

Asociación entre salud, calidad de vida y nivel de actividad física en el tiempo libre de abogados

Associations between health, quality of life and level of physical activity in lawyer leisure

*Milena Ketzner Caliendo dos Reis, *Elaine Cristine da Silva, *Sabrina Fernandes de Azevedo, *Poliana Piovezana dos Santos,

*Monica Manganelli Coimbra Forcellini, **Beatriz Angelica Valdívila Arancibia, *Magnus Benetti, *Rudney da Silva

*Universidade do Estado de Santa Catarina (Brasil), **Fundacion Educacional Colegio Maria Inmaculada (Chile)

Resumen. Este estudio tuvo como objetivo asociar los factores sociodemográficos, antropométricos, comportamentales, físicos, psíquicos y ocupacionales relacionados a la salud y calidad de vida con el nivel de actividad física en el tiempo libre de los abogados. Fueron incluidos 128 abogados catarinenses, de ambos sexos. La colecta fue realizada por medio del cuestionario GPAQ, el SF-12 y el IPAQ corto. El análisis de normalidad fue por medio del test de Kolmogorov-Smirnov, y los análisis inferenciales por medio de los test Mann-Whitney, Qui-cuadrado de Wald, y la Regresión de Poisson, tanto en modelo bruto como ajustado y el nivel de significancia para todos los test fue de 5%. El promedio de edad fue de 40,04 años, 116,48 minutos en práctica de actividad física total y 8,06 horas de permanencia en posición sentado por día de la semana, siendo que un 50% fueron considerados muy activos cuanto al NAF. En relación a la CV, el puntaje de la salud fue de 16,46 puntos ($\pm 2,63$), el puntaje de salud mental de 17,32 puntos ($\pm 4,01$), y el puntaje total de salud global de 33,78 puntos ($\pm 5,78$). Se verificó una asociación estadísticamente significativa solo entre el NAF en el tiempo libre y las variables de los componentes físicos y mentales de las condiciones de salud relacionadas a la CV.

Palabras claves: salud; calidad de vida; abogados; actividad física; tiempo libre; salud física, salud mental, asociación estadística.

Abstract. This study aimed to associate the level of physical activity (NAF) in free time with the quality of life (QoL) related to the health conditions of lawyers. 128 lawyers from Santa Catarina, of both sexes, were included. The collection was carried out through the GPAQ questionnaire, the SF-12 and the short IPAQ. The normality analysis was by means of the Kolmogorov-Smirnov test, and the inferential analyzes by means of the Mann-Whitney, Wald Chi-square test, and Poisson Regression, both in raw and adjusted models and the level of significance. For all tests it was 5%. The average age was 40,04 years, 116,48 minutes of total physical activity and 8,06 hours of sitting position per day of the week, with 50% being considered very active in terms of NAF. In relation to QoL, the health score was 16,46 points ($\pm 2,63$), the mental health score was 17,32 points ($\pm 4,01$), and the total global health score was 33,78 points ($\pm 5,78$). A statistically significant association was verified only between NAF in free time and the variables of the physical and mental components of health conditions related to QoL.

Keywords: Health; quality of life; lawyers

Fecha recepción: 12-03-24. Fecha de aceptación: 09-08-24

Milena Ketzner Caliendo dos Reis

caliendo@hotmail.com

Introducción

La inactividad física puede repercutir de forma global en el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles ocurridas en las últimas décadas, lo cual las evidencias demuestran que ésta es un factor de riesgo en la mortalidad de la población llegando a un 6 a 10% de muerte, quedando atrás por el tabaquismo (Del Duca et al., 2014; Lee et al., 2012; Mosquera & Vargas, 2021). Según la Organización Mundial de la Salud – OMS (WHO, 2020) el comportamiento sedentario en adultos está asociado a la incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes tipo 2, así como la mortalidad por todas las otras causas. Por esta razón, la OMS recomienda que la población sustituya el tiempo que pasa sentada por actividad física, independientemente de su intensidad, ya que esto puede aportar numerosos beneficios para la salud (WHO, 2020).

De acuerdo con Teychenne (2020), la actividad física está asociada a la prevención de enfermedades mentales (depresivas, ansiedad y los trastornos de estrés post traumático), así como también en mejorar la salud general y el bienestar del individuo. Un estudio realizado por Ress-Punia et al. (2019), demostraron una asociación entre una baja mortalidad con la transferencia del tiempo sentado en participantes moderadamente activos para la actividad física leve, siendo su investigación de extrema relevancia para la salud pública, inclusive para las poblaciones de alto índices

de desistencia, ya que el desarrollo de esto ha involucrado a muchos individuos a enfatizar en la realización de actividad física de moderada a vigorosa.

En este sentido, cabe mencionar que la actividad física no necesita ser desarrollada de forma exhaustiva, rigurosa y competitiva, sino también de forma recreativa o para el tiempo libre. Siguiendo este raciocinio, Barbosa y Silva (2011), confirman que la práctica del tiempo libre puede ser en el área intelectual, artística, manual, turística, social y deportiva. Así, Del Duca et al (2014), destaca que, dentro de todos los dominios de la actividad física practicada, y la del tiempo libre pueden ayudar a la reducción de riesgo de mortalidad en todas sus causas.

Además, los estudios indican que la actividad física es un factor positivo de asociación en el aspecto mental, y por consecuencia, de la calidad de vida del individuo (Freire et al., 2014, Ureña & Sillero, 2023). Además, destaca que los individuos físicamente activos presentan mayor predisposición a tener una calidad de vida satisfactoria en cualquier etapa de su vida, disminuyendo la ansiedad, agresividad y depresión, además de sentirte más saludable y con más energía (Freire et al., 2014; Solikah et al., 2024).

Skead et al. (2018) apunta una relación positiva entre la frecuencia del ejercicio y el bienestar físico subjetivo, que a su vez está asociado a un mayor bien estar emocional. Así el tiempo sentado en exceso, es un indicador precoz para la mortalidad, pues Rees-Punia et al. (2019) demuestra que la

realización de 30 minutos de actividad física leve puede reducir el riesgo de mortalidad en un 14% en caso de los individuos menos activos, y la actividad física moderada a vigorosa puede reducir el riesgo de mortalidad en un 45%.

En el caso de los abogados, siendo ellos actores principales en la organización de la vida social y económica de sus clientes (Hagan & Kay, 1995), son trabajadores que pasan largos tiempos en tareas ocupacionales, obligados a mantener un control cuidadoso de las horas que dedican a sus clientes en sus casos y archivos, permitiendo que la demanda de su trabajo afecte negativamente su capacidad de desconexión del trabajo, principalmente para realizar actividades de tiempo libre (Wallace & Young, 2010). Sin embargo, estudios con trabajadores de todo el mundo reconocen la importancia de la actividad física para mejorar la agilidad mental y su estado físico cuando trabajan largas jornadas, generando un mejor desempeño profesional (Navarro & Núñez, 2023).

