

QUALIDADE DE VIDA DE DOCENTES

DESMISTIFICANDO A ATIVIDADE FÍSICA E
A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Renata Louise Ferreira Lemos
Cristhiane Maria Bazílio de Omena
Marianne Louise Marinho Mendes



Todo o conteúdo apresentado neste livro é de responsabilidade do(s) autor(es).
Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-SemDerivações 4.0 Internacional.

Nossa missão é a difusão do conhecimento gerado no âmbito acadêmico por meio da organização e da publicação de livros científicos de fácil acesso, de baixo custo financeiro e de alta qualidade!

Nossa inspiração é acreditar que a ampla divulgação do conhecimento científico pode mudar para melhor o mundo em que vivemos!

Equipe RFB Editora



© 2023 Edição brasileira
by RFB Editora
© 2023 Texto
by Autor
Todos os direitos reservados

RFB Editora
CNPJ: 39.242.488/0001-07
www.rfbeditora.com
adm@rfbeditora.com
91 98885-7730
Av. Governador José Malcher, n° 153, Sala 12, Nazaré, Belém-PA,
CEP 66035065

Editor-Chefe
Prof. Dr. Ednilson Souza
Capa
Worges Editoração
Diagramação e revisão de texto
Autor

Bibliotecária
Janaina Karina Alves Trigo Ramos
Produtor editorial
Nazareno Da Luz

Catálogo na publicação
RFB Editora



Q1

Qualidade de vida de docentes: desmistificando a atividade física e a alimentação saudável / Renata Louise Ferreira Lemos, Cristhiane Maria Bazílio de Omena, Marianne Louise Marinho Mendes. – Belém: RFB, 2023.

Livro em PDF

38p.

ISBN: 978-65-5889-476-6

DOI: 10.46898/rfb.31c559e2-c432-49e2-a5e8-b007e9879b75

1. Qualidade de vida de docentes. I. Lemos, Renata Louise Ferreira. II. Omena, Cristhiane Maria Bazílio de. III. Mendes, Marianne Louise Marinho. IV. Título.

CDD 370

Índice para catálogo sistemático

I. Educação.



Conselho Editorial

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA
(Editor-Chefe)

Prof. Dr. Laecio Nobre de Macedo-UFMA

Prof^a. Ma. Rayssa Feitoza Felix dos Santos-UFPE

Prof. Me. Otávio Augusto de Moraes-UEMA

Prof. Dr. Aldrin Vianna de Santana-UNIFAP

Prof^a. Ma. Luzia Almeida Couto-IFMT

Prof^a. Dr^a. Raquel Silvano Almeida-Unespar

Prof. Me. Luiz Francisco de Paula Ipolito-IFMT

Prof. Me. Fernando Vieira da Cruz-Unicamp

Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa-UFMA

Prof^a. Dr^a. Ilka Kassandra Pereira Belfort-Faculdade Laboro

Prof^a. Dr. Renata Cristina Lopes Andrade-FURG

Prof. Dr. Elias Rocha Gonçalves-IFF

Prof. Dr. Clézio dos Santos-UFRRJ

Prof. Dr. Rodrigo Luiz Fabri-UFJF

Prof. Dr. Manoel dos Santos Costa-IEMA

Prof^a. Ma. Adriana Barni Truccolo-UERGS

Prof. Me. Pedro Augusto Paula do Carmo-UNIP

Prof.^a Dr^a. Isabella Macário Ferro Cavalcanti-UFPE

Prof. Me. Alisson Junior dos Santos-UEMG

Prof. Me. Raphael Almeida Silva Soares-UNIVERSO-SG

Prof. Dr. Rodolfo Maduro Almeida-UFOPA

Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné-Faccrei

Prof. Me. Fernando Francisco Pereira-UEM

Prof. Dr. Deivid Alex dos Santos-UEL

Prof. Me. Antonio Santana Sobrinho-IFCE

Prof.^a Dr^a. Maria de Fatima Vilhena da Silva-UFPA

Profa. Dra. Dayse Marinho Martins-IEMA

Prof. Me. Darlan Tavares dos Santos-UFRJ

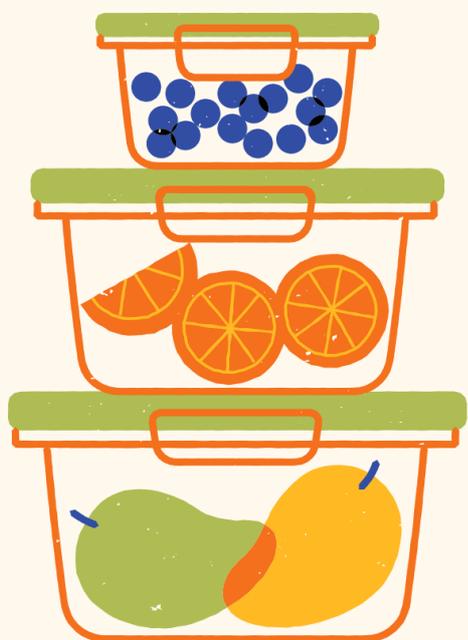
Prof. Dr. Daniel Tarciso Martins Pereira-UFAM

Prof.^a Dr^a. Elane da Silva Barbosa-UERN

Prof. Dr. Piter Anderson Severino de Jesus-Université Aix Marseille

SUMÁRIO

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| APRESENTAÇÃO | 5 |
| 1. QUALIDADE DE VIDA | 6 |
| 2. ATIVIDADE FÍSICA | 7 |
| 3. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL | 22 |
| 4. ORIENTAÇÕES GERAIS | 31 |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 32 |
| REFERÊNCIAS | 33 |





APRESENTAÇÃO

Esta cartilha, QUALIDADE DE VIDA DE DOCENTES: DESMISTIFICANDO A ATIVIDADE FÍSICA E A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL foi elaborada com o intuito de esclarecer os estigmas sobre Qualidade de Vida e fatores que a influenciam como a prática de atividade física regular e a alimentação saudável, como forma de contribuir para a Promoção da Saúde no ambiente universitário, mais precisamente voltada para professores universitários.

