

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE  
CURSO DE FISIOTERAPIA

**THAIS BENTO DA SILVA**

**IMPACTO DO SEDENTARISMO NA PROFISSÃO DOCENTE**

GOIÂNIA

2021

**THAIS BENTO DA SILVA**

**IMPACTO DO SEDENTARISMO NA PROFISSÃO DOCENTE**

Trabalho de conclusão de curso apresentada ao Programa de Graduação em Fisioterapia, da Pontifícia Universidade Católica de Goiás-Escola de Ciências Sociais e Saúde, como requisito parcial para obtenção do título de Graduação em Fisioterapia.

Orientador: Prof.Me. Valdimar Araujo Santana

GOIÂNIA

2021

Título do trabalho:

Acadêmico (a): Thais Bento da Silva

Orientador (a): Valdimar de Araujo Santana

Data:...../...../.....

<b>AVALIAÇÃO ESCRITA (0 – 10)</b>		
Item		
1.	Título do trabalho – Deve expressar de forma clara o conteúdo do trabalho.	
2.	Introdução – Considerações sobre a importância do tema, justificativa, conceituação, a partir de informações da literatura devidamente referenciadas.	
3.	Objetivos – Descrição do que se pretendeu realizar com o trabalho, devendo haver metodologia, resultados e conclusão para cada objetivo proposto	
4.	Metodologia* – Descrição detalhada dos materiais, métodos e técnicas utilizadas na pesquisa, bem como da casuística e aspectos éticos, quando necessário	
5.	Resultados – Descrição do que se obteve como resultado da aplicação da metodologia, pode estar junto com a discussão.	
6.	Discussão** – Interpretação e análise dos dados encontrados, comparando-os com a literatura científica.	
7.	Conclusão – síntese do trabalho, devendo responder a cada objetivo proposto. Pode apresentar sugestões, mas nunca aspectos que não foram estudados.	
8.	Referência bibliográfica – Deve ser apresentada de acordo com as normas do curso.	
9.	Apresentação do trabalho escrito – formatação segundo normas apresentadas no Manual de Normas do TCC	
10.	Redação do trabalho – Deve ser clara e obedecer às normas da língua portuguesa	
Total		
Média (Total /10)		

Assinatura do examinador:

---

**FICHA DE AVALIAÇÃO DA APRESENTAÇÃO ORAL**

<b>ITENS PARA AVALIAÇÃO</b>	<b>VALOR</b>	<b>NOTA</b>
Quanto aos Recursos		
1. Estética	1,5	
2. Legibilidade	1,0	
3. Estrutura e Sequência do Trabalho	1,5	
Quanto ao Apresentador:		
4. Capacidade de Exposição	1,5	
5. Clareza e objetividade na comunicação	1,0	
6. Postura na Apresentação	1,0	
7. Domínio do assunto	1,5	
8. Utilização do tempo	1,0	
Total		

Avaliador: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho aos meus pais que sempre me apoiaram, os maiores incentivadores das realizações dos meus sonhos. Muito obrigada.

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, agradeço a Deus por dar a mim e a minha família saúde e por superar as dificuldades.

Agradeço a todos da minha família, principalmente aos meus pais, sempre me apoiaram. São meus exemplos de vida.

Agradeço ao meu namorado por seu apoio e incentivo, por compreender e me ajudar.

Agradeço ao meu orientador e professores por todo ensinamento passado. Enfim agradeço a todos que fizeram parte desta etapa na minha vida.

## IMPACTO DO SEDENTARISMO NA PROFISSÃO DOS DOCENTES

Thais Bento da Silva<sup>1</sup>; Valdimar de Araújo Santana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências sociais e da saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

<sup>2</sup>Discente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências sociais e da saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

**Resumo:** A docência é importante para sociedade, porém a grande jornada interfere no estilo de vida. No entanto a falta de exercícios físicos irá promover o aumento de doenças, por isso a prática de exercícios físicos se torna um dos fatores para a promoção da saúde. **Objetivo:** Verificar os efeitos do sedentarismo junto aos docentes. **Metodologia:** A busca foi dirigida nas seguintes bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLine), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO). A pesquisa foi realizada de fevereiro de 2021 até maio de 2021. Foram incluídos artigos publicados em português na íntegra, publicados e indexados nos referidos bancos de dados. **Resultados:** Foram selecionados 10 artigos que relatam os níveis de atividade física, sedentarismo e estilo de vida encontradas nos docentes, e as possíveis causas da falta de atividade física. **Conclusão:** Conclui-se que os professores são sedentários devido ao estilo de vida no ambiente de trabalho e em domicílio. Como resultado, não terá tempo suficiente para prática exercícios físicos regulares, manter-se saudável e prevenir doenças e danos musculoesquelético. Mais pesquisas são necessárias para abordar as consequências do sedentarismo em docentes.

**Descritores:** atividade física, sedentarismo, docentes, estilo de vida sedentário.

## IMPACT OF SEDENTARISM ON TEACHERS 'PROFESSION

Thais Bento da Silva<sup>1</sup>; Valdimar de Araújo Santana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências sociais e da saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

<sup>2</sup>Discente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências sociais e da saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

**Abstract:** Teaching is important for, but a long journey interferes with lifestyle. However, the lack of physical exercise will promote the increase of diseases, so the practice of physical exercise becomes one of the factors for promoting health.

**Objective:** To verify the effects of a sedentary lifestyle on teachers. **Methodology:** The search was conducted in the following databases: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLine), Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO). The research was conducted from February 2021 to May 2021. Articles published in full in Portuguese, published and indexed in the aforementioned databases were included. **Results:** 10 articles were selected that report the levels of physical activity, sedentary lifestyle and lifestyle found in teachers, and the possible causes of lack of physical activity.