Sin embargo, para Wallace y Young (2010) los abogados pueden tener recursos financieros para costear sus actividades al aire libre, pero muchos de ellos no realizan por falta de tiempo. Costa y Ferreira (2014) realizaron un estudio con 704 abogados brasileños y concluyeron que los profesionales acumulan un sin fin de tareas, relacionado al ritmo frenético, sintiéndose mayormente insatisfechos con su trabajo, llegando a ser individuos más deprimidos, teniendo mayores problemas psicosomáticos de aquellos que no realizan.

Mouhoubi et al. (2009) comprobaron que estos profesionales están expuestos a una economía variable, aumentando la presión laboral para la obtención de nuevos clientes y de mayor productividad, provocando jornadas de trabajo extenuantes (hasta 15 horas diarias) que agravan el estrés del ambiente ocupacional oprimiendo al trabajador. Barani y Sabapathy (2015), mencionan que abogados indianos actuando como profesionales de derecho también se encuentran estresados, lo que conlleva a la disminución de la calidad de vida, agravando sus problemas de salud. Frente a esto, modificando hábitos de forma positiva, se podrían reducir algunas enfermedades como la obesidad, diabetes, cardiopatías y aquellas relacionadas al estrés.

Mouhoubi et al. (2009) sugieren que las investigaciones realizadas en esta categoría se tornan complejas, teniendo en cuenta que los abogados pocas veces demuestran sus debilidades, confundiendo a veces su vida personal con la profesional, lo que conllevaría que estas características produzcan una mala reputación y falta de confianza por parte de la sociedad. Para Pasyk (2019), un factor que interfiere en la realización de investigaciones con abogados es la falta de interés en discutir asuntos, ya que ellos demuestran siempre estar ocupados para participar. Además, menciona que es necesario reconocer algunas experiencias con clientes, o situaciones en el ámbito judicial, que no pueden ser consideradas como situaciones positivas, saludables y significativas para el bienestar. De este modo, considerando el contexto ocupacional de los abogados, donde se verifica que existe una escasa cantidad de estudios relacionados a esta

categoría profesional, este estudio tuvo como objetivo, asociar factores sociodemográficos, comportamentales, físicos y psicológicos relacionados a la salud y calidad de vida con el nivel de actividad física en el tiempo libre de los abogados.

Metodología

Este estudio fue aceptado por el Comité de Ética y de investigaciones en Seres Humanos correspondiente a la UDESC (CEPSH/UDESC) de acuerdo con la Resolución 466/2012/CONEP/CNS/MS y 510/2016/CONEP/CNS/MS, bajo el n° de seguimiento 03318718.3.0000.0118.

Los participantes fueron abogados inscritos en la Orden de Abogados de Brasil de la Sección de Santa Catarina (OAB/SC), hasta el día 24/05/2021. La muestra fue calculada conforme al algoritmo de Cochran de 1977 por medio del software Sample XS for Windows (Quinn, 2007), asumiendo la condición de poblaciones finitas (46,476 abogados inscritos en la OAB/SC), prevalencia de un 8,5% de Abogados del Estado de Santa Catarina que practicaban actividades físicas como corrida, bicicleta, entre otras, por 5 o más días a la semana (Silva et al., 2023), con un margen de error inferir al 5% y con un efecto de diseño de 1 punto, totalizando 119 participantes. Además, fue previsto un aumento de un 10% para pérdidas de la muestra en virtud de la colecta no presencial. Y después de la colecta de datos, se verificó un total de 130 individuos.

Debemos considerar que debido a la situación de salud pública vivida por el COVID-19, los participantes fueron contactados por medio digital, con su correo institucional, sitio web, aplicativos de mensajes, redes sociales, llegando a un total de 128 individuos de ambos sexos, que aceptando la participación en la investigación firmando un consentimiento informado y de compromiso para el uso de la colecta de datos para uso científico. Fueron excluidos 2 resultados de individuos ya que no terminaron de responder el cuestionario, independientemente que hayan firmado el Término de consentimiento. En la primera etapa fueron enviados 4.262 emails invitando a abogados inscritos en la base de datos de la Asociación Catarinense de Abogados Trabajadores (ACAT).

También, la asociación dispuso en la portada de su sitio web y en sus redes sociales – Instagram, el link de la investigación, donde se obtuvo un retorno de 5 cuestionarios respondidos. Posterior a este procedimiento, la investigación de dispuso en mensajes y redes sociales, así como también se utilizó la técnica de indicación (*snow-ball*). Sumando estos esfuerzos, también fueron enviados 46 email a una sub área de la OAB/SC, teniendo solo respuesta de la Sub área de Concordia, que divulgó la invitación a sus integrantes. No fueron enviados email a las Sub áreas de la Gran Florianópolis y a aquellas que no disponían de contacto electrónico. De esta forma se respondieron 5 cuestionarios sobre la técnica de la bola de nieve más 123 cuestionarios, totalizando 128 participantes. Considerando que, en Brasil, según las Resoluciones 466/2012 y 510/2016, de la Comisión Nacional de

Ética en Investigación, del Consejo Nacional de Salud, del Ministerio de Salud, los participantes de la investigación no están obligados a responder todas las preguntas, lo que aumenta sustancialmente las posibilidades de datos faltantes o valores atípicos.