Trata-se de um produto educacional, apresentado ao Programa de Pós-graduação em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares (PPGFPI), da Universidade de Pernambuco (UPE) Campus Petrolina, sendo um dos pré-requisitos deste mestrado profissional para a obtenção do título de mestre. Portanto, a mesma foi desenvolvida com base nas pesquisas e estudos realizados durante o desenvolvimento da dissertação intitulada “Qualidade de vida no ambiente universitário: um olhar sobre os docentes” apresentada ao referido programa. Assim, este produto é composto por quatro capítulos, nos quais procurou-se redigir um texto simples e acessível, expondo-se as informações de forma clara e objetiva.

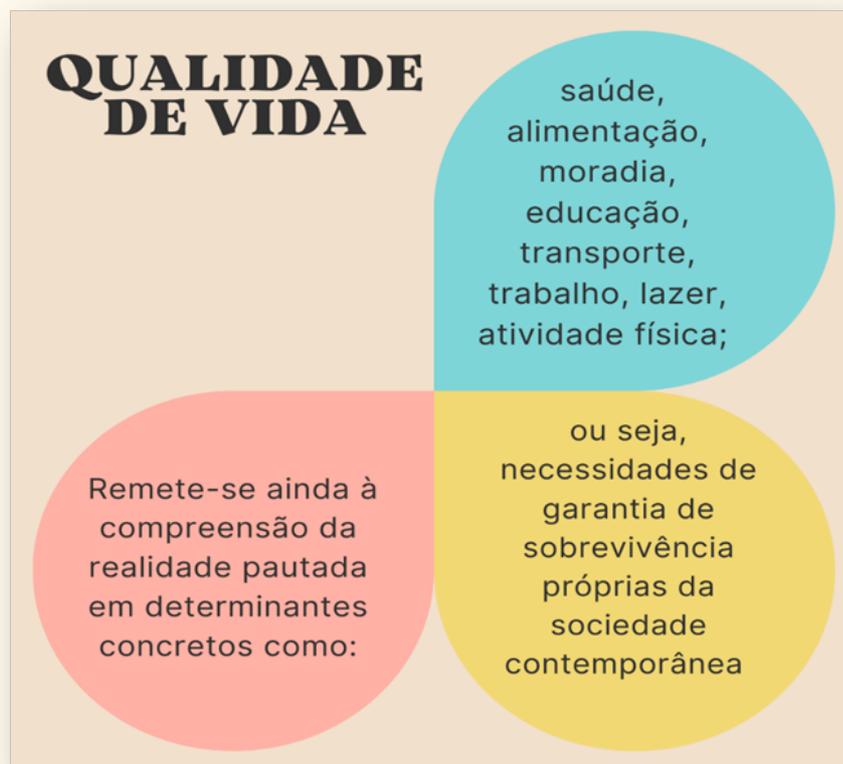
Um estilo de vida saudável faz uma enorme diferença na capacidade de aproveitar a vida, ainda mais quando suas benesses/prejuízos podem ser refletidos não apenas na vida particular dos indivíduos, mas também em suas vidas profissionais e nas atividades que os mesmos precisam desempenhar para cumprir sua jornada de trabalho.

Investir em saúde, alimentação saudável, atividade física regular e boa saúde mental torna-se necessário. Assim, esta iniciativa visa melhorar a qualidade de vida dos profissionais da educação, alargando as opções de intervenção laborais e somando-se como outras estratégias para a melhoria do seu bem-estar e saúde física.



1 QUALIDADE DE VIDA

O termo “qualidade de vida” refere -se à promoção do bem-estar e da saúde humana; engloba todas as situações e condições que existem na vida cotidiana . É essencial para uma vida que promova a felicidade e a realização, seja no ambiente pessoal ou profissional , e está presente na maioria dos estudos contemporâneos (PROENCE *et al.*, 2022).





2 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física envolve movimentos voluntários do corpo , com um gasto energético acima do nível de repouso, promove interações sociais e ambientais . Pode ocorrer no tempo livre , em viagens, no trabalho ou na escola, ou durante a realização de tarefas domésticas (BRASIL, 2021) .

É interessante diferenciar de Exercício físico, o qual é considerado uma atividade física realizada com regularidade que mantém ou aumenta a aptidão física em geral, e tem o objetivo de alcançar a saúde, o desempenho e também a recreação (BULL *et al.*, 2020).





Porém, existem alguns comportamentos que são prejudiciais à saúde, os quais são motivos de estudos recentes por proporcionar condições negativas à vida humana, são eles a inatividade física e o comportamento sedentário (BRASIL, 2021).

Que tal sairmos desse comportamento sedentário, vamos?

