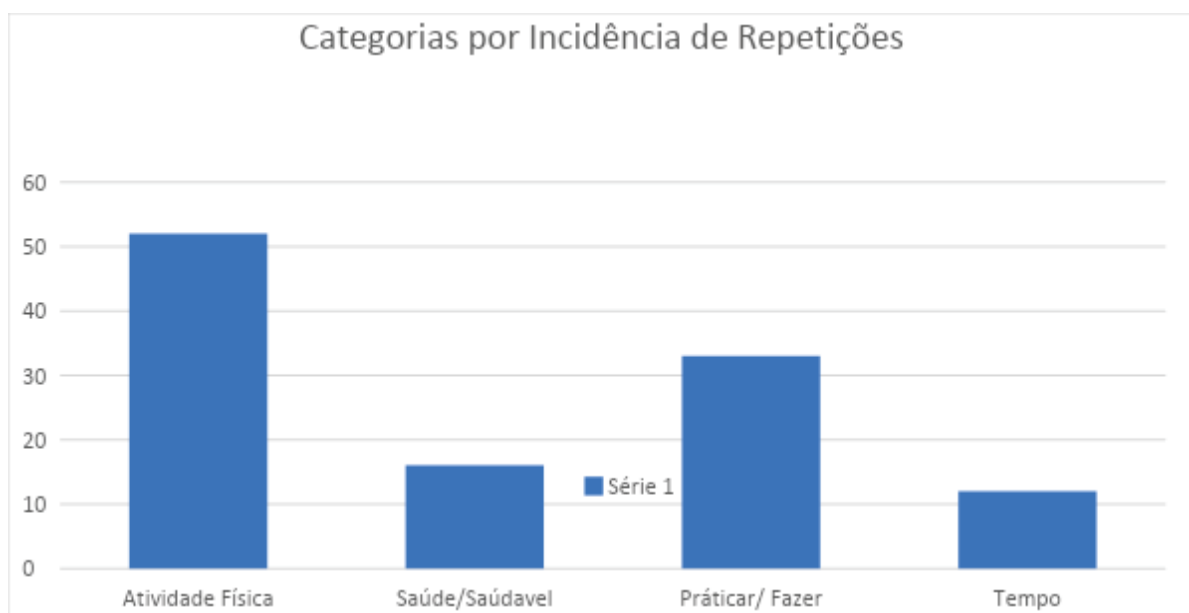
Um dos critérios da análise de conteúdo objetiva-se para o recorte por palavras, desse modo, “as palavras do texto podem ser levadas em consideração, ou pode-se reter unicamente as palavras-chave”, outrossim, “pode ainda efectuar-se (sic) a análise de uma categoria de palavras”. (BARDIN, 2020, p. 130).

Por conseguinte, as palavras que mais apareceram ou mais se repetiam dentro da análise do guia, foram sublinhadas, contadas e depois colados no gráfico para possibilitar uma melhor visualização, da incidência de repetição. Assim podemos analisar o gráfico disposto logo abaixo.

---

<sup>1</sup> HOLSTI, O. R. **Content analysis for the social sciences and humanities**, Addison Wesley, 1969.

GRÁFICO 1 – CATEGORIAS POR INCIDÊNCIA DE REPETIÇÕES



FONTE: Elaborado pela pesquisadora.

A análise categorial é dentro da história a mais antiga e mais utilizada. Os textos são separados e agrupados em categorias semelhantes. (BARDIN, 2020, p. 199).

A categorização conforme Bardin (2020, p. 146), é um processo de tipo estruturalista e comporta duas etapas: a primeira, “o inventário: isolar os elementos; a segunda, “a classificação: repartir os elementos, e, portanto, procurar ou impor uma certa organização às mensagens.”

Deste modo, após a leitura do material, a categorização foi realizada à medida que as palavras foram aparecendo. Para categorizar o material apresenta dois processos inversos: o de ‘caixas’ onde a “organização do material decorre directamente (sic) dos funcionamentos teóricos hipotéticos”; e, o outro é a do ‘acervo’ que foi utilizado para a classificação “anológica e progressiva dos elementos”. (BARDIN, 2020, p. 147).

Para uma categoria ser considerada boa ela precisa ter algumas qualidades, Bardin (2020, pp. 147-148), elenca cinco tipos: “a primeira, a exclusão mútua; a

segunda, a homogeneidade; a terceira, a pertinência; a quarta, a objectividade e a fidelidade; e, a quinta, a produtividade.”.

Dentre as citadas foi utilizada a exclusão mútua e a pertinência, sendo a anterior, a palavra que deve pertencer a uma só categoria, dessa maneira, optou-se em classificar as palavras de forma que ela pertencesse a uma única categoria e a posterior, isto é, a palavra pertence ao quadro teórico e material de análise escolhido. (BARDIN, 2020, pp. 147-148).

### 3.1 CARACTERIZAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Após a análise comparativa das palavras que possuíam mais importância ou mais se repetiam, foram encaixadas nos grupos de categorias por palavras, sendo assim, definiu-se as cinco categorias de palavras: atividade física, saúde, prática/fazer, tempo e áreas verdes.

Categorias de Palavras:

TABELA -1 ATIVIDADE FÍSICA

<b>1ª: ATIVIDADE FÍSICA</b>	
<b>a.</b>	Leves
<b>b.</b>	Moderadas
<b>c.</b>	Vigorosas

TABELA- 2 SAÚDE

<b>2ª SAÚDE</b>	
<b>a.</b>	Bem-estar
<b>b.</b>	Fortalecimento
<b>c.</b>	Agradável
<b>d.</b>	Vida

TABELA- 3 PRATICAR/FAZER

<b>3ª PRATICAR/FAZER</b>	
<b>a.</b>	Realizar
<b>b.</b>	Começar

c.	Participar
----	------------

TABELA- 4 TEMPO

<b>4º TEMPO</b>	
a.	Minutos
b.	Dias
c.	Semana
d.	Quantidade
e.	Horários/ hora
f.	Períodos

TABELA- 5 ÁREAS VERDES

<b>5ª ÁREAS VERDES</b>	
a.	Pedalar
b.	Surfar
c.	Yoga
d.	Deslocamento
e.	Jardinagem
f.	Cortar a grama
g.	Passear
h.	Ar livre
i.	Meio ambiente

### 3.2 ANÁLISE DO DADOS

Analisando as Categorias, buscou-se perceber a real importância dessas palavras e que a incidência dessas palavras vem estabelecer e personalizar o guia analisado, permitindo assim o contato com quem está lendo de uma forma simples e clara. A maneira que essas palavras trazem informações para o nosso cotidiano se dão mediante:

A primeira categoria estabelecida por um grande índice de repetições de palavras dentro do capítulo 4 foi a palavra “atividade física” com repetição de

cinquenta e duas vezes e as suas subcategorias que indicam, qual intensidade pode-se realizar a atividade física para se tornar fisicamente ativo e Nahas no ano de 2017 vem trazendo essa afirmação quando escreve que:

Pessoas inativas fisicamente ou irregularmente ativas podem ter benefícios para sua saúde e bem-estar se incorporarem alguma atividade física regular, mesmo de intensidade moderada. Portanto, a atividade física não precisa ser intensa para promover a saúde. Em termos gerais, porém, maiores benefícios para saúde podem ocorrer quando aumentamos a quantidade de atividades físicas realizadas (intensidade, frequência, duração), respeitadas as características individuais. Quando se pensa na população em geral, os maiores benefícios para a saúde aparecem quando se passa da condição de inativo para moderadamente ativo. (NAHAS, 2017 p.147).