La colecta de datos fue realizada de forma remota, en virtud a la pandemia del COVID-19. Fue utilizado un instrumento construido exclusivamente para este estudio (ficha sociodemográfica, antropometría y ocupacional), teniendo preguntas sobre fecha de nacimiento, sexo, identificación racial o étnica, estado civil, cantidad de hijos, composición corporal conforme a las orientaciones de la OMS (WHO, 2018), (peso, estatura corporal y circunferencia abdominal), nivel de escolaridad, área profesional, vínculo de empleo, jornada de trabajo y residencia; así como también preguntas relacionadas al sufrimiento psicológico y su relación con la calidad de vida con la utilización parcial de *The Rotterdam Symptom Checklist – RSCCL* (DE HAES et al., 1996), nivel de actividad física en el tiempo libre a través del *General Practice Assessment Questionnaire – GPAQ* (Armstrong & Bull, 2006), satisfacción en relación al sueño con preguntas del *WHOQOL-BREF* (Fleck et al., 2000), y barreras que dificultan la práctica de actividad física con la utilización de una parte del Cuestionario de Barreras Percibidas y Hábitos de Actividad Física (Martins & Petroski, 2000) y el interés de devolver las respuesta por email. También fueron aplicados instrumentos validos recomendados para la población albo y mundialmente aceptados para la calidad de vida y condiciones de salud (*Short Form Health Survey - SF-12*) (Ware et al., 1996 e Ciconeli et al., 1999) y al nivel de actividad física (Cuestionario Internacional de Actividad Física - IPAQ versión corta) (Matsudo et al., 2001). Considerando el consentimiento previo de la OAB/SC y la aprobación por el CEPESH/UDESC, inicialmente este estudio fue presentado a la ACAT, recibiendo aprobación institucional, siendo aplicado entre los días 16/02/2021 a 25/05/2021, enviando posteriormente la invitación a participar a 4.262 individuos (asociados, con el link para el consentimiento previo), y además el cuestionario propio para la colecta de datos de esta investigación, dispuesto en el programa de *Google Forms*, a través de su lista de emails en su base de datos, con explicaciones detalladas sobre los términos y metodología del estudio, siendo informados que los datos serán utilizados exclusivamente para fines científicos, bajo la aprobación del CEPESH/UDESC, dejando a conocimiento de ellos que en cualquier momento pueden desistir en su participación hasta el momento que el cuestionario fuera enviado, o cuando fue aceptado los términos de consentimiento informado.

Después de la colecta de datos, fue realizado un análisis cualitativo de los cuestionarios que fueron respondidos con el objetivo de detectar posibles errores que puedan comprometer la calidad de las informaciones para la elaboración del banco de datos.

Primeramente, los datos fueron tabulados en el programa *Microsoft Excel®* (2010). El análisis estadístico descriptivo e inferencial fue ejecutado por el programa *Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS®)* versión 20.0., siendo que el análisis descriptivo los datos fueron tratados por la media, desviación estándar (datos cuantitativos) y frecuencia absoluta y relativa (datos cualitativos).

La normalidad de los datos fue verificada por medio del test *Kolmogorov-Smirnov*, no obstante, observando la naturaleza de los datos, ellos fueron analizados por medio de test no paramétricos.

El test *Mann-Whitney* fue utilizado para comparar los dominios de la calidad de vida con el nivel de actividad física en el tiempo libre. Para destacar la importancia de cada ítem investigado en el análisis bi variado, se determinó un valor correspondiente al porcentaje de casos en donde cada ítem fue citado como “siempre” o “casi siempre”, como la categoría del “ítem percibido”; y “a veces”, “raramente” y “nunca”, que no fueron impedimentos para la práctica de la actividad física, como el “ítem no percibido” (Jesús & Jesús, 2012).

Para efectuar el análisis de la regresión de *Poisson*, los ítems fueron categorizados de acuerdo a Jesús y Jesús (2012) en ambientes (factores climáticos, viento y frío), social (sin disponibilidad de equipamientos y falta de seguridad del local), financieras (falta de recursos financieros) y personales (falta de tiempo disponible, sin disponibilidad de ambiente; falta de compañía de terceros); falta de incentivo de la familia y/o amigos; mal humor; lesiones físicas anteriores o actuales; dolores leves y/o malestar; cansancio físico; falta de habilidades físicas y falta de interés en practicar).

Para el análisis, entre el resultado (nivel de actividad física en el tiempo libre), y las variables asociativas, por medio del test Qui-cuadrado de *Wald* considerándose como criterio de entrada de las variables con nivel descriptivo $p < 0,20$. El modelo ajustado de regresión de *Poisson*, en todos sus análisis fue determinado el nivel de significancia de 5%.

Resultados

El presente estudio fue realizado con 128 abogados inscritos en la OAB/SC, con una media de edad de $40,04 \pm 9,41$ años, 64,8 % son del sexo femenino, 93,7% se declararon de color blanco, 65,4% viven con alguien, 45,3% no tienen hijos, y el 100% viven en área urbana. En relación al grado de escolaridad, la mayoría (79,7%) posee algún posgrado, de éstos 69,5% presenta especialización, 20,3% solo curso superior, 8,6% magister, y solamente 1,6% presentan doctorado. En relación al ingreso familiar, 39,1% afirman tener una renta de 9 (nueve) sueldos mínimos y 14,8% entre 7 (siete) y 9 (nueve) sueldos mínimos (TABLA 1).

Tabla 1.
Características sociodemográficas de los abogados, 2021.

Variables	n (%)
Sexo (n=128)	
Masculino	45 (35,2)
Femenino	83 (64,8)
Auto repórter (n=128)	
Oriente	2 (1,6)
Blanco	120 (93,7)
Negro	2 (1,6)
Mestizo	4 (3,1)
Estado civil (n=127*)	
Con compañero	83 (65,4)
Sin compañero	44 (34,6)
Número de hijos (n=128)	
Ninguno	58 (45,3)
1 hijo	33 (25,7)
2 hijos	28 (21,9)
3 hijos	08 (6,3)
4 hijos o más	01 (0,8)
Escolaridad (n=128)	
Superior	26 (20,3)
Postgrados	102 (79,7)
Zona de Residencia (n=127*)	
Urbana	127 (100,0)
Renta Familiar (n=128)	
1 a 3 sueldos mínimos	21 (16,4)
4 a 6 sueldos mínimos	38 (29,7)
7 a 9 sueldos mínimos	19 (14,8)
Más de 9 sueldos mínimos	50 (39,1)

Leyenda: * cantidad referida al total recolectado descontando pérdidas de muestras, falta de respuesta o outliers; n: frecuencia absoluta; % porcentaje de prevalencia.

En relación a los aspectos profesionales, se verificó que un total de 84,25% declararon ser profesionales independientes, 11,02% empleados públicos y 2,36% desempleado. Sumando a estos datos 2,36% de los abogados afirmaron que trabajan con algún vínculo de empleo, pero realizan paralelamente de forma autónoma algunos servicios de abogacía. En relación al área de especialidades, 25,78% respondieron que actuaban en tres áreas de derecho, 24,22% en sólo una área, y 22,66% en dos segmentos diferentes, siendo que 69,84% declararon actuar en el área civil, 48,41% en una área laboral, 38,09% derechos al consumidor, 32,54% practican derecho empresarial, 23,01% en el área de pensiones, 17,46% derecho inmobiliario, 15,08% en el área bancaria, 13,49% derecho criminal, 11,09% en el área tributaria y 10,32% declara actuar en otras áreas de derecho, y solamente dos no eligieron ninguna área específica. En este estudio fue identificado que los abogados trabajan en media dos días a la semana de $5,36 \pm 0,91$ (n=128) y $8,28 \pm 2,35$ (n=123) horas por día, totalizando de esta forma una media de 44,38 horas semanales.