A seguir teremos exemplo de atividades que podem ser feitas em casa ou no local de trabalho





EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE TRABALHO:

Ginástica Laboral

A Ginástica laboral consiste em um programa de exercícios realizados no local de trabalho e elaborados de acordo com a atividade profissional.

Atuam como medidas preventivas e terapêuticas , enfatizando o alongamento e compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias. Estimulam uma rotina mais ativa, melhoram as relações interpessoais , reduzem os acidentes, os níveis de estresse, podem aumentar os níveis de energia diária e saúde, reduzem os níveis de estresse e proporciona bem- estar (SILVA, 2020; LIMA, 2018).





Principais cuidados para os trabalhadores:

Cada exercício deve ser realizado por 15 a 30 segundos

Não realizar atividades em jejum;

Não realizar a atividade em caso de tontura ou dor de cabeça;

Caso surja algum desconforto, parar a atividade imediatamente;

Hidratar-se;

Seguem alguns exemplos de exercícios para serem realizados no ambiente de trabalho:

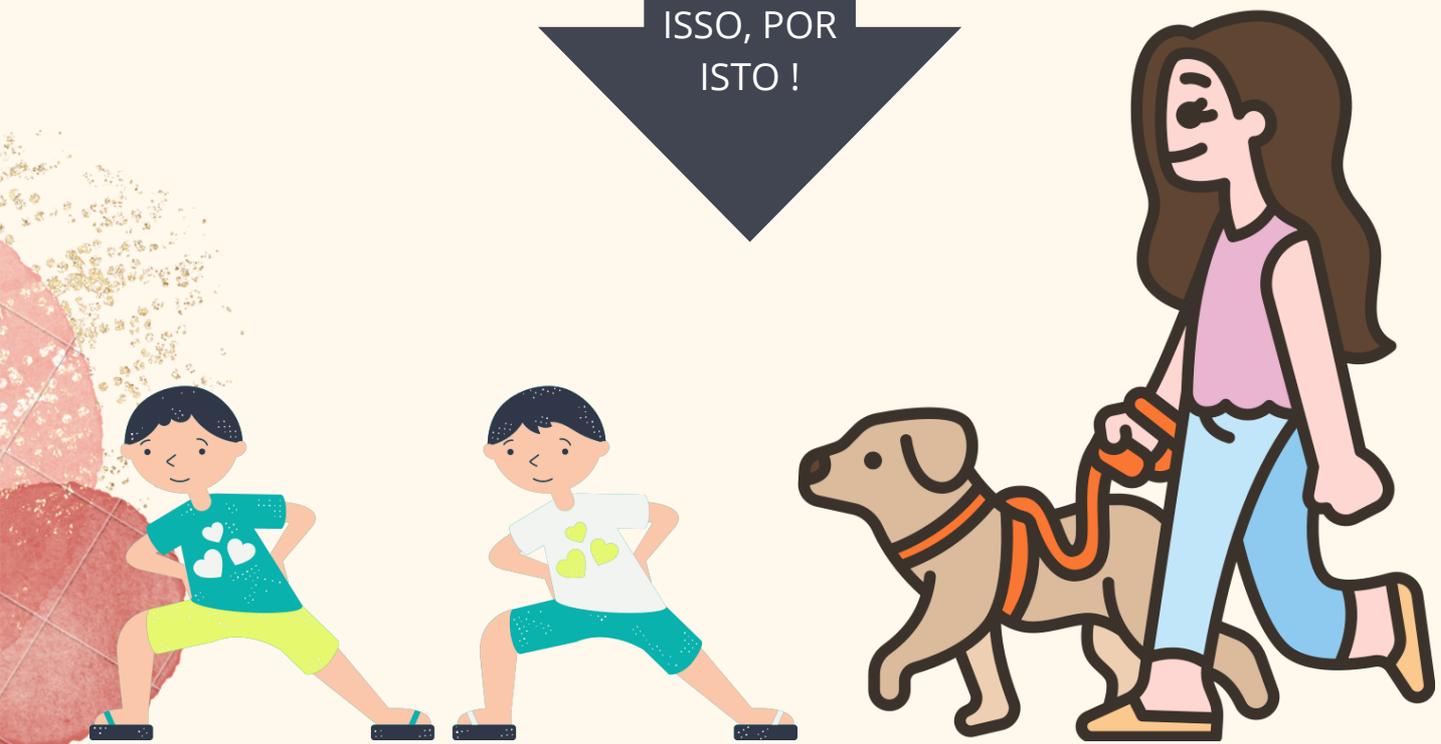




O comportamento sedentário, independente da forma de repouso, seja no tempo sentado ou no tempo de tela, apresenta características comuns, e prejudicam a saúde de forma geral (TREMBLAY *et al.*, 2017).



DIMINUA
SEU
TEMPO DE
TELA .
TROQUE
ISSO, POR
ISTO !





ABDOMINAL

deite-se de costas em um colchonete ou em uma superfície macia e confortável, em seguida flexione os joelhos e apoie os pés no chão, alinhando-os ao quadril, depois cruze os braços sobre o peito e levante os membros superiores em um movimento suave. Após se levantar, volte à posição inicial realizando o mecanismo de forma lenta e controlada.



AGACHAMENTO

fique em pé, abra as pernas e afaste os pés. O ideal é usar a largura dos ombros como base para o afastamento. Dobre os joelhos e jogue o quadril para baixo, até ultrapassar a linha do joelho. O objetivo é empurrar os glúteos para trás, como se você estivesse sentando em uma cadeira imaginária.