Logo era de se esperar que essa palavra se evidenciasse no Guia de Atividades Físicas com uma elevada frequência, pois dessa forma ela reforça a real necessidade de se realizar a atividade física, independentemente de ser leve, moderada ou vigorosa.

Assim sendo, desde que a intensidade, a duração e a frequência dos movimentos apresentem algum progresso, ambos podem demonstrar relações positivas com a saúde. (GUEDES, 2021 p.147).

Dessa forma a categoria da atividade física e suas subcategorias: leve, moderada ou vigorosa, revelam dentro da estrutura do texto a essencial necessidade de movimento, para que o adulto se torne mais ativo e o sedentarismo venha a diminuir.

A segunda categoria estabelecida foi “Saúde”, onde essa palavra se repete por quatorze vezes na estrutura do texto dentro do Guia de Atividade Física para adultos, sendo assim ela vem com o propósito de evidenciar que a inclusão da atividade física na rotina diária pode acarretar muitos benefícios para a saúde.

Por certo a atividade física é considerada, dentro dos fatores, um importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida da população. (BANKOFF; ZAMAI, 2013, p.37).

Essa categoria vem ilustrar que a mudança nas nossas atitudes e que a inclusão da atividade física aos poucos na vida diária dos adultos, é melhor que não realizar atividade nenhuma.

Sendo assim, a atividade física regular reduz o risco de uma pessoa desenvolver diversas doenças crônicas, especialmente as cardiovasculares – principais causas de morte e de incapacidade funcional no Brasil e em todo o mundo.

Por certo sempre foi uma aspiração humana viver por muitos anos, com a melhor condição de saúde e autonomia possíveis até os últimos dias. Mais do que nunca, nossas escolhas e decisões cotidianas – nosso estilo de vida – têm afetado a maneira como vivemos e por quanto tempo vivemos. (NAHAS, 2017, p.289).

Por isso as subcategorias bem-estar, fortalecimento, agradável e vida obtidas no guia ilustram que um estilo de vida ativo, pode promover um conjunto de melhorias como: o bem-estar psicológico e a autoestima, fortalecimento dos ossos, músculos e articulações e ao tornar essa prática agradável e se possível junto com os amigos diminui o nível de estresse e possibilita a busca de uma por uma vida plena.

A terceira categoria refere se ao “praticar/fazer” e as subcategorias em realizar, começar e participar, elas aparecem trinta e sete vezes na estrutura do Guia de Atividade física para adultos e no decorrer dessa análise, essa palavra vem com a finalidade de que a população adulta pratique ou seja faça atividade física.

“De fato, uma parcela significativa da população não valoriza, não tem prazer em praticar ou não pode incluir atividades físicas promotoras de saúde em seu cotidiano, seja no lazer, no deslocamento diário ou mesmo em tarefas domésticas” (Nahas, 2017 p.06)

Por certa essa categoria, aparece com o intuito de mostrar que a prática/fazer, encontrada na estrutura do texto vem afirmar que o adulto precisa realizar, começar e participar de atividades físicas, sendo de qualquer tipo e podendo ser realizada “no tempo livre ou no deslocamento” (Guia, 2021 p.24)

. Indiscutivelmente “faça na rua, faça em casa, faça nas quadras, campos e trilhas. Qualquer forma de atividade física pode contribuir para seu bem-estar e qualidade de vida. Escolha atividades que você goste de realizar e procure a companhia e o apoio de familiares e amigos!” (NAHAS, 2017 p.145)

Sendo assim o propósito dessas palavras é atingir de forma simples e clara a população, onde a participação em algum tipo de atividade física se torna um fator importantíssimo para que os benefícios relacionados à mesma sejam alcançados, caso a prática de atividade física não ocorra em nenhum momento ou seja diminuído ao longo do tempo por acomodação, pode-se acarretar um processo de inatividade física ou seja falta de atividade física.

A quarta categoria está relacionada com o “tempo”, essa palavra aparece no corpo do texto, no Guia de Atividade Física para Adultos, por doze vezes. Ela indica a

duração da atividade física que pode ser realizada em relação aos minutos, dias, semanas, quantidade, horário/horas, períodos.

Isto ilustra bem dentro do Guia, que as atividades físicas podem ser de forma livre, mas que precisa de “pelo menos 150 minutos por semana” (GUIA, 2021 p.23) e que se ela for mais intensa o tempo diminui e passa para 75 minutos.

Uma vez que “pessoas pouco ativas podem ter benefícios significativos para a saúde se acumularem ao menos 30 minutos de atividades moderadas na maioria dos dias da semana.” (NAHAS, 2017 p.145)

Bem como nos últimos anos, ocorreram diversos avanços quanto ao incentivo à prática de atividade física no Brasil. Porém, nosso país ainda possui grande parte de sua população inativa fisicamente. Ou seja, ainda possui muitas pessoas que não alcançam as recomendações de atividade física que são detalhadas neste documento”. (Guia, 2017 p.6)

É certo que para se obter resultados benéficos da prática de atividade física é preciso que uma frequência mínima de tempo seja realizada e esta afirmação vem indicada em todas as páginas do guia, sendo que devemos incluí-la em qualquer tempo que se tiver livre ou não, pois a atividade física pode ser feita no ambiente de trabalho e precisa fazer parte da rotina da população.

Ao mesmo tempo, “em relação ao trabalhador, salienta-se que a prática da atividade física é um dos elementos fundamentais para a aquisição e manutenção de uma boa qualidade de vida. As suas práticas devem ser implantadas nas horas de lazer e em horários de trabalho através de programas específicos. O que contribui significativamente no estabelecimento do equilíbrio físico e mental.” (Zamai e Bankoff, 2013 p.9).

E por fim essa categoria deixa claro que se quiser e com esforço, é possível incluir a atividade física cotidianamente na vida da população adulta.

A quinta categoria é a da “Áreas Verdes”, a qual não aparece de uma forma específica no guia, mas aparece na forma de contexto nas subcategorias: surfar, pedalar, yoga, deslocamentos, jardinagem, cortar a grama, passear, espaços, praças, parques, ar livre e meio ambiente. De acordo com (Vitorino e Silva, p.199 2021)

“A prática de atividade física em ambientes arborizados nos remete a diversos ensinamentos praticados desde a antiguidade. Na atualidade, perdemos esse hábito pela falta de espaços verdes nas cidades, aumento do sedentarismo e a facilidade de se encontrar uma academia de ginástica em quase todas as cidades”.

Entretanto, essa categoria é muito importante, pois a pessoa precisa conhecer os espaços verdes e saber da sua real importância para a qualidade de vida e prática de atividades físicas ao ar livre, sem estar vinculado a uma academia, ambientes fechados e com gasto financeiro.