En relación a los datos antropométricos auto reportados, de acuerdo a la Tabla 2, fue posible identificar la media de la masa corporal de $73,31 \pm 15,52$ Kg, y la estatura media de $1,68 \pm 0,09$ centímetros. El índice de masa corporal (IMC) de los participantes fue de $25,60 \pm 3,95$. En relación a la circunferencia abdominal, solamente 84 abogados respondieron esta pregunta, identificando una media de $82,96 \pm 14,70$ (cm). En la clasificación del peso, 48% tienen peso adecuado, 38,2% tienen sobrepeso y 13,8% son obesos.

Tabla 2

Media y desviación estándar de los datos antropométricos auto reportados de abogados, 2021.

Datos antropométricos	N	X (de)
Masa corporal (kg)	126*	73,31 (15,52)
Estatura (cm)	125*	1,68(0,09)
IMC (kg/m^2)	123*	25,60(3,95)
Perímetro abdominal (cm)	84*	82,96(14,70)

Leyenda: * cantidad referida al total recolectado descontando pérdidas de muestras, falta de respuesta o outliers; n: frecuencia absoluta; X: media; desviación estándar; cm, centímetros; kg; kilogramos; m^2 , metros cuadrados; IMC: Índice de Masa Corporal.

En relación al sueño, 49% de los abogados se declararon “satisfechos”, 32% no está “ni satisfecho ni insatisfecho”, 29 están “insatisfechos”, 16% están “muy satisfechos”, y 2% está “muy insatisfecho”. En lo que se refiere a las señales y síntomas de estrés ocupacional, fue posible verificar que 66, 1% relata “ninguna” falta de apetito, 41% dicen “algunas veces” irritabilidad, 55% relata “algunas veces” cansancio, 62% relatan “bastante” preocupaciones, 43% relatan “algunas veces dolores musculares” y 52,4% relatan “ninguna” ocurrencia de depresión, como puede ser observado en la Tabla 3.

Tabla 3

Ocurrencia de señales y síntomas relacionados al estrés ocupacional de los abogados, 2021.

Señales y Síntomas	Prevalencia n (%)			
	Ninguna	Pocas veces	Algunas veces	Bastante
Falta de apetito (n=124*)	82 (66,1)	23 (18,5)	16 (12,9)	3 (2,4)
Irritabilidad (n=120*)	11 (9,2)	36 (30)	41 (34,2)	32 (26,7)
Cansancio (n=122*)	5 (4,1)	18 (14,8)	55 (45,1)	44 (36,1)
Preocupaciones (n=122*)	2 (1,6)	10 (8,2)	48 (39,3)	62 (50,8)
Dolor muscular (n=123*)	21 (17,1)	35 (28,5)	43 (35)	24 (19,5)
Depresión (n=121*)	64 (52,9)	30 (24,8)	21 (17,4)	6 (5)

Leyenda: * cantidad referida al total recolectado descontando pérdidas de muestras, falta de respuesta o outliers; n: frecuencia absoluta; %, Porcentaje de prevalencia.

Con base en las respuestas sobre su propia salud, de acuerdo al SF-12, se pudo verificar que la salud física obtuvo $16,46 \pm 2,63$ puntos, siendo que este valor se direcciona a una salud física negativa. Ya en la salud mental se obtuvo $17,32 \pm 4,01$ puntos, demostrando de igual forma, una salud mental negativa. En cuanto a la media del puntaje total de la salud global fue de $33,78 \pm 5,78$ puntos (Tabla 4). Es importante destacar, que un número pequeño de participantes no respondieron la pregunta 2.b del Cuestionario SF-12, que trata sobre la eventual dificultad de subir peldaños de escaleras.

Tabla 4.

Condiciones de salud relacionada a la calidad de vida de abogados, 2021.

Calidad de Vida (n=87*)	X (de)	Min-Max
Salud Física	16,46 (2,63)	9 – 20
Salud Mental	17,32 (4,01)	8 – 25
Salud Global	33,78 (5,78)	20 – 25

Leyenda: * cantidad referida al total recolectado descontando pérdidas de muestras, falta de respuesta o outliers; n: frecuencia absoluta; X: media; de: desviación estándar; Min-Max: número mínimo y máximo.

En cuanto a la actividad física practicada por los abogados (Tabla 5), se identificó que estos profesionales llevan a cabo $27,70 \pm 32,68$ minutos de caminata por día, $43,32 \pm 35,51$ minutos de actividad física moderada,

45,47±38,99 minutos de actividad física vigorosa, 88,79 ±62,08 minutos de actividad física moderada y vigorosa juntas y 116,48 ±75,43 minutos de actividad física total. También fue posible identificar que los abogados permanecieron sentados 8,06±3,64 horas por día de la semana, en cuanto 6,72 ±3,99 horas por día los fines de semana. En relación a la clasificación del nivel de actividad física, los cálculos obtenidos de acuerdo con los parámetros de referencia adoptados para este estudio, fue posible verificar que el 50% son considerados muy activos cuanto al nivel de actividad física, 25% activos y 25% insuficientemente activos.

Tabla 5.
Actividad física y tiempo sentado de los abogados, 2021.

Variable	□ (de)
Actividad Física (n=128)	
Caminata (min/día)	27,70 (32,68)
AF moderada (min/día)	43,32 (35,51)
AF vigorosa (min/día)	45,47 (38,99)
AF Mod. + AF Vig. (min/día)	88,79 (62,08)
AF total (min/día)	116,48 (75,43)
Tiempo Sentado (n=128)	
Durante la semana (hora/día)	8,06 (3,64)
Durante los fines de semana (hora/día)	6,72 (3,99)

Leyenda: n: frecuencia absoluta; X: media; de: desviación estándar; AF: Actividad física; Mod: Moderada; Vig: Vigorosa; min: minutos.

En la tabla 6 es posible identificar que alcanzaron el nivel de actividad física en el tiempo libre de acuerdo a las recomendaciones de las OMS (WHO, 2020), obteniendo una media del puntaje mayor en el componente físico de las condiciones de salud relacionadas a la calidad de vida en la salud física ($p=0,017$).

Tabla 7.
Barreras de la práctica de actividad física de abogados, 2021.