BURPEES

comece fazendo uma flexão, e em seguida salte a partir desta posição.



FLEXÃO

deite de bruços, coloque as mãos esticadas no chão na altura dos ombros, apoie seu corpo apenas com as mãos e os dedos dos pés. O objetivo dessa atividade é levantar e abaixar o corpo apenas dobrando e esticando os braços.



PRANCHA

deite de barriga para baixo, apoie os antebraços no chão - eles devem ficar paralelos e afastados em uma largura igual à que existe entre os ombros. Mantenha o abdômen sempre contraído. Permaneça na posição durante o tempo que aguentar.

Fonte: <https://blog.inspirar.com.br/exercicios-fisicos-em-casa/>



Portanto, a prática de Atividade Física regular oferece benefícios físicos, sociais, mentais e cognitivos, independente de gênero ou idade. Diante da gama de fatores positivos associados a redução do estresse e de sintomas que desenvolvem a ansiedade e depressão, promove uma melhora da qualidade do sono; além de prazer, relaxamento, divertimento e disposição; socialização e resgate da cultura local, sendo que seus baixos níveis resultam em ganho de peso e desenvolvimento de obesidade e problemas associados (VIEIRA *et al.*, 2021, BRASIL, 2021).





Atividade Física e Saúde Mental

Situações estressantes em casa, no local de trabalho e na vizinhança estão associados ao envelhecimento acelerado e alterações metabólicas e imunológicas, direta e indiretamente por meio de riscos comportamentais, e esses riscos aumentados levam ao surgimento de doenças (KIVIMÄKI, BARTOLOMUCCI, KAWACHI, 2022).



A atividade física reduz os efeitos negativos do estresse, diminuindo o risco de certos distúrbios fisiológicos e/ou psicológicos (MOREIRA et al., 2013; ABRAHÃO et al., 2016; OLIVEIRA, et al., 2021)



Ser ativo no trabalho, resolve?



Na década de 50, alguns estudos relatavam que ser ativo no trabalho poderia reduzir o risco de doenças cardíacas, porém atualmente algumas pesquisas indicam que a resposta é não! Pois no ambiente de trabalho não temos controle de carga e muito menos de descanso, assim para a saúde, não bastava ser qualquer tipo de atividade física (FEINBERG *et al.*, 2022).