**Conclusion:** It is concluded that teachers are sedentary due to the lifestyle in the work environment and at home. As a result, you won't have enough time to exercise regularly, stay healthy, and prevent musculoskeletal illness and damage. More research is needed to address the consequences of a sedentary lifestyle in teachers.

**Descriptors:** physical activity, physical inactivity, teachers, sedentary lifestyle.



## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO-----	10
2. MATERIAIS E MÉTODOS -----	13
3. RESULTADOS-----	14
4. DISCUSSÃO-----	21
5. CONCLUSÃO-----	24
6. REFERÊNCIAS-----	25

## 1 INTRODUÇÃO

A docência é uma das profissões mais importantes para sociedade, porém seu baixo prestígio, sua grande jornada de trabalho, baixos salários, precariedade das condições de trabalho, a insatisfação geral da educação entre outros problemas fazem com que este profissional acabe tendo interferências no seu estilo de vida 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 (CARDOSO *et.al* 2016).

A ocorrência da falta de exercícios é um dos fatores que promovem um grande número de doenças crônicas, por isso a prática de exercícios físicos se tornou um dos tratamentos mais importantes para a promoção da saúde (FREITAS, 2016).

O sedentarismo é causa e efeito ao mesmo tempo. Causa porque leva às alterações que produzem efeitos negativos no organismo e efeito, porque as alterações metabólicas desencadeadas pelo estresse sob o predomínio rigoroso do sistema adrenérgico conduzem a situações de estimulação muscular persistente como cansaço, mialgia e prostração, o que leva, invariavelmente, ao desânimo, à necessidade de descanso para a recuperação das energias (FREITAS, 2016).

A inatividade física é o quarto principal fator de risco de morte no mundo. Aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano em decorrência da falta de atividade física e essa inatividade é um fator de risco chave para doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes (WHO, 2014).

A intensidade das diferentes formas de atividade física varia entre as pessoas. A OMS recomenda para adultos maiores de 18 anos, 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana (WHO, 2014).

De acordo com Dias *et al.* (2017). a atividade física é uma variável independente e não analisa questões pedagógicas específicas que podem afetar o desenvolvimento das articulações durante a execução de qualquer movimento no decorrer das atividades físicas nas horas vagas, não levando em consideração a

carga horária do professor, o tipo de contrato de trabalho e os indicadores de esforço físico no trabalho.

No Brasil, acredita-se que o efeito das condições de trabalho sobre a prática de atividade física possa ser ainda mais acentuado quando comparado a outros países. Relatório de pesquisa recentemente conduzido com professores de 34 países mostrou que, em média, o Brasil apresenta maior número de estudantes por classe e menor prevalência de professores com contrato permanente; além disso, o docente tem maior carga horária semanal dedicada ao ensino. Existem turmas de alunos no período da manhã, da tarde e da noite, de modo que uma determinada parcela de professores busca complementar a renda trabalhando em até três turnos ou mesmo em diferentes empregos, reduzindo, assim, o seu tempo livre (DIAS *et al.* 2017).

A prática de atividade física surge como uma das principais alternativas para aqueles que vivem um ritmo imposto pela evolução tecnológica do século XX. A inatividade em seu tempo livre de lazer está associada à hipertensão arterial e diabetes além de ser mais prevalente em mulheres, idosos e pessoas de baixa escolaridade (SILVA *et. al* 2015).

Os danos causados por um estilo de vida sedentário incluem perda muscular rápida, que pode ser detectada dentro de dois dias de inatividade, afeta as alterações da homeostase da glicose, reduz a sensibilidade a insulina e sua capacidade aeróbia ficará comprometida em todos os níveis de O<sub>2</sub>. Como benefícios os músculos ativados produzem substâncias que melhoram a imunidade e diminuem a inflamação, reduz o risco de comorbidades, a atividade física reduz o estresse mental, a ansiedade e o risco de depressão e reduz o risco de desequilíbrio do cortisol, uma vez que esse desequilíbrio aumenta o risco de depressão imunológica e a inflamação (MATSUDO *et.al* 2020).

A fadiga emocional e mental desenvolvida nesse cotidiano os tornam frágeis, irritados e angustiados, alterando as necessidades fisiológicas relacionadas ao descanso físico e mental. Os professores consideram que trabalhar com pessoas é muito desgastante para a saúde, seja pelo estresse provocado pelas interações diretas com os alunos e a população assistida, seja pelas demais interações no contexto institucional, especialmente aquelas que determinam atitudes que contrariam

seus princípios e disponibilidades (SANCHEZ, *et. al* 2017). Portanto o objetivo dessa pesquisa é verificar os efeitos do sedentarismo junto aos docentes.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo de revisão bibliográfica, sobre o tema referido. Nas revistas acadêmicas científicas disponíveis on-line, reunindo e comparando os diferentes dados encontrados nas fontes de consulta listando os pontos que abordem o sedentarismo em docentes.

As buscas dos artigos foram realizadas em bases de dados, reunindo os periódicos nacionais e internacionais: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Foram utilizadas as palavras chaves atividade física, sedentarismo, docentes, estilo de vida sedentário. A busca bibliográfica teve início no mês de fevereiro de 2021 até maio de 2021, sendo uma busca contínua para manter atualizado o assunto proposto.

Ela ocorre em cinco fases distintas, incluindo: a) Seleção pelo título, b) Seleção pelo resumo, c) Seleção pela leitura íntegra do artigo, d) Síntese dos artigos, e) Interpretação, análise e elaboração do texto. Foram inclusos artigos publicados nos idiomas