Motivos	Siempre	Casi siempre	A veces	Raramente	Nunca
Falta de tiempo disponible (n= 126*)	11,9%	25,4%	36,5%	15,9%	10,3%
Fatores climáticos (viento, frío) (n=122*)	0%	8,2%	36,9%	31,1%	23,8%
Falta de espacio disponible (n=123*)	0,8%	8,1%	19,5%	26%	45,6%
Falta de equipamiento disponible (n=122)	2,4%	7,4%	17,2%	27,9%	45,1%
Falta de compañía de terceros (n=122)	7,4%	8,2%	17,2%	14,8%	52,4%
Falta de incentivo familiar (n= 121)	3,3%	9,1%	11,6%	17,3%	58,7%
Falta de recursos financieros (n=122)	3,3%	7,4%	14,7%	19,7%	54,9%
Mal humor (n=120)	8,3%	6,7%	22,5%	26,7%	35,8%
Lesiones físicas (n=122)	3,3%	3,3%	23%	23%	47,4%
Dolores leves (n=121)	2,4%	3,3%	34,7%	29,8%	29,8%
Cansancio físico (n=121)	9,9%	12,4%	35,5%	31,4%	10,8%
Falta de habilidades (n=122)	3,3%	4,9%	23,8%	24,6%	43,4%
Falta de seguridad (n=122*)	2,5%	5,7%	9,0%	19,7%	63,1%
Falta de interés en practicar (n=120)	15%	13,3%	26,7%	14,2%	30,8%

Leyenda: * cantidad referida al total recolectado descontando pérdidas de muestras, falta de respuesta o outliers; n: frecuencia absoluta; % porcentaje.

Al analizar la Tabla 8 es posible identificar que dos participantes alcanzaron el nivel de actividad física recomendado por la OMS (WHO, 2020), obteniendo la mayor media para la barrera personal (31,97 ±7,43) y las menores medias en las barreras sociales (12,88 ±2,48), barreras económicas (4,97 ±1,22) y barreras ambientales (3,81 ±0,95). Por lo tanto, no hubo diferencias estadísticamente significativas entre las variables, en función a los puntajes, sabiendo que los valores fueron semejantes entre aquellos que alcanzan y que no alcanzan el nivel de actividad física recomendado.

Tabla 6.

Relaciones entre los componentes físicos y mentales de las condiciones de la salud relacionadas a la calidad de vida de acuerdo con el nivel de actividad física en el tiempo libre activo de los abogados, 2021.

	Alcanza (n=40*)		No alcanza (n=47*)		P*
	X (de)	Min-Max	X (de)	Min-Max	
Salud Física	17,25 (2,06)	13 20	15,79 (2,88)	9 – 20	0,017
Salud Mental	18,28 (3,17)	11 25	16,51 (4,48)	8 – 24	0,075

Leyenda: * cantidad referida al total recolectado descontando pérdidas de muestras, falta de respuesta o outliers; *p del Test Mann-Whitney; n: frecuencia absoluta; de: desviación estándar; Min-Max: número mínimo y máximo.

Los resultados revelados en la investigación en relación a las barreras para la práctica de actividad física identificaron que el 15% presenta falta de interés en practicar, fue una barrera “siempre” percibida para la realización de la actividad física, seguido de 11,9% la falta de tiempo y 9,9% el cansancio físico. Así, esas mismas barreras se destacaron como un factor de “casi siempre”, que influye en la realización, siendo que la falta de tiempo disponible alcanza un 25,4%, 13,3% la falta de interés en practicar y 12,4% el cansancio físico (TABLA7).

Según Jesús y Jesús (2012), bajo la clasificación de las barreras para la práctica de actividad física, dentro de los factores sociales, la “falta de compañía de terceros, fue la mayor barrera percibida, con 7,4%, y la “falta de incentivo familiar” fue percibido “casi siempre” con un 9,1%. En lo que respecta a los factores personales, la barrera más destacada fue la “falta de interés en practicar” con un 15%, y en cuanto a la “falta de tiempo disponible” fue percibido con un 25,4%.

Tabla 8.

Valores de la media y desviación estándar de las barreras percibidas por abogados, 2021.

	Alcanza NAF		No Alcanza NAF		p*
	n*	X (de)	n*	X (de)	
Personales	58	31,97 (7,43)	68	32,10(8,77)	0,603
Ambientales	57	3,81(0,95)	65	3,62 (0,90)	0,222
Sociales	57	12,88 (2,48)	66	12,02 (2,74)	0,053
Económicas	57	4,07 (1,22)	65	4,23 (1,04)	0,625

Leyenda: * cantidad referida al total recolectado descontando pérdidas de muestras, falta de respuesta o outliers; *p del Test Mann-Whitney; n: frecuencia absoluta; de: desviación estándar; NAF: nivel de actividad física

Por último, el análisis bruto del test de asociación demostró una relación entre el nivel de actividad física en el

tiempo libre y las variables de salud física y mental relacionados con la calidad de vida. Sin embargo, en el análisis ajustado, estas variables no permanecieron en el modelo como se muestra en la tabla 9.

Tabla 9.

Asociación entre el nivel de actividad física en el tiempo libre y las variables independientes de los abogados, 2021.

Nivel de actividad física en el tiempo libre activo				
Variables	RP*(IC 95%)	p	RP**(IC 95%)	p
Sexo				
Masculino	1		1	
Femenino	0,89 (0,60 – 1,31)	0,544	-	
Escolaridad				
Pregrado	1			
Postgrado	0,98 (0,61 – 1,56)	0,923		
Renta Familiar				
1 a 3 sueldos	1		1	
4 a 6 sueldos	1,38 (0,74 – 2,58)	0,309	-	
7 a 9 sueldos	1,24 (0,60 – 2,56)	0,554	-	
Más de 9 sueldos	1,10 (0,58 – 2,08)	0,763	-	
IMC				
Eutrófico	2,09 (0,85 – 5,11)	0,107	2,11 (0,59 – 7,60)	0,251
Sobrepeso	2,08 (0,84 – 5,14)	0,113	2,11 (0,58 – 7,70)	0,259
Obeso	1		1	
Calidad de vida				
Salud física	1,15 (1,04 – 1,27)	0,006	1,06 (0,95 – 1,18)	0,280
Salud mental	1,06 (1,01 – 1,12)	0,031	1,03 (0,97 – 1,11)	0,298
Barreras Percibidas				
Personales	1,00 (0,98 – 1,02)	0,923	-	
Ambientales	1,13 (0,91 – 1,39)	0,258	-	
Sociales	1,08 (0,99 – 1,17)	0,092	1,04 (0,94 – 1,15)	0,434
Económicas	0,94 (0,80 – 1,09)	0,408	-	

Leyenda: IMC: Índice de masa corporal; *análisis bruto; ** análisis ajustado para todas las variables del análisis bruto $p < 0,20$; %: Porcentaje de prevalencia.