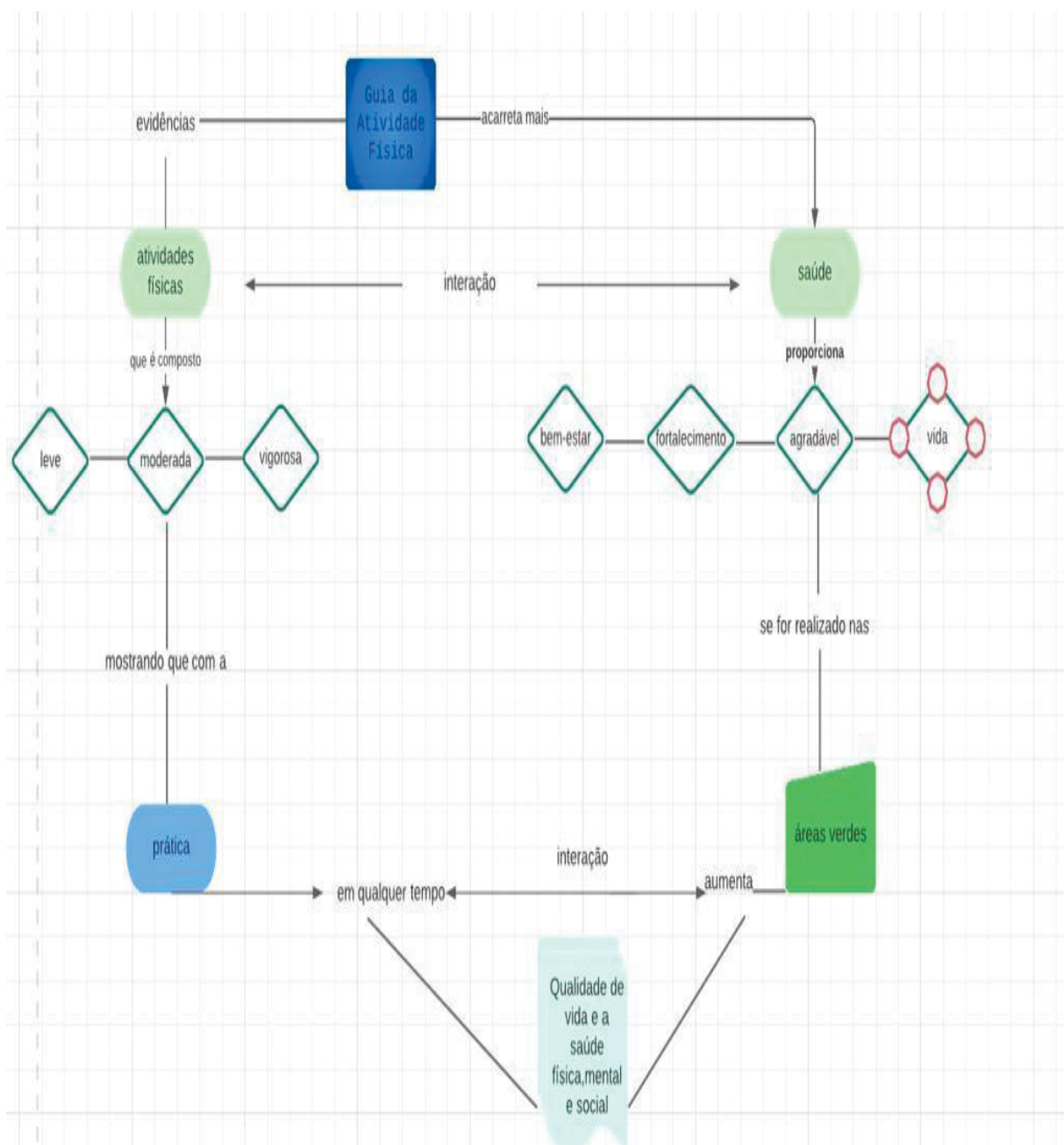
Por certo, quando conseguirmos “aliar dois hábitos saudáveis, como a prática de atividade física e o convívio com as áreas verdes” (Albuquerque e Goulart, 2021, p. 206), com efeito, alcançaremos vários benefícios e melhora na nossa qualidade de vida. Por isso, quando caminhamos, pedalamos ou fazemos qualquer tipo de atividade física em um lugar onde conseguimos observar a natureza, ganhamos muito com isso, tanto na saúde física quanto mental.

Albuquerque e Goulart. (2021 p.206) alega que: “o contato com a natureza traz benefícios psicológicos e sociais, como a redução do estresse, maior conexão entre os vizinhos e até mesmo maior satisfação com a vida”. Enfim, mesmo a categoria das áreas verdes aparecendo somente nas subcategorias dentro do Guia de Atividade Física para adultos, ela é sem dúvida muito importante, pois, como foi destacado o contato com a natureza e a realização de atividades físicas em verdes urbanos nos possibilita muitos benefícios para a nossa saúde física, mental e social.

#### **4 RESULTADOS**

Com o intuito de proporcionar uma melhor análise das categorias criadas na metodologia de pesquisa baseada na técnica de análise de conteúdo da Bardin, esquematiza-se um mapa conceitual envolvendo conceitos e as inter-relações entre eles. “Mapas conceituais podem ser usados para se obter uma visualização da organização conceitual que o aprendiz atribui a um dado conhecimento” (MOREIRA, 2012, p.5). Ou seja, apresenta “conceitos-chaves” baseados no que o pesquisador relaciona se mais importante para um maior significado e evidência da pesquisa no seu ponto de vista.

FIGURA 4- MAPA CONCEITUAL DA ANÁLISE DO GUIA DE ATIVIDADE FÍSICAS PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA



FONTE: Elaborado pela pesquisadora.

#### 4.1 PRODUTO EDUCACIONAL

Foi desenvolvido um produto educacional a partir da presente dissertação que tem como título: A promoção da saúde docente em verde urbano: integração entre educação física e ensino das ciências ambientais. Esse produto educacional encontra-

se na seção do Apêndice desta dissertação e foi denominado “Guia de Atividades Físicas em Ambientes Verdes para Professores”.

Trata-se de um Guia que surgiu após a análise, pesquisa e estudo realizado sobre atividades físicas, saúde e ambientes verdes, tendo como objetivo possibilitar que o professor por meio deste guia de atividades físicas, tenha condições de adotar uma vida mais ativa, sem custo, ao ar livre e no seu tempo disponível.

O guia se apresenta de uma forma a contribuir com o auxílio na promoção da saúde e sugestões de atividades físicas específicas para professores de um modo geral.

Sendo utilizado como método a matemática da vida, desenvolvida por Nahas, 2017 p.298, apresentando como estratégia o prazer, uma boa alimentação e as atividades físicas em contato com a natureza.

Assim, dessa forma, promove-se que essas atividades físicas sejam realizadas com prazer, entre amigos e familiares, e que os professores se sintam bem praticando essas atividades e conseqüentemente adquiram benefícios para sua vida e saúde.

Portanto o Guia de Atividades Físicas em Ambientes Verdes para Professores, visa contribuir para que o professor tome a iniciativa e adote um estilo de vida mais ativo, e que ele crie o hábito de entrar em contato com a natureza.

## **5 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

A presente dissertação teve como objetivo contribuir para a promoção da saúde docente por meio da integração da atividade física nos espaços verdes urbanos e a sensibilização para o ensino das ciências ambientais.

Sendo assim a pesquisa parte da definição de saúde, propagada pela Organização Mundial de Saúde, a qual pondera que saúde não é necessariamente ausência de doença e que para se ter saúde não precisa esperar que a doença se manifeste para que se tome alguma providência curativa.

Ademais foi abordado sobre a importância da atividade física para a promoção da saúde docente, pois os danos causados à saúde física, mental e social estão cada vez mais presentes no trabalho docente decorrente de muito tempo na escola, nível de exigências aumentadas, cobranças elevadas e desvalorização profissional, ocorrem demasiadamente. Foi aprofundado também as conseqüências do trabalho

docente sobre os transtornos mentais, estresse, depressão, ansiedade e síndrome de Burnout.