**A seguir teremos
exemplo de
atividades que
podem ser feitas ao
ar livre:**



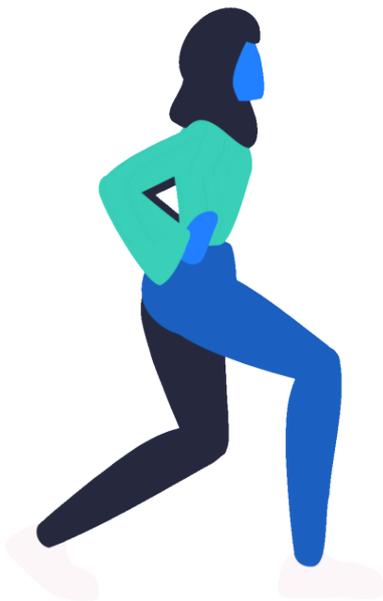
Pular corda



**Corrida
estacionária**



Yoga



Avanço



Polichinelo



Burpee



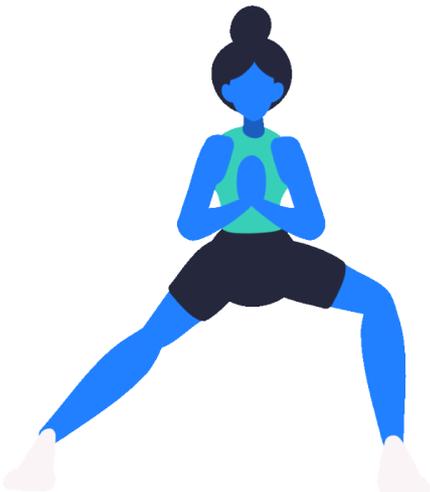
Abdominal



Caminhada ou corrida



Flexão ou apoio



Barco



Recomendações para Atividade Física

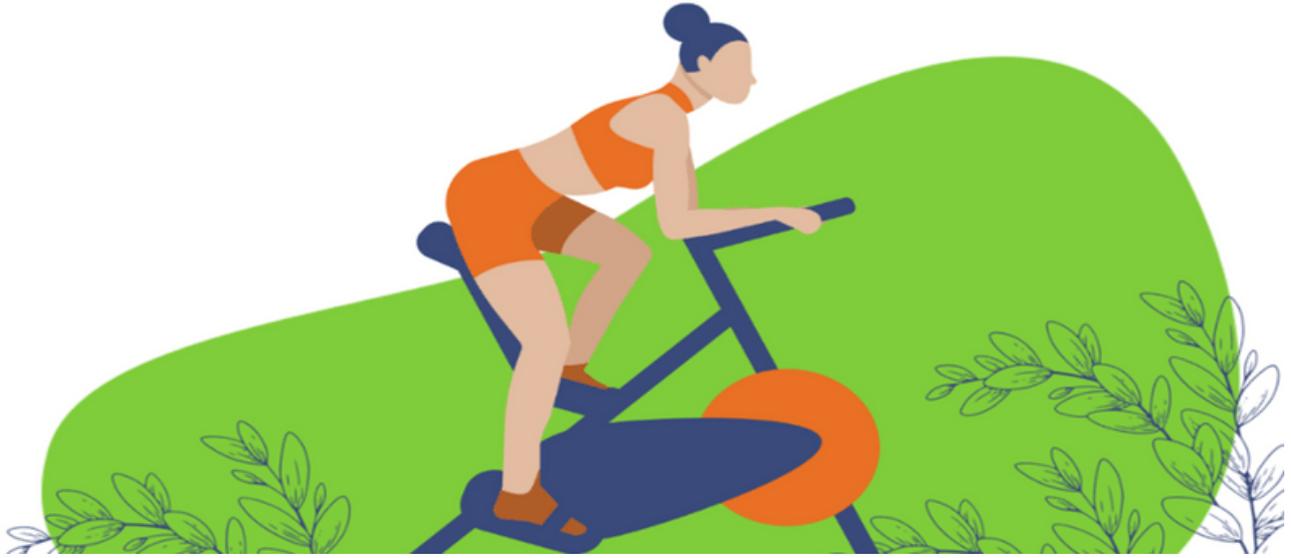
Dentro das condições fundamentais para uma melhor qualidade de vida, a prática regular de exercícios promove inúmeros benefícios e de acordo com a OMS (2020), trata-se ainda de um fator de proteção para o controle de doenças não transmissíveis, a seguir têm-se as recomendações:

Adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade;





ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade;



..ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade .”





Leve

- *Atividades que você não consegue perceber muitas alterações e não cansa.*

Moderada

- *Atividades de moderada intensidade aumentam sua frequência cardíaca e fazem você respirar mais rápido.*

Vigorosa

- *Atividades de vigorosa intensidade fazem você respirar ainda mais forte e rápido.*

Fonte: BRASIL, 2021





3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Na atualidade a ingestão de alimentos com alta densidade energética, pobres em fibras e ricos em gordura é uma característica do comportamento alimentar da população em geral, sendo este um fator causador de DCNTs, doenças crônicas não transmissíveis. Com o objetivo de combatê-las, estratégias têm sido adotadas com o intuito de prevenir e controlar, abordando os principais fatores de risco modificáveis (alimentação inadequada, falta de atividade física, obesidade, tabagismo e dislipidemia) (PINOTTI, *et al.*, 2019).

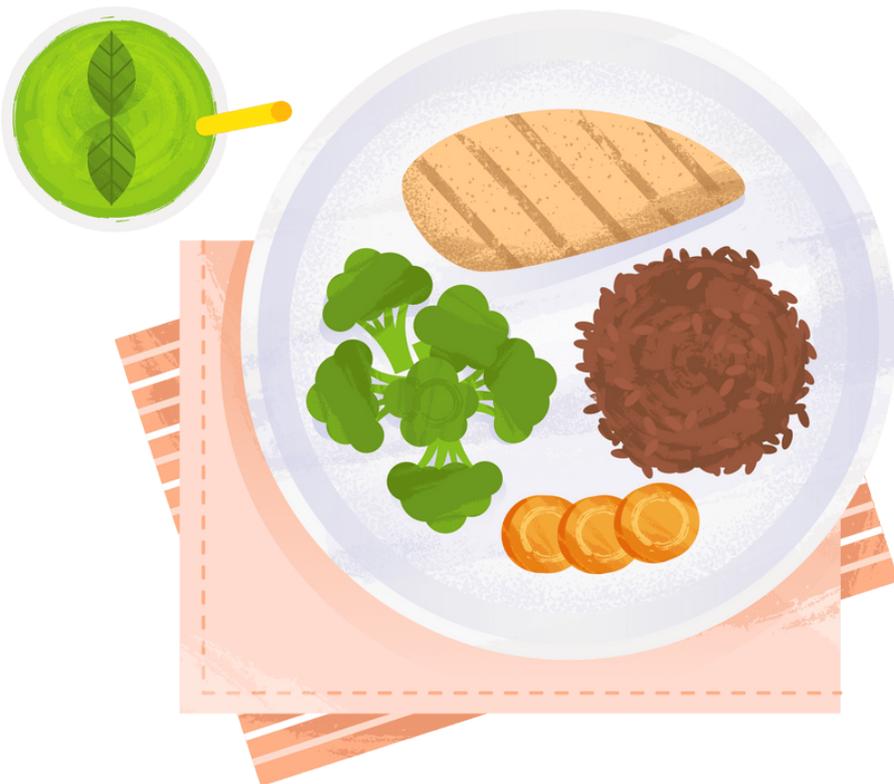


Os alimentos encontram-se categorizados em quatro grupos, de acordo com seu nível de processamento: alimentos in natura ou minimamente processados; ingredientes culinários processados; alimentos processados; alimentos ultra processados (MELLER *et al.*, 2020).



A correria do dia a dia provocou uma mudança no padrão alimentar e a necessidade de refeições mais práticas, alterou o estado nutricional da população contribuindo para o excesso de peso em todo o mundo (MELLER et al., 2020).

Esse novo padrão alimentar também está associado ao aumento das prevalências de doenças crônicas não transmissíveis (MELLER et al., 2020).



Que tal dicas de pratos fáceis de preparar e saudáveis?