Discusión

Considerando el objetivo de este estudio de asociar los factores sociodemográficos, antropométricos, comportamentales, físicos, psíquicos y ocupacionales relacionados a la salud y calidad de vida en el tiempo libre de los abogados, fue posible verificar que frente a la regresión de *Poisson* hubo asociación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física en el tiempo libre y las variables de salud física y mental en relación a sus actividades diarias reflejado en su calidad de vida en el análisis bruto, pero no en el análisis ajustado.

No obstante, cabe destacar la condición de salud relacionada a la calidad de vida de los abogados, hubo una considerable pérdida cuantitativa, ya que solamente 87 entrevistados respondieron de manera integral las preguntas relativas a la condición física y mental; lo que trajo como consecuencia influencia en los resultados cuanto a la calidad de vida global alcanzada por el cuestionario. Debemos destacar, que muchas pérdidas se dieron por la falta de no responder las preguntas que se trataban sobre la dificultad de subir algunos peldaños de la escalera. No fue identificado ninguna justificativa para la pérdida presentada, lo que lleva a tener como hipótesis, que cualquier respuesta que fuera de carácter vulnerable de comportamiento, no sería propio con la clase profesional, una vez que los abogados hipotéticamente puedan tener un

comportamiento considerado adecuado o impropio de acuerdo con la forma de como realizan sus prácticas, así también como pueden ser sus valores e ideas profesionales influenciados por la sociedad que los rodea, la naturaleza de sus clientes, similares a los encontrados en estudios con profesores universitarios con doctorado, en cuanto están revestidos de una cuota de poder social, simbólico y material que opera en el imaginario social como una posición de jerarquía-autoridad y poseedora de conocimiento. (Maquera-Maquera et al. 2024, Winter, 2011).

En relación a las demás variables, la regresión de *Poisson* no reveló asociación estadísticamente significativa entre ellas y el nivel de actividad física en el tiempo libre. Sin embargo, de acuerdo a la información recolectada se identificó que el 50% de los participantes son muy activos en función al nivel de actividad física, 25% son considerados activos y 25% insuficientemente activos. No obstante, estos datos son diferentes en la literatura, ya que un estudio llamado *National Task Force on Lawyer Well-Being Creating a Movement To Improve Well-Being in the Legal Profession* realizado por la Fuerza Tarea Nacional para el Bienestar de los Abogados de los Estados Unidos de América (Entities Represented, 2017), estos profesionales fallan en la priorización de la actividad física, causando daños en la salud mental y el funcionamiento cognitivo.

En esta misma línea, Pasyk (2019) demostró que los abogados al exponerse a largas jornadas de trabajo, sacrifican tiempos personales, tales como la práctica de actividad física. Siguiendo esta línea, el estudio de Silva et al; (2023) con 71 abogados del Estado de Santa Catarina, evidenció que estos profesionales poseen baja adherencia a la actividad física, así como también, el estudio de Silva et al. (2017) demostró un índice de sedentarismo de 55% para enfermeros y un 34,56% para los abogados. A parte de esto, los datos antropométricos auto reportados por los abogados, aunque no hayan presentado asociación significativa, pueden ser consideradas informaciones importantes para reflexionar sobre la salud de los abogados participantes, ya que el 48% presentaron un peso adecuado, 38,2% sobrepeso y 13,8% son obeso, con una media de la circunferencia abdominal de 82,96%. Estos datos presentan mayor positividad que los encontrados por Silva et al. (2017) con 20 enfermeros y 26 abogados independientes demostrando que 30% de los enfermeros y además 46,14% de los abogados presentaron sobrepeso o obesidad, siendo que solo el 25% de los enfermeros (con riesgo aumentado 45% y muy aumentado 30%=75%) y 46,16% de los abogados están con una media de circunferencia abdominal normal (con riesgo aumentado 26,92% y muy aumentado 26,92%= 53,84%). Resultados similares fueron identificados en el estudio de Silva et al. (2023) que demostró que la mayoría de los abogados inscritos en la OAB/SC se encontraron sobre los índices de peso corporal recomendado para su estatura corporal, lo que podría ocasionar impactos negativos para la salud.

Otra variable que no presentó asociación estadísticamente significativa fue el sexo auto reportado y el nivel de

actividad física en el tiempo libre, pero en la lectura de los resultados fue posible identificar que los abogados de sexo femenino practican más actividad física en el tiempo libre que los del sexo masculino. Contrario a Barani e Sabapathy (2015) que identificaron que la salud de los abogados en Coimbatore, Tamil Nadu, India, sin dejar de mencionar las diferencias sociales, la brasileira afirmó que su estudio demostró que la actividad física no es una prioridad entre las abogadas, teniendo consecuencia negativas para la salud, en cuanto para los abogados de sexo masculino presentaron mayor disposición a realizar actividad física, en especial las planificadas y estructuradas, así como ejercicios de resistencia para fortalecer y tonificar sus músculos.

Frente a esto, estas informaciones hipotéticamente pueden estar relacionados con que la muestra es mayormente femenina (64,8% de los abogados participantes). Esta participación de abogadas del sexo femenino fue igualmente identificada en el estudio de Santos (2012) con el título de “Burnout y empatía en abogados en la práctica individual” diferencia de genero con 89 abogados de la ciudad de Porto en Portugal, donde el 62% de los participantes eran del sexo femenino y Silva (2020) en su estudio de “Burnout y el conflicto trabajo/familia”, con 182 profesionales portugueses 65% eran mujeres. Cabe destacar que, al tener un mayor número de profesionales de derecho del sexo femenino en este estudio, corroboran con la actual investigación realizada en el Consejo Federal de la OAB, por el sitio Consulto Jurídico (Santos, 2021) que afirma que el número de abogadas en Brasil va aumentando, ultrapasando el número de abogados hombres.

En cuanto a la jornada de trabajo auto reportada por los abogados se identificó una media de $8,28 \pm 2,35$ ($n=123$) horas de trabajo por día, lo que es compatible con el periodo declarado al tiempo sentado durante la semana, una vez que puede ser identificado con 8,06 horas por día de la semana $\pm 3,64$. De esta forma, se infiere que el abogado entiende como hora trabajada aquella que pasa frente al computador, realizando trabajo personal, y no aquellas realizadas fuera de la oficina, como traslados a audiencia, a tribunales, por ejemplo. El hecho de la posible lectura de su jornada laboral, no es posible identificar el desgaste ejercido por la profesión, ya que sus actividades son específicas, y que pueden pesar para la salud de ellos; y es por eso, la necesidad urgente de la gestión en tiempo de los plazos, exigencias de los clientes, cuidado con las técnica y lenguaje, procesos con abogados externos, actividades propias en las cuales trabaja, así como la remuneración relacionada al proceso que llevan, y en paralelo con la vida personal son factores que resalta la ansiedad propia del día a día (Mouhoubi, 2009).