No que se refere às ciências ambientais, tratou-se sobre a evidência e a importância de repensar o modo que se vive. Bem como foi tratada a educação física e o meio ambiente, onde as práticas e as atividades físicas podem ser realizadas em meio a natureza, provocando a sensibilização e tendo como objetivo o equilíbrio entre a saúde, o corpo e a mente.

Portanto foi necessário citar as definições que envolvem a atividade física e os benefícios que estão interligados a ela e que deve ser incentivada e promovida em todos os seus aspectos por possibilitar efeitos benéficos à saúde e no controle de várias doenças.

Além disso, precisa-se incorporar a dimensão da saúde espiritual e do estar bem consigo mesmo e com o meio em que se vive. Por isso, também foi abordado o contato com os verdes urbanos, onde ele intervém diretamente na qualidade de vida das pessoas. E destacando que verdes urbanos estão localizados nas cidades e devem oferecer lazer e bem-estar. A prática de atividade já traz vários benefícios, no entanto quando realizada em áreas verdes esses benefícios podem aumentar, pois o contato com esses espaços que passam despercebidos pela correria do dia a dia, pode melhorar as funções cardiorrespiratórias, aumentar a imunidade e diminuir a depressão, estresse e ansiedade. Esses espaços verdes possibilitam a integração entre as pessoas, a prática de atividade física e a natureza. Isto quer dizer que essas atividades aumentam o humor e melhoram nossa saúde física, mental, social e espiritual.

Desse modo, foi realizada a análise do Guia de Atividade Física para a População Brasileira, na fase adulta, e a interpretação desses dados nos apresentou que após a análise do conteúdo do referido Guia, a atividade física tem grande relevância e a prática dela diariamente, podem ser promotoras da saúde docente e essas práticas devem ser implementadas nas horas de lazer e em horários de trabalho também.

Por certo o mapa conceitual direcionou a análise do Guia já citado, evidenciando as “atividades físicas” e a sua relação com a “saúde”, pois as duas dimensões permeiam a interação, a primeira é composta de leve, moderada e vigorosa e a segunda proporciona bem-estar, fortalecimento e é agradável. Portanto, elas nos mostram que a prática de atividades se realiza em áreas verdes e, a qualquer

tempo, aumenta a qualidade de vida e a saúde: física, mental e social, proporcionando um aumento na expectativa de vida.

No entanto, a forma como os docentes levam a vida acabam influenciando o seu bem-estar e conseqüentemente a sua saúde e o desempenho no seu trabalho. Como não se conhece nada específico sobre essa prática para docentes, justifica-se a construção e a divulgação deste Guia de Atividade Física em Áreas Verdes para Professores, onde promove-se que essa prática específica seja realizada constantemente e em ambientes verdes, beneficiando a saúde como um todo, para reduzir o estresse, se manter ativo, promover a interação com o meio ambiente e com isso aumentar a sensação de felicidade.

A promoção da saúde docente deve ser mais valorizada e tratada de forma estruturada por meio de políticas públicas e com práticas específicas, recomendadas pelo guia desenvolvido nesta dissertação. Promove-se assim um estilo de vida mais ativo, sustentável e conseqüentemente atingindo um equilíbrio entre a saúde física, mental, socioambiental e espiritual.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, D. S.; GOULART, F. M. **Verde Urbano e a Saúde mental**, In **Verde urbano** / Organização Maurício Lamano Ferreira, Alessandro Reinaldo Zabotto, Fernando Periotto. Engenheiro Coelho: Unaspress, 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS (DSM-V).

BARGOS, D. C., MATIAS, L. F., **ÁREAS VERDES URBANAS: UM ESTUDO DE REVISÃO E PROPOSTA CONCEITUAL**. REVSBAU, Piracicaba – SP, v.6, n.3, p.172-188, 2011

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021

CARDOSO, B. L.C.; FERREIRA, T. D. T.; FERREIRA, B. N.; NUNES, C.P. **Estilo de Vida e Nível de Atividade Física em Docentes Universitários**. Revista Unimontes Científica, [S. l.], v. 18, n. 1, p. 15–23, 2020.

CASPERSEN C.J, POWELL K.E, CHRISTENSON G.M. **Atividade física, exercício e aptidão física: definições e distinções para pesquisas relacionadas à saúde**.

Representante de Saúde Pública 1985 Mar-Abr;100(2):126-31. PMID: 3920711; PMCID: PMC1424733. [pubhealthrep00100-0016.pdf \(nih.gov\)](https://pubhealthrep00100-0016.pdf.nih.gov) Acesso em 27/02/22

COLEÇÃO Repensando a educação Física: da educação Infantil ao ensino Fundamental. Modulo 1 – equipe BNL; Curitiba: Bolsa Nacional do Livro, 2008

CRUZ, R. M.; LEMOS, J. C.- **ATIVIDADE DOCENTE, CONDIÇÕES DE TRABALHO E PROCESSOS DE SAÚDE**. Ano XVII, Nº 24, P. 59-80 jun./2005

DARIDO, S. C., JUNIOR, O. M. S. **Para ensinar educação física: Possibilidades de intervenção na escola**- Campinas, SP: Papirus, 2007.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala-de-aula e a saúde dos professores**. Bauru, SP: EDUSC, 1999.

FRANK, B. J. R.; BERBET, T. C. **Ciências ambientais**. Londrina, PR: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2017

FREIRE, P. [1921-1997]. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. – São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREITAS, A. C.; CASTRO, R. **Saúde do professor: um olhar para o brasil e para os servidores da rede municipal de ensino de Uberaba-MG**. Uberaba: SEMED, 2015

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, Á. A. **Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 22(12):2679-2691, dez, 2006

GONÇALVES, C. W. P. **Os (des) Caminho do meio ambiente**. 15. Ed., 3ª reimpressão- São Paulo: Contexto, 2018.

GUEDES, D. P. **Atividade física e exercício físico na promoção da saúde**. Londrina, Paraná: Editora UNOPAR, 2021.

LISBOA, C. P., EUNICE. A. I. K; ALEXANDRE, J. D. K. **Educação ambiental: da teoria à prática**. - Porto Alegre: Mediação, 2012.

LOBODA, C. R.; ANGELIS, B. L. D. **Áreas verdes públicas urbanas: Conceitos, usos e funções**. Guarapuava-PR, Ambiência: v.1 n.1, p. 125-139, 2005.

MANUAL DE NORMALIZAÇÃO DE DOCUMENTOS CIENTÍFICOS DE ACORDO COM AS NORMAS DA ABNT. **Universidade Federal do Paraná, Sistema de Bibliotecas**. Curitiba: Ed. UFPR, 2015.

MATSUDO, V. K.R. **Vida ativa para o novo milênio**. Revista Oxidologia set/out: 18-24, 1999

MELGOSA, J e BORGES, M. **O poder da esperança: segredos do bem-estar emocional**. Tatuí- SP: ABDR, 2017

MOREIRA, M. A. **Mapas Conceituais e Aprendizagem Significativa**. Instituto de Física - UFRGS Porto Alegre - RS, 2010.

MOUSINHO, C. **Aborrecentes e Aborrecidos**. São Paulo, SP: PP, 2005.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NOLESSO, P. H. **Benefícios das florestas urbanas**. In **Verde urbano** / Organização Maurício Lamano Ferreira, Alessandro Reinaldo Zabotto, Fernando Periotto. Engenheiro Coelho: Unaspress, 2021.