Sugestões de refeições

Café da manhã:

1 - Pão francês com ovo mexido + queijo + suco natural

ou

2- Cuscuz com aveia e chia + ovo + café

Lanche da manhã:

1 - Maçã e/ou iogurte natural

ou

2- Pão de queijo + suco de uva integral

Dicas de preparo e observações

- Ovos mexidos na água: ao invés de colocar margarina/ manteiga ou óleo pode-se colocar com a água e um pouquinho de sal e segue o mesmo preparo;
- Cuscuz com aveia e chia - adicionar na massa de cuscuz;
- Cuscuz com ovo: ao finalizar o cuscuz, adicionar o ovo, deixar finalizar o cozimento do cuscuz e assim o ovo sairá no ponto.

- Optar sempre pelo queijo branco;
- Suco, iogurte - observe a quantidade de ingredientes, escolha os que contêm menos ingredientes;

Pão de queijo:

- 2 xícaras de chá de goma de tapioca
- 150 gramas de queijo parmesão fresco ralado
- 200 gramas de requeijão cremoso (de preferência o de bisnaga)

Modo de preparo:

Misture tudo bem até formar uma massa e leve para a geladeira por cerca de 30 minutos, a massa não pode ficar nem muito dura e nem muito mole. Modele as bolinhas e leve ao forno por 30 minutos até dourar.



Sugestões de refeições

Almoço

1 - Salada crua (couve, abacaxi + alface + cenoura ralada)+ arroz branco+ feijão preto+ frango grelhado;

ou

2- Salada cozida (chuchu +milho +vagem +repolho - refogados no azeite de oliva) + purê de batata + carne moída com abóbora

Dicas de preparo e observações

- Salada crua - modo de preparo varia conforme o gosto e o tempero da salada procure usar menos sódio e pode acrescentar um fio de azeite de oliva;
- Salada cozida refogada: corte em cubinhos e refogue os vegetais no fio de azeite de oliva por fim tempere com chimichurri e sal, ou orégano e sal ;
- Carne moída com abóbora : escolha uma carne mais magra para moer – (por ex.: alcatra, patinho, ou seja, carne magra). Tempero à gosto, cuidado na ao salgar a carne.

• Molhos para Salada crua :

Exemplos:

Molho mostarda e mel

Ingredientes

- 1 colher de vinagre de maçã
- 1 colher de azeite
- 4 colheres de mostarda a gosto
- 4 colheres de mel a gosto
- 1/2 colher (sobremesa) de sal
- 1/2 colher (sobremesa) de pimenta-do-reino moída

- **Misture todos os ingredientes e sirva**

- **Purê de batata : cozinhar bem a batata inglesa, amassar e adicionar um pouco de leite em pó (desnatado); Pode utilizar um pouco da água do cozimento das batatas;**



Sugestões de refeições

Lanche da tarde

1 - Iogurte natural + granola (ou castanha de caju) + morango

ou

2- Melão (1 fatia) + castanha do Pará (2 unidades)

Dicas de preparo e observações

Atenção ao escolher a granola leia o rótulo! as granolas disponibilizadas no mercado podem conter muito açúcar.

Desembale menos e descasque mais!

Cuidado ao escolher o iogurte, leia o rótulo! Escolha o que contenha menos ingredientes, pois significa que terá menos conservantes!



Sugestões de refeições

Jantar:

1 - Crepioca de frigideira + queijo + salada crua+ suco natural

ou

2- Sopa de legumes

Dicas de preparo e observações

Sopa de legumes:
Pode variar os legumes;
Refogue os legumes na cebola com um fio de azeite de oliva (cenoura média cortado em cubos pequenos, batata média cortado em cubos pequenos, gramas de abóbora pescoço cortado em cubos pequenos; vagem picada, macarrão e sal

- Crepioca: 1 colher de goma + 1 ovo+ colher de aveia. Misture bem o ovo, depois adicione os outros ingredientes . Faça em uma frigideira , deixe-a bem aquecida , coloque a mistura e adicione o recheio de sua preferência.
- **Opções:** frango desfiado com requeijão light; Queijo minas e peito de peru; carne moída e queijo ralado
- Salada crua: alface, tomate e cebola





Sugestões de refeições

Ceia

1 - Fruta (Pêra/Laranja/uva) ou 1 copo de leite desnatado

ou

2- Chá de erva cidreira/ camomila ou mingau de aveia

Dicas de preparo e observações

Mingau de aveia :
adicione 3 colheres de aveia (bem cheia) em 300 ml de leite desnatado e leve ao fogo até engrossar

- Não consumir alimentos fonte de proteínas e lipídios próximo ao horário de dormir;
- Prefira alimentos leves