En relación a las variables de las “barreras percibidas para la práctica de actividad física”, también no presentaron asociación estadísticamente significativa, se identificó que dentro de los abogados que alcanzaron los niveles de actividad física recomendada, según la clasificación de Jesús y Jesús (2012) la barrera personal fue el mayor factor que impide la práctica de actividad física en el tiempo libre. Considerando la escasa literatura especializada involucrando

abogados (Reis *et al.*, 2023), principalmente en virtud de la baja participación de esta categoría en investigaciones (Monahan & Swanson, 2019), como información comparativa se utilizó registro con otros profesionales (policías militares y docentes universitarios) que presentaron comportamientos semejantes. Siguiendo esta línea, en un estudio con 316 policías militares de Feira de Santana, Bahía (Jesús & Jesús, 2012) y otro estudio con docentes de una universidad del Estado de Bahía (Cardoso *et al.*, 2020), se identificó que en los tres estudios la falta de interés en practicar actividad física fue una de las principales barreras señaladas.

Por último, las limitaciones del presente estudio se dieron por el tamaño de la muestra, a pesar de tener una gran cantidad de invitados para participar, al final totalizaron 128 participantes con respuesta concretas válidas para examinar. Tal situación puede demostrar desinterés de los abogados con la propia salud, desconocimiento por investigaciones científicas, o también la dificultad en discutir del asunto investigado, así como un estudio con abogados americanos realizado por Pasyk (2019). Otra situación que debe ser considerada que influyo en el tamaño de la muestra fue que los profesionales convidados pueden haber optado por no participar ya que su profesión no pueden exponer debilidades que podrían generar desconfianza en una profesión asociada al alto estatus de respeto, pudiendo generar una fuerte identidad personal o vinculo social con una profesión que se relaciona directamente con los recursos primarios como la salud, familia y/o sobrevivencia (Innstrand, 2016), incluso sabiendo de su condición anónima de la participación en esta investigación.

Otra limitación identificada, así como las expuestas por la declaración de la pandemia ocurrida por el COVID-19, lo que limito la aplicación de la investigación fue la forma remota, ya que es una condición de recordar lo que lleva a un auto repórter del cuestionario. Ya Lear *et al.* (2017) afirma que a pesar de saber de las limitaciones de medición de vigilancia de autoinforme, los niveles de actividad física estimados vienen siendo globalmente de esta forma documentada, creyendo que su monitoriamente con combinación con las evaluaciones con dispositivos sería probablemente ideal para la expansión del conocimiento de la práctica de actividad física en niveles generales, más allá de ayudar en la creación de políticas, recursos y en el soporte de control del progreso de la actividad física.

Conclusiones

Este estudio tuvo como objetivo asociar los factores sociodemográficos, antropométricos, comportamentales, físicos, psíquicos y ocupacionales relacionados a la salud y calidad de vida con el nivel de actividad física en el tiempo libre de los abogados, demostrando que el 48% de los profesionales catarinenses poseen un peso adecuado, 38,2% presentaron sobrepeso y un 13% son obesos, con una media de 82,96 de circunferencia abdominal (cm). También el 50% fueron considerados muy activos en relación al nivel de actividad física, 25% activos y un 25% insuficientemente

activos. Además, fue identificado que dos abogados alcanzaron el nivel recomendado de actividad física; y la barrera personal fue uno de los mayores factores que impide la práctica de actividad física en el tiempo libre, siendo que la “falta de interés en practicar” alcanzo un 15%, y la “falta de tiempo disponible” alcanzo un 25,4%. En relación a las asociaciones entre el nivel de actividad física en el tiempo libre y las variables del estudio, solamente el componente de salud física y mental en relación a la calidad de vida, presentó asociación estadísticamente significativa en el análisis bruto, pero no así, en el análisis ajustado. Se sugiere la realización de nuevos estudios que involucre abogados, debiendo así considerar las limitaciones de este estudio relacionadas al tamaño de la muestra y a la forma remota de colecta de datos, así como también a la gran escasez de estudios sobre esta temática. Se recomienda dar seguimiento a las temáticas relacionadas a la salud, calidad de vida, estilo de vida (en especial a los activos) y comportamiento sedentario, así también como a estudios de bases poblacionales que involucren grandes muestras.

Acknowledgments

This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Finance Code 001.