OLIVEIRA, C. H. **Planejamento ambiental na cidade de São Carlos (SP) com ênfase nas áreas públicas e áreas verdes: diagnostico e propostas**. – São Carlos: UFSCar, 1996.

OLIVIER, A. L. **Transtornos de comportamento e distúrbios de aprendizagem**. RJ: Wak, 2013

OMS. **Official Records of the World Health Organization** no. 2 international health conference held in New York from 19 june to 22 july 1946 - eighteenth meeting- Traduzido pela autora. p. 94.

PÊGO, F. P. I.; PÊGO, D. R. **Síndrome de Burnout**. Rev. Bras. Med. Trab. 2016; 14 (2): 171-6

ROMANOWSKI, J. **Formação é profissionalização docente**. Curitiba: InterSaber, 2012

REIS, M. I. A. **Gestão, trabalho e adoecimento docente: caminhos e descaminhos na Fundação Escola Bosque**. 208 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Educação, Belém, 2009.

RIOS, S. K. O.; FILHO, A. F. S.; RIBEIRO, F. I. **Educação Física e Educação Ambiental: Relações no Contexto Escolar**. REVBEA, São Paulo, V. 13 N 2: 53-65, 2018.

SABA, F. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. 2. ed. – São Paulo: Phorte, 2008.

SÁ JUNIOR, L. S. de M. Desconstruindo a definição de saúde. **Jornal do Conselho Federal de Medicina (CFM)**, p. 15-16, jul/ago/set de 2004. Disponível em: <http://www.portalmédico.org.br/index.asp?opcao=bibliotecaJornalJulAgoSet2004#>. Acesso em: 27 jun. 2005.

SILVA, A. P., ALVES, S. M., SOARES, S. L., AGUIAR, V. C. F. **Educação Física, Meio Ambiente e Sustentabilidade**- Sobral-SP: INTA, 2016.

SILVA, L.A. **Conceitos de Atividade Física e Saúde**. UNICENTRO-PR – 2015

SILVA LNS, MEDEIROS GPA, SILVA CMS, MARREIRO JVS. **Guia Prático sobre a Síndrome de Burnout**. Ministério Público do Estado do Piauí- Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, Teresina- Piauí, 2020

SZEREMETA, B. e Paulo Henrique Trombetta ZANNIN, P. H. T. **A IMPORTÂNCIA DOS PARQUES URBANOS E ÁREAS VERDES NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM CIDADES** - R. Ra'e Ga: Curitiba, v.29, p.177-193, dez/2013.

TASSARA, E. **Dicionário socioambiental: ideias, definições e conceitos**. São Paulo: FAARTE Editora, 2008.

TOSTES, M. V.; ALBUQUERQUE, G. S. C.; SILVA, M. J. S.; PETTERLE, R. R. **Sofrimento mental de professores do ensino público**. SAÚDE DEBATE | RIO DE JANEIRO, v. 42, n. 116, p. 87-99, 2018.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos**. Rev. Psiq. Clín. 34(5); 223-233, 2007.

VIGITEL 2006: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas em Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2021.

VITORINO, C. F, e SILVA, N.C.D.V, **Áreas verdes e a terceira idade**, In **Verde urbano** / Organização Maurício Lamano Ferreira, Alessandro Reinaldo Zabotto, Fernando Periotto. Engenheiro Coelho: Unaspress, 2021.

ZAMAI, C. A.; Antônia, BANKOFF, D. P. **Atividade Física e Saúde: Experiências Bem-Sucedidas nas Empresas**, Organizações e Setor Público (Orgs.). Jundiaí-SP Paco Editorial: 2013.

SITES PESQUISADOS:

[Ansiedade | Biblioteca Virtual em Saúde MS \(saude.gov.br\)](#) Acesso 20/06/23

[Ansiedade, Estresse e Esgotamento - GJBallone](#)  
<https://cerebromente.org.br/n11/doencas/estresse.htm>  
**Acesso** 16/03/22

BVSMS, <https://bvsmms.saude.gov.br/ansiedade/> Acesso em 20/06/2023.

[Cerca de R\\$ 290 milhões do gasto anual do SUS decorre de inatividade física, diz estudo da UFF - Notícias - Portal da Câmara dos Deputados \(camara.leg.br\)](#) Saúde/ Reportagem Laura Hage- Acesso 17/09/21

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA- [82.pdf \(confef.org.br\)](#) 27/02/22  
Em 18/10/21

**Exercício Físico- Sociedade Brasileira de Hipertensão, 2004**

<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/38exercicios.html> - Acesso 28/02/22

[http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_frame.asp?cod\\_noticia=643](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=643)

Acesso 28/02/22

<https://bvsmms.saude.gov.br/estresse/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%3A,provocando%20altera%C3%A7%C3%B5es%20f%C3%ADsicas%20e%20emocionais.>

Acesso 20/02/22

[Lei Ordinária 14992 2006 do Paraná PR \(leisestaduais.com.br\)](http://leisestaduais.com.br) acesso 24/09/21

[Ministério da Saúde lança publicação sobre indicadores de prática de atividades físicas entre os brasileiros — Ministério da Saúde \(www.gov.br\)](http://www.gov.br) Acesso 17/09/23

Nobre, M. R. C. (1995b). **Qualidade de Vida**. Editorial, 64(4), 299–300.

[https://www.academia.edu/3053847/Qualidade\\_de\\_vida](https://www.academia.edu/3053847/Qualidade_de_vida) 05/03/22

[O que é Ansiedade e Como Devo Tratá-la? \(opas.org.br\)](http://opas.org.br) – 2017 Acesso 18/10/21

[Os Principais Transtornos Mentais / Distúrbios Psicológicos \(opas.org.br\)](http://opas.org.br) Acesso 18/10/21

[Qualidade de Vida: No que Ela Pode me Ajudar? \(opas.org.br\)](http://opas.org.br) Acesso 18/10/21

[Síndrome de Burnout — Ministério da Saúde \(www.gov.br\)](http://www.gov.br) Acesso 20/06/23

SPIVAKOSK, L. S. S. **Mal-estar docente: prevenção e políticas públicas.**

[artigo\\_lorimar\\_salete\\_sartor\\_spivakoski.pdf](#) Acesso 16/08/21

[Transtornos mentais - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](http://paho.org) Acesso 18/10/21

**APÊNDICE: GUIA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PROFESSORES  
(PRODUTO EDUCACIONAL)**



Cuidando da Nossa Saúde

# GUIA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PROFESSORES



## Descrição Técnica do Produto

**Autora:** Paula Regina Geraldo Moura Cordeiro

**Ilustração:** Erick Campos

**Guia de Atividades Físicas**

**Público:** Professores

**Área do Conhecimento:** Saúde/Educação

Origem do Produto Educacional: Dissertação Título: "PROMOÇÃO DA SAÚDE DOCENTE EM VERDE URBANO: INTEGRAÇÃO ENTRE A EDUCAÇÃO FÍSICA E ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS", desenvolvida no programa de Mestrado Profissional em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais - PROFCIAMB/Associada - UFPR/Litoral