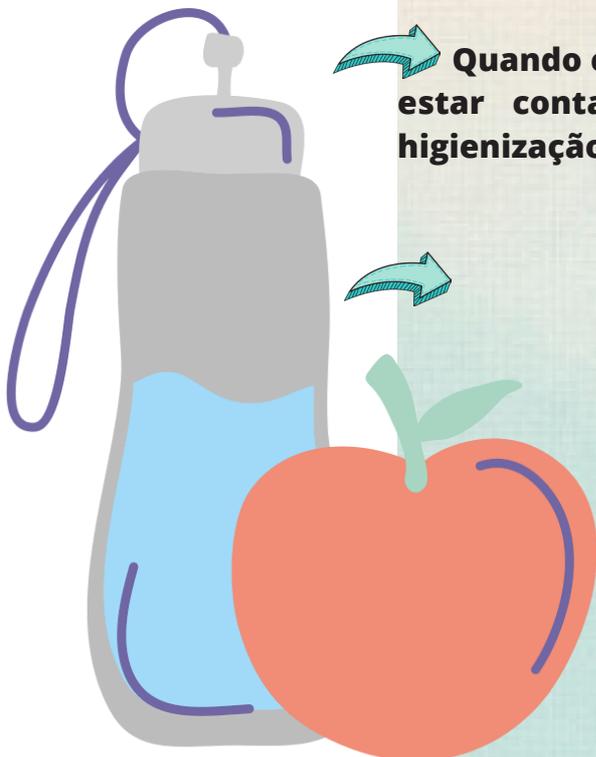


Quanto à alimentação saudável o Guia Alimentar da população brasileira recomenda que (BRASIL, 2014. p. 58 e 92):

- ➡ **A regra de ouro. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultra processados.”**
- ➡ **Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;**
- ➡ **Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados;**
- ➡ **Evite alimentos ultra processados, como: biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados.**
- ➡ **Quando consumidos crus, legumes e verduras podem estar contaminados por micro-organismos, recomenda-se uma higienização adequada.**

Como deve ser a higienização dos alimentos?

- Deve-se preparar uma solução utilizando-se 1(uma) colher de sopa de água sanitária em 1 (um) litro de água na higienização de alimento;
- Deve-se deixar o alimento de molho por 10 minutos.





Quanto à alimentação saudável o Guia Alimentar da população brasileira recomenda que (BRASIL, 2014):

-  **Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes.**
-  **Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições.**
-  **Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.**
-  **Comer em local apropriado , limpo e organizado;**
-  **Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola.**





4 ORIENTAÇÕES GERAIS

- ✓ **A ATIVIDADE FÍSICA PROMOVE UM BOM FUNCIONAMENTO DO CORPO, POIS FAVORECE AO CORAÇÃO, O CORPO E A MENTE.**
- ✓ **QUALQUER QUANTIDADE DE ATIVIDADE FÍSICA É MELHOR QUE NENHUMA, E QUANTO MAIS, MELHOR.**
- ✓ **TODA ATIVIDADE FÍSICA CONTA.**
- ✓ **O FORTALECIMENTO MUSCULAR BENEFICIA A TODOS.**
- ✓ **MUITO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO PODE SER PREJUDICIAL À SAÚDE.**
- ✓ **TODOS PODEM SE BENEFICIAR COM O AUMENTO DA ATIVIDADE FÍSICA E A REDUÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO.**

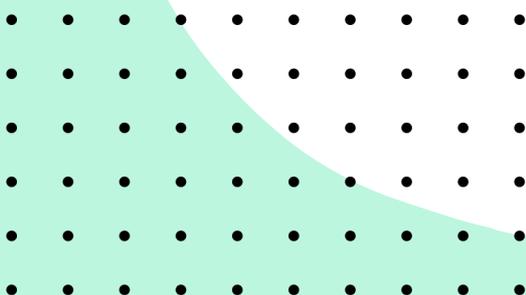
Fonte: (BRASIL, 2021; BULL et al., 2020; PIERCY et al., 2018)



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das transformações na sociedade, nos padrões alimentares da população, as demandas advindas da profissão de docentes universitários, existem fatores induzidos pelo ambiente de trabalho que têm causado vários problemas de saúde pública, principalmente quando associados ao estilo de vida. Portanto, espera-se que esta cartilha possa contribuir de maneira singular para a qualidade de vida do trabalhador.

Posto isto, traz temas direcionados à saúde do trabalhador com o intuito de auxiliar no desenvolvimento de intervenções e/ou de programas de promoção da saúde realizados no ambiente laboral e voltados a mudanças no comportamento.





REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, A; AZEVEDO, F. F.M.; GOMES, M.P.C. A PRODUÇÃO DO CONHECIMENTO EM SAÚDE MENTAL E O PROCESSO DE TRABALHO NO CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL. **Trabalho, Educação e Saúde**, [S.L.], v. 15, n. 1, p. 55-71, 8 dez. 2016.

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.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput JP, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, Lambert E, Leitzmann M, Milton K, Ortega FB, Ranasinghe C, Stamatakis E, Tiedemann A, Troiano RP, van der Ploeg HP, Wari V, Willumsen JF. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **Brazilian Journal Sports Medicine**. 2020 Dec;54(24):1451-1462.

FEINBERG, J.B., MØLLER, A., SIERSMA, V., BRUUNSGAARD, H., MORTENSEN, O.S. Physical activity paradox: could inflammation be a key factor? **Brazilian Journal Sports Medicine**. 2022 .

KIVIMÄKI M, BARTOLOMUCCI A, KAWACHI I. The multiple roles of life stress in metabolic disorders. *Nat Rev Endocrinol*. 2022 Oct 12. doi: 10.1038/s41574-022-00746-8. **Epub ahead of print**. PMID: 36224493.

LIMA V. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 4.ed. rev. e ampliada. São Paulo: Phorte, 2018.



MELLER, F.O.; GRANDE, A.J.; QUADRA, M.R.; SCHÄFER, A.A.. CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS POR TRABALHADORES: um estudo transversal. **Revista Baiana de Saúde Pública**, [S.L.], v. 44, n. 1, p. 68-80, 31 mar. 2020.