Referencias

- Armstrong, T., & Bull, F. (2006). Development of the world health organization global physical activity questionnaire (GPAQ). *Journal of Public Health, 14*, 66-70.
- Barani, G., & Sabapathy, P. (2016). Attitudes and health behavior of lawyers in Coimbatore, Tamil Nadu. *The Scientific World Journal, 2015*(5).
- Barbosa, T. P., & Silva, O. V. D. (2011). Origens e significados do lazer. *Revista científica eletônica de turismo*. Garca, VII(14).
- Cardoso, B. L. C., de Almeida, A. R., Rodrigues, G. M., Fagundes, H. P. P., & Nunes, C. P. (2020). Estilo de vida e barreiras para a prática de atividade física de docentes universitários. *Teoria e Prática da Educação, 23*(3), 132-149.
- Costa, M. D. F. A. A., & Ferreira, M. C. (2014). Fontes e reações de estresse em advogados brasileiros. *Paidéia (Ribeirão Preto), 24*(57), 49-56.
- De Haes, J. C. J. M., Olschewski, M., Fayers, P., Visser, M., Cull, A., Hopwood, P., & Sanderman, R. (1996). The Rotterdam symptom checklist (RSCL). *Amsterdão: University of Groningen*.
- Del Duca, G. F., Nahas, M. V., Hallal, P. C., & Peres, K. G. (2014). Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes. *Ciência & saúde coletiva, 19*(11), 4595-4604.
- Fleck, M., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L., & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida " WHOQOL-bref". *Revista de saúde pública, 34*(2), 178-183.
- Freire, R. S., Lélis, F. L. D. O., Fonseca Filho, J. A. D., Nepomuceno, M. O., & Silveira, M. F. (2014). Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 20*(5), 345-349.
- Hagan, J., & Kay, F. (1995). *Gender in practice: A study of lawyers' lives*. Oxford University Press.
- Innstrand, S. T. (2016). Occupational differences in work engagement: A longitudinal study among eight occupational groups in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology, 57*(4), 338-349.
- Jesus, G. M. D., & Jesus, É. F. A. D. (2012). Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Revista brasileira de ciências do esporte, 34*(2), 433-448.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet, 380*(9838), 219-229.
- Lear, S. A., Hu, W., Rangarajan, S., Gasevic, D., Leong, D., Iqbal, R., ... & Yusuf, S. (2017). The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. *The Lancet, 390*(10113), 2643-2654.
- Maquera-Maquera, Y. A., Bermejo-Paredes, S., Condori, E. O., Tapia, R. D. C., Vanegas, Y. M. P., Pino, E. H. Y., ... & Apaza, H. M. V. (2024). Intrincada construcción de identidad profesional y relaciones de poder: percepciones en docentes universitarios de Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 55*, 946-956.
- Martins, M. D. O., & Petroski, E. L. (2000). Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.*2(1), 58-65.
- Matsudo, S., Araújo, T., Marsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., & Braggion, G. (2001). Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. bras. ativ. fis. saúde.* 6(2), 05-18.
- Monahan, J., & Swanson, J. (2019). Lawyers at the peak of their careers: A 30-year longitudinal study of job and life satisfaction. *Journal of Empirical Legal Studies, 16*(1), 4-25.
- Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (42)*, 478-499.
- MOUHOUBI, S., HANCOCK, A., & ENKAOUA, C. (2009). Avocats et addictions: la ligne blanche. *SWAPS, (16)*, 18-22.
- Navarro, J. R. S., Pérez, Y. S., & Núñez, W. N. (2023). Correlación de la actividad física con desempeño laboral: una visión desde Sincelejo, Sucre. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (50)*, 306-314.
- PASYK, Victoria Summer. (2019) *The Billable Hour and its Impact on Lawyer Subjective Wellbeing and Burnout*. [Doctoral dissertation]. Werklund School of Education.
- Pasyk, V. S. (2019). *The Billable Hour and its Impact on Lawyer Subjective Wellbeing and Burnout* [Master's thesis], Werklund School of Education.
- Quinn, G. M. (2007). Measuring burnout amongst homelessness workers in Northern Ireland. *Coleraine, Northern Ireland: University of Ulster*.
- Rees-Punia, E., Evans, E. M., Schmidt, M. D., Gay, J. L., Matthews, C. E., Gapstur, S. M., & Patel, A. V. (2019). Mortality risk reductions for replacing sedentary time with physical activities. *American journal of preventive medicine, 56*(5), 736-

- 741.
- Reis, M. K. C., da Silva, E. C., de Azevedo, S. F., dos Santos, P. P., Forcellini, M. M. C., de Lima, D. B., & da Silva, R. (2023). Impactos da ocupação sobre estilo de vida, atividade física e lazer de advogados: uma revisão integrativa. *Peer Review*, 5(13), 32-51.
- Represented, Entities. (2017). *National task force on lawyer well-being*. <https://judicialstudies.duke.edu/wp-content/uploads/2019/02/Panel-1-National-Task-Force-on-Lawyer-Well-Being-Report-Introductory-Material.pdf>
- Santos, C. (2012). *Burnout e empatia em advogados em prática individual: diferenças de gênero* [Doctoral dissertation] Faculdade de Psicologia do Comportamento Desviante e da Justiça.
- Santos, R. (2021). Pela primeira vez na história, número de advogadas supera o de advogados. *Consultor Jurídico*, abr. <https://www.conjur.com.br/2021-abr-27/numero-advogadas-supera-advogados-vez-brasil>
- Silva, A. D. S., Rios, O. D. F. L., & França-Botelho, A. D. C. (2017). Presencia de estrés y otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular entre las enfermeras y abogados de una ciudad de Minas Gerais–Brasil. 21(49), 179-180.
- Silva, A. F. G. (2020). Burnout e conflito trabalho-família: um estudo com advogados.
- Silva, E. C., dos Reis, M. K. C., de Azevedo, S. F., dos Santo, P. P., Forcellini, M. M. C., da Silva, R., & Benetti, M. (2023). Nível de atividade física, estilo de vida e fatores de risco ambientais e comportamentais para câncer de advogados. *Peer Review*, 5(17), 350-368.
- Skead, N. K., Rogers, S. L., & Doraisamy, J. (2018). Looking beyond the mirror: Psychological distress; disordered eating, weight and shape concerns; and maladaptive eating habits in lawyers and law students. *International Journal of Law and Psychiatry*, 61, 90-102.
- Solikah, N. L., Vigriawan, G. E., Kusnanik, N. W., Wahjuni, E. S., Herawati, L., Kinanti, R. G., ... & Ayubi, N. (2024). The influence of high intensity interval training on improving physiological performance and social status in a sedentary lifestyle: Review of the literature. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (55), 483-489.
- Teychenne, M., White, R. L., Richards, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., & Bennie, J. A. (2020). Do we need physical activity guidelines for mental health: What does the evidence tell us?. *Mental health and physical activity*, 18, 100315.
- Ureña, R. M., Ruiz, R. O., & Sillero, J. D. D. B. (2023). Calidad de Vida: Actividad y Condición Física en mujeres adultas: Un estudio descriptivo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 138-145.
- Wallace, J. E., & Young, M. C. (2010). Work hard, play hard?: A comparison of male and female lawyers' time in paid and unpaid work and participation in leisure activities. *Canadian Review of Sociology / Revue canadienne de sociologie*, 47(1), 27-47.
- Ware, J. E., Kosinski, M., & Keller, S. D. (1996). A 12-Item Short-Form Health Survey: construction of scales and preliminary tests of reliability and validity. *Medical care*, 34(3), 220-233.
- Winter, R. (2011). The principled legal firm: Insights into the professional ideals and ethical values of partners and lawyers. *Journal of Business Ethics*, 98(2), 297-306.
- World Health Organization. (2018). *Body mass index—BMI*. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Datos de los/as autores/as:

Milena Ketzer Caliendo dos Reis	caliendo@hotmail.com	Autor/a
Elaine Cristine da Silva	elainecristinecfd@gmail.com	Autor/a
Sabrina Fernandes de Azevedo	saedfísica@gmail.com	Autor/a
Poliana Piovezana dos Santos	poliana.piovezana@gmail.com	Autor/a
Monica Manganelli Coimbra Forcellini	msfpcsc@gmail.com	Autor/a
Beatriz Angelica Valdívía Arancibia	beatriz.arancibia@edu.udesc.br	Traductor/a
Magnus Benetti	magnus.benetti@udesc.br	Autor/a
Rudney da Silva	rudney.silva@udesc.br	Autor/a