# Sumário

sobre a autora 4



objetivo 7

métodos 8

professor alongue-se 16

considerações finais 17

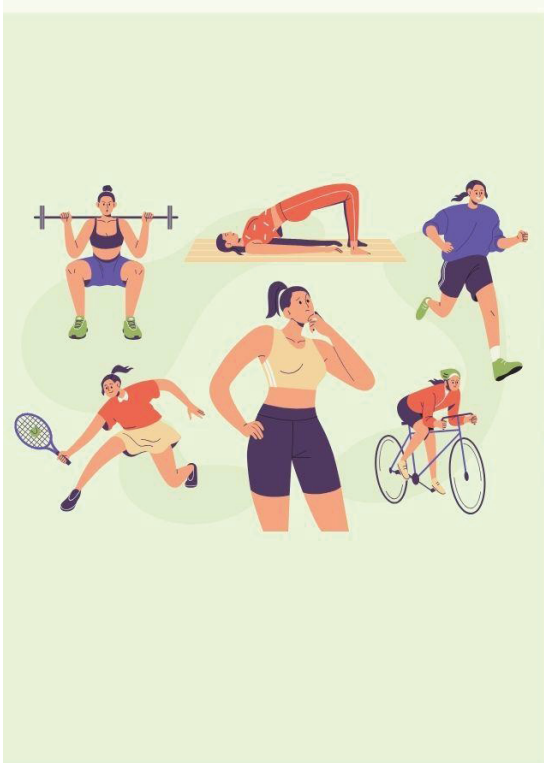


Referência 18



*M. a. Paula Regina Geraldo Moura Cordeiro*

*Professora de Educação Física na secretaria de Educação do Estado do Paraná - SEED/PR. Mestre em Ciências Ambientais pela UFPR, Setor Litoral (2023). Graduada em Licenciatura Plena e Educação Física, pela UNIVILLE - Universidade da Região de Joinville (2003), Especialista em Saúde do Professor pela Universidade Federal do Paraná - UFPR, Pós Graduada em Fisiologia e Cinesiologia da Atividade Física e Saúde pela Universidade Gama Filho - UGF/RJ, atuo há 18 anos no Exercício da docência do Ensino Fundamental e Ensino Médio. Fui Coordenadora de Educação Física da SEMEDI - Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral/ Paranaguá - PR, e atualmente Diretora Auxiliar do Instituto Estadual de Educação "DR. Caetano Munhoz da Rocha" (2023).*



Este guia se apresenta de uma forma inédita com o auxílio na promoção da saúde e sugestões de atividades físicas específicas para professores de um modo geral.



.....

Sabemos que quem pratica atividade física diariamente é mais ativo e mais saudável, acarretando bem menos doenças do que os sedentários.

.....



## *Objetivo*

---

Possibilitar que o professor, através desse guia de atividades, tenha condições de adotar uma vida mais ativa, sem custo, ao ar livre e no seu tempo disponível.

---

## MÉTODOS

---

Através da matemática da vida desenvolvida por Nahas (2017), possibilitar que o professor consiga mudar seu estilo de vida. Possibilitando assim ter menos estresse, ir ao encontro da natureza, cultivar amigos e mudar a alimentação.



5  
5  
5

---

SAÚDE





150 minutos de atividade física moderada na SEMANA, ou seja 5 sessões de 30 minutos.

**DIVIDA O SEU TEMPO!!!**





**ESCOLHA ALGO QUE  
LHE AGRADE E QUE  
NÃO SEJA UMA  
OBRIGAÇÃO.**

---

# ATIVIDADES FÍSICAS EM ÁREAS VERDES



## QUER CONSEGUIR VÁRIOS BENEFÍCIOS?

Pratique atividades físicas ao ar livre e em contato com áreas verdes, pois esse contato pode trazer ainda mais saúde e mais benefícios como:

- melhoria da função cardiorrespiratória;
- diminuição do estresse, depressão e ansiedade;
- facilidade da integração das pessoas;
- redução do sedentarismo;
- sensação de felicidade.



Comece devagar...  
Mas a mudança na  
alimentação é necessária:  
inclua 5 porções diárias de  
frutas e verduras nas suas  
refeições.



ESCOLHA AS FRUTAS E VERDURAS DA  
SUA PREFERÊNCIA.

AS FRUTAS E VERDURAS DA  
ESTAÇÃO SÃO MAIS ACESSÍVEIS

AOS POUCOS INTRODUZA NA ALIMENTAÇÃO  
ALGUMA QUE NÃO COME OU GOSTA MENOS.

13



**COMA DEVAGAR E TENDE INICIAR A ALIMENTAÇÃO PELOS LEGUMES E VERDURAS, E COMA FRUTAS DE SOBREMESA.**

## **TIRE 5 MINUTOS DO DIA PARA CUIDAR DE VOCÊ**



**Medite**



**Procure amigos, família,  
abraçe, converse**



**Procure a Natureza**

# PROFESSOR, ALONGUE-SE!

EM QUALQUER TEMPO E EM QUALQUER AMBIENTE  
NO INTERVALO ENTRE AS AULAS FAZ BEM!



10 segundo cada



10 segundos cada



10 segundos cada



10 segundos cada



10 segundos cada



10 segundos cada



10 segundos cada



10 segundos cada

16

### Considerações Finais

Para a conclusão desse guia didático propomos a participação dos professores para que eles se atentem as problemáticas que se desenvolvem pela falta da prática de atividades físicas.

Com o desenvolvimento desse guia já é possível serem realizadas várias atividades físicas que ajudarão a promover mais saúde e qualidade de vida.

E este guia veio com o intuito de realizar atividades físicas em qualquer lugar e em qualquer tempo.

## *Referência*

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

**ANEXO 1- CAPÍTULO 4 DO GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A  
POPULAÇÃO BRASILEIRA: ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS**

MINISTÉRIO DA SAÚDE

# GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

DISTRIBUIÇÃO  
VENDA PROIBIDA  
GRATUITA



Brasília - DF  
2021

MINISTÉRIO DA SAÚDE

**GUIA DE  
ATIVIDADE FÍSICA**  
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Brasília – DF  
2021

2021 Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: [bvsms.saude.gov.br](http://bvsms.saude.gov.br)

Tiragem: 1ª edição – 2021 – versão eletrônica  
Elaboração, distribuição e informações:  
MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Atenção Primária à Saúde  
Departamento de Promoção da Saúde  
Coordenação-Geral de Promoção da Atividade Física e Ações Intersectoriais  
Esplanada dos Ministérios, bloco G,  
Edifício Anexo, ala B, 4º andar  
CEP: 70058-900 – Brasília/DF  
Site: <http://aps.saude.gov.br>

**Organização:**  
Universidade Federal de Pelotas (UFPel)  
Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS)

**Supervisão-Geral:**  
Juliana Rezende Melo da Silva  
Raphael Câmara Medeiros Parente  
Fabiana Vieira Santos Azevedo

**Coordenação técnica:**  
Alex Antonio Florindo  
Christianne de Faria Coelho Ravagnani  
Daniel Umperre de Moraes  
Douglas Roque Andrade  
Katia de Pinho Campos  
Leandro Martin Totaro Garcia  
Lorena Lima Magalhães  
Luisete Moraes Bandeira  
Maria Cecilia Marinho Tenório  
Paula Fabricio Sandreschi  
Pedro Rodrigues Curi Hallal  
Roseanne Gomes Autran  
Sofia Wolker Manta

**Elaboração de texto:**  
Coordenadores dos grupos de trabalho:  
Edilson Serpeloni Cyrino  
Fernando Carlos Vinholes Siqueira  
Grégore Iven Mielke  
Kelly Samara da Silva  
Mauro Virgílio Gomes de Barros  
Raphael Mendes Ritti Dias  
Samuel de Carvalho Dumith  
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