MELLO, R.L.; RIBEIRO, E.K.; OKUYAMA, J. (In)atividade física e comportamento sedentário: terminologia, conceitos e riscos associados. **Caderno Intersaberes** - v. 9 n. 17 - 2020

MOREIRA, S.R., CRUZ, L.C., DINIZ, L.C., ALBUQUERQUE, J.B., LIMA, T.S., CARVALHO, F.O., GONÇALVES, M.P. Associating Physical Activity Levels to Stress, High Blood Pressure, and High Blood Glucose Risks in Green Park Users. **JEPonline**. v.16, n. 3, p51-58, 2013

OLIVEIRA, W. F. . OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA CONTROLE DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS E ADULTOS. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos, 2020.

PINOTTI, S.C.S., MEZADRI, T.; LACERDA, L.L.V.; GRILLO, L.P.; FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo. v. 13. n. 79. p.426-433. Maio/Jun. 2019.

PIERCY, K.L. et al . The Physical Activity Guidelines for Americans. Clinical Review & Education. **JAMA Published online** November 12, 2018.

PROENCE, L.O.C.P.; LIMA JÚNIOR, R.S.; CARVALHO, V.A.O.; PINTO, D.S.; DE OLIVEIRA, D. Análise da qualidade de vida, prática de atividade física e tempo de trabalho docente no ensino superior em face à pandemia de Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 4, p. 13060-13068, jul./aug., 2022

SILVA, R.F. **Guia de Orientação: Ginástica Laboral para profissionais de Educação**. Fortaleza- Ce, 2020.



TREMBLAY, M.S.; AUBERT, S.; BARNES, J. D.; SAUNDERS, T.J.; CARSON, V.; LATIMER-CHEUNG, A. E.; CHASTIN, S.F.M.; ALTENBURG, T.M.; CHINAPAW, M.J.M.. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome.

International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity, [S.L.], v. 14,1, p. 2-17, 10 jun. 2017.

VEIGA, C.; CANTORANI, J.R.H.; VARGAS, L.M. Qualidade de vida e alcoolismo: um estudo em acadêmicos de licenciatura em educação física. **Conexões**, Campinas, v. 14, n. 1, p. 20-34, 2016.

VIEIRA, B. N.; BASTOS, S. H.; FRANÇA, A. F.; NASCIMENTO, J. C. do; CANEVARI, C. C. de J.; SILVA, R. C. D. da. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM DOCENTES DA FACULDADE DE MEDICINA DE UMA UNIVERSIDADE DO SUDOESTE GOIANO. **Revista Univap**, [S. l.], v. 27, n. 53, 2021.



SOBRE OS AUTORES/ORGANIZADORES

Renata Louise Ferreira Lemos

Mestranda do Programa de Pós Graduação em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares da Universidade de Pernambuco- Campus Petrolina. Especialista Desporto Escolar e Nutrição clínica e funcional. Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual do Piauí (2007) e em NUTRIÇÃO pela Universidade Federal do Piauí (2012). Atualmente, Professora Auxiliar da Universidade Estadual do Piauí, Campus Barros Araújo - Picos, e Professora na Educação Básica - Secretaria Estadual de Educação do Piauí .

Cristhiane Maria Bazílio de Omena

Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal de Alagoas (2006) e Doutorado em Ciências pela Universidade Federal de Alagoas (2012). Atualmente é Professora Livre Docente, Associada III D da Universidade de Pernambuco - Campus Petrolina, do curso de graduação em Nutrição; Docente Permanente do Programa de Pós-Graduação stricto sensu Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares (PPGFPI) - Nível mestrado-modalidade profissional da Universidade de Pernambuco Campus Petrolina vinculada a linha de pesquisa "Educação, meio ambiente e saúde"; Docente Permanente do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia Ambiental (PPGCTA) - Nível mestrado - modalidade Acadêmica da Universidade de Pernambuco Campus Petrolina vinculada a linha de pesquisa Tecnologia Ambiental Aplicada ao Semiárido com ênfase em aproveitamento de resíduos na alimentação humana. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Nutrição, atuando principalmente nos seguintes temas: Química dos alimentos, Bromatologia e Educação e Saúde.

Marianne Louise Marinho Mendes

Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB, 2002), Mestre em Ciência e Tecnologia dos Alimentos (UFPB, 2004) e Doutora em Ciência e Tecnologia dos Alimentos (UFPB, 2011). Professora Adjunta da Universidade de Pernambuco (UPE), Campus Petrolina, atuando no curso de graduação em Nutrição e no Programa de Pós-Graduação em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares - PPGFPI (Mestrado Profissional). Professora colaboradora do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia Ambiental para o Semiárido da UPE. Coordenadora do Laboratório de Ensino e Pesquisa em Análise de Alimentos-LEPAA da UPE Campus Petrolina. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Bioquímica e Química dos Alimentos, Bromatologia, Tecnologia dos Alimentos, Análise Sensorial dos Alimentos, Alimentos Funcionais, qualidade de Vida, doenças crônicas não transmissíveis, educação em saúde.



PPGFPI
UPE

RFB Editora
Home Page: www.rfbeditora.com
Email: adm@rfbeditora.com
WhatsApp: 91 98885-7730
CNPJ: 39.242.488/0001-07
Av. Governador José Malcher, nº 153, Sala 12,
Nazaré, Belém-PA, CEP 66035065