**Componentes dos grupos de trabalho:**  
Alcides Prazeres Filho  
Alexsandra da Silva Bandeira  
Anastácio Neco de Souza Filho  
Antonio Henrique Germano Soares  
Atila Alexandre Trapé  
Breno Quintella Farah  
Camila Bosquero Papini  
Camila Tomicki  
Carla Meneses Hardman  
Cezar Grontowski Ribeiro  
Cintia Ehlers Botton  
Clarice Maria de Lucena Martins  
Daniel da Rocha Queiroz  
Daniel Rogério Petreça  
Daniela Lopes dos Santos  
Diego Giulliano Destro Christofaro  
Diego Orciol-Silva

Edina Maria de Camargo  
Emmanuelly Correia de Lemos  
Ewertton de Souza Bezerra  
Fabio Fortunato Brasil de Carvalho  
Fabrício Cesar de Paula Ravagnani  
Felipe Vogt Cureau  
Fernando Lopes e Silva-Júnior  
Gerfeson Mendonça  
Giovana Zarpellon Mazo  
Grasiely Faccin Borges  
Inês Amanda Streit  
Jeffer Eidi Sasaki  
Jolison Meneguci  
José Cazuza de Farias Júnior  
Júlio Brugnara Mello  
Larissa Rosa da Silva  
Leandro dos Santos  
Leony Morgana Galliano  
Lucélia Justino Borges  
Marcos Gonçalves Maciel  
Márcia Angélica Binotto  
Marília de Almeida Correia  
Marina Christofletti dos Santos  
Michael Pereira da Silva  
Paulo Henrique de Araújo Guerra  
Paulo Sergio Chagas Gomes  
Priscila Cristina dos Santos  
Rafael Miranda Tassitano  
Rildo de Souza Wanderley Junior  
Stephanie Santana Pinto  
Thayná Alves Bezerra  
Thiago Silva Piola  
Thiago Sousa Matias  
Valter Cordeiro Barbosa Filho  
Victor José Machado de Oliveira  
Virgílio Viana Ramires  
Wendell Arthur Lopes

**Revisão técnica geral:**  
Pedro Rodrigues Curi Hallal

**Colaboração:**  
Dailis Tussiet  
Gaia Salvador Claumann  
Juliana Michelotti Fleck  
Laurent Philippe Prates Reymond  
Tainá Silva Costa  
Justino Pereira Bastos  
Walter Jander de Andrade

**Coordenação editorial:**  
Júlio César de Carvalho e Silva

**Projeto gráfico e diagramação:**  
Rodrigo Mesquita

**Normalização:**  
Daniela Ferreira Barros da Silva – Editora MS/CGDI  
Delano de Aquino Silva – Editora MS/CGDI

**Emendas de diagramação:**  
Marcos Melquiades – Editora MS/CGDI

#### Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde.  
Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.  
– Brasília : Ministério da Saúde, 2021.  
54 p.: il.

Modo de acesso: World Wide Web: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)  
ISBN978-85-334-2885-0










1. Atividade física. 2. Promoção da Saúde. 3. Atenção à saúde. I. Título.

CDU 616.39

Catálogo na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2020/0258

**Título para indexação:**  
Physical Activity Guidelines for the Brazilian Population

## SUMÁRIO

 <b>APRESENTAÇÃO</b> _____	5
 <b>CAPÍTULO 1 - ENTENDENDO A ATIVIDADE FÍSICA</b> _____	7
 <b>CAPÍTULO 2 - ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS ATÉ 5 ANOS</b> _____	11
 <b>CAPÍTULO 3 - ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS</b> _____	16
 <b>CAPÍTULO 4 - ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS</b> _____	23
 <b>CAPÍTULO 5 - ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS</b> _____	28
 <b>CAPÍTULO 6 - EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR</b> _____	34
 <b>CAPÍTULO 7 - ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES E MULHERES NO PÓS-PARTO</b> _____	38
 <b>CAPÍTULO 8 - ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA</b> _____	44

## APRESENTAÇÃO

A atividade física é importante para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida e em diversos momentos, como ao se deslocar de um lugar para outro, durante o trabalho ou estudo, ao realizar tarefas domésticas ou durante o tempo livre. Os exercícios físicos também são exemplos de atividades físicas, mas se diferenciam por serem atividades planejadas, estruturadas e repetitivas com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado, além de serem prescritos por profissionais de educação física. Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico!

Quanto mais cedo a atividade física é incentivada e se torna um hábito na sua vida, maiores os benefícios para sua saúde. Sendo que alguns desses benefícios são: o controle do peso; a diminuição da chance de desenvolvimento de alguns tipos de cânceres; a diminuição da chance de desenvolvimento de doenças crônicas, como a diabetes (alto nível de açúcar no sangue), pressão alta e doenças do coração; a melhora da disposição; e a promoção da interação social.

Nos últimos anos, ocorreram diversos avanços quanto ao incentivo e à prática de atividade física no Brasil. Porém, nosso país ainda possui grande parte de sua população inativa fisicamente. Ou seja, ainda possui muitas pessoas que não alcançam as recomendações de atividade física que são detalhadas neste documento.

O setor saúde tem um importante papel na promoção da atividade física, mas é essencial o envolvimento das outras áreas para a mudança do atual cenário brasileiro. Por isso, este documento procura subsidiar também os profissionais e gestores do Sistema Único de Saúde e dos demais setores relacionados com a promoção da atividade física, convergindo esforços intersetoriais para o aumento dos níveis de atividade física dos brasileiros.

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira traz as primeiras recomendações e informações do Ministério da Saúde sobre atividade física para que a população tenha uma vida ativa, promovendo a saúde e a melhoria da qualidade de vida.

Neste Guia, a atividade física é abordada em todos os ciclos de vida – crianças, adolescentes, adultos e idosos, – em algumas condições – gestantes e pessoas com deficiência –, além do destaque para a Educação Física Escolar. Também são esclarecidos alguns conceitos importantes como o de atividade física e de seus domínios, o de exercício físico e o de comportamento sedentário.

Este documento é direcionado à população brasileira com o foco na promoção da saúde por meio da atividade física. Para conhecer as recomendações de atividade física, é preciso ler o Capítulo 1 – Entendendo a Atividade Física e o Capítulo para o seu ciclo de vida ou condição.

Durante sua construção, revisou-se a literatura científica e ocorreram diversos momentos de conversa com os setores relacionados, especialistas e a população, além de consulta pública, originando essa versão oficial que reforça o compromisso do Ministério da Saúde com a promoção da atividade física e com a melhoria das condições de saúde do povo brasileiro.

**Ministério da Saúde**



## ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS

Neste capítulo você encontrará informações sobre atividade física para adultos. Mas é importante destacar que, antes de começar este capítulo, você deve ler o [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física](#).

As informações mais específicas de atividade física para adultos com deficiência estão no [Capítulo 8](#).

### POR QUE VOCÊ DEVE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

São muitos os benefícios que você pode ter com a prática de atividade física, os principais são:

- Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- Previne e diminui a mortalidade por diversas doenças crônicas, tais como pressão alta, diabetes (alto nível de açúcar no sangue), doenças do coração e alguns tipos de câncer (como mama, estômago e intestino);
- Ajuda a controlar o seu peso, melhorando não apenas a saúde, mas também a relação com seu corpo;
- Diminui os sintomas da asma;
- Diminui o uso de medicamentos em geral;
- Diminui o estresse e sintomas de ansiedade e depressão;
- Melhora o seu sono;
- Promove prazer, relaxamento, divertimento e disposição;
- Ajuda na inclusão social, e na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade;
- Resgata e mantém vivos diversos aspectos da cultura local.



### QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA VOCÊ DEVE FAZER?

Se você preferir as atividades físicas moderadas, você deve praticar, pelo menos, 150 minutos de atividade física por semana.

Na prática das atividades físicas moderadas, você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar. A sua respiração e os batimentos do coração vão aumentar moderadamente.

Se você preferir as atividades físicas vigorosas, você deve praticar, pelo menos, 75 minutos de atividade física por semana.

Na prática das atividades físicas vigorosas, você não vai conseguir nem conversar. A sua respiração vai ser muito mais rápida que o normal, e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.

Também é possível alcançar a quantidade recomendada de atividade física por semana combinando atividades moderadas e vigorosas.

Como parte das suas atividades físicas semanais, em pelo menos 2 dias na semana, inclua atividades de fortalecimento dos músculos e ossos, tais como musculação e exercícios com sobrecarga externa ou do peso do corpo.

Você pode dividir a sua prática de atividade física em pequenos blocos de tempo ou fazer mais minutos por dia, de uma só vez. Faça como preferir e como puder!

Para benefícios adicionais à saúde, busque praticar atividade física de forma regular e aumentar progressivamente o tempo por semana. Cada minuto conta!

### ○ QUE ATIVIDADES FÍSICAS VOCÊ PODE FAZER?

**No seu tempo livre:** reserve algum tempo para fazer atividade física com os amigos, com a família ou sozinho, fazendo preferencialmente aquilo de que você gosta. Você pode caminhar, correr, dançar, nadar, pedalar, surfar, jogar futebol, vôlei, basquete, bocha, tênis, peteca ou frescobol, fazer ginástica, musculação, hidroginástica, yoga ou artes marciais, entre outras.

**No seu deslocamento:** sempre que possível, faça seus deslocamentos a pé ou de bicicleta, de skate, de patins ou de patinete (sem motor), por exemplo. Você pode fazer esses deslocamentos na sua ida e volta para o local onde estuda, para o trabalho, para a casa de amigos, para o mercado, para a Unidade Básica de Saúde e o polo do Programa Academia da Saúde. Procure fazer esses deslocamentos da forma mais segura e agradável possível.



**No local de trabalho ou onde você estuda:** tornar seu dia a dia mais ativo também é uma forma de atividade física. Nesse caso, você pode optar por subir escadas ao invés de usar o elevador. Se o local em que você trabalha ou estuda oferece atividade física, participe de alguma ou procure locais próximos onde seja possível praticar atividade física.

**Nas tarefas domésticas:** contribuindo com as tarefas da casa, você também faz atividade física. Participe de tarefas da sua casa, como fazer jardinagem, varrer, passar pano, recolher o lixo e cortar a grama. Além disso, você pode passear ou dar banho no seu animal de estimação. Passear com o bebê e realizar brincadeiras ativas com as crianças também pode ser uma opção.

## ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Se você ainda não alcança as recomendações de quantidade de tempo para a prática de atividade física, não desista e aumente aos poucos a quantidade e a intensidade. Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo e no lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada.

Nunca é tarde para começar! Experimente diferentes tipos de atividade física para encontrar aquelas de que você mais gosta!



Incorpore a atividade física no seu dia a dia! Você lembra que falamos disso no [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física](#).

Planejar a prática de atividade física é um bom começo. Identifique horários em sua rotina com maior chance para fazer atividade física.

Na comunidade ou no município em que você mora ou frequenta, existem espaços ou equipamentos que possibilitam a prática de atividade física, como praças, quadras e parques, polos do Programa Academia da Saúde e escolas de esportes.

A atividade física está incluída em muitos movimentos populares, sociais e culturais. Você conhece os da sua comunidade? Eles podem ajudar você a ter uma vida ativa.

Você tem grande influência na sua família! Crianças que possuem pais ou responsáveis que praticam atividade física têm maiores chances de fazer da atividade física um hábito.

Para a prática de atividade física, se possível, use roupas leves e calçados confortáveis.

Nas atividades físicas ao ar livre, utilize alguma forma de proteção, como boné, camisa de manga longa e protetor solar, se possível.

Você deve beber água antes, durante e após a prática de atividade física. Também deve ter uma alimentação adequada e saudável sempre que possível. Para saber mais, consulte o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#).

Todos podem praticar atividade física e ter benefícios para a saúde e qualidade de vida. Respeite seus limites!

Compartilhar e aprender brincadeiras e jogos com filhos, pais e avós pode ser uma boa oportunidade para reviver experiências agradáveis, fortalecer os laços familiares e praticar atividade física.

### ○ **COMO VOCÊ PODE REDUZIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?**

Evite ficar muito tempo em comportamento sedentário. Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame. Por exemplo, a cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos e aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo. São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e melhorar sua qualidade de vida.

Se você passa muito tempo sentado ao longo do dia, tente compensar esse comportamento incluindo mais tempo de atividade física no seu dia a dia.



### ○ **INFORMAÇÕES ADICIONAIS**

Ter um dia a dia fisicamente ativo é bastante seguro. A preocupação com lesões ou problemas de saúde não deve impedir você de praticar atividade física.

Se você tiver alguma lesão ou sentir algum desconforto anormal, como alguma dor na região do peito ou tontura, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

Fique atento se você tem diabetes (alto nível de açúcar no sangue), especialmente quando praticar atividade física mais vigorosa. Para evitar hiperglicemia (níveis elevados de açúcar no sangue) ou hipoglicemia (níveis baixos de açúcar no sangue), você precisará ajustar a sua dose de insulina e a sua alimentação nos períodos em que for fazer atividade física. Procure um profissional de saúde para ajudar você.

Se você tem asma, fique atento às situações que podem desencadear alergias, como o clima seco e o cloro da piscina. O uso de medicação para asma, aliado ao tipo, local e horário escolhidos para fazer a atividade física, ajuda a aliviar os sintomas.

Você deve lembrar que o sono e a alimentação adequada e saudável também são importantes para a prática de atividade física.

Se você tiver dúvidas sobre a prática de atividade física e as doenças crônicas, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

### REDE DE APOIO

Se você tem dúvidas ou precisa de ajuda para incluir a atividade física na sua rotina, aí vão algumas sugestões:

**Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima, muitas oferecem programas e ações de atividade física;**

**Alguns programas públicos, como o [Programa Academia da Saúde](#), o [Programa Saúde na Escola](#), o [Segundo Tempo](#) e o [Esporte e Lazer na Cidade](#), e ações como “ruas fechadas” ou “ruas de lazer” proporcionam a prática de atividade física. Procure saber se seu município participa dessas ou de outras iniciativas;**

**Muitas universidades, faculdades e instituições do sistema S (SESC, SESI, SEST/SENAT e SENAC) também oferecem programas de atividade física para a comunidade. Você pode verificar nessas instituições perto da sua casa;**

**Secretarias municipais/estaduais de saúde, esporte, lazer, turismo, cultura, assistência social e meio ambiente, geralmente, oferecem oportunidades, com quadras, pista de caminhada e outros espaços para a prática de atividade física. Verifique as que estão disponíveis próximo da sua casa, local de trabalho ou estudo;**

**O seu local de trabalho ou estudo pode oferecer estruturas que incentivem o deslocamento ativo, por exemplo: espaços para guardar a bicicleta, além de vestiários para tomar banho e trocar as roupas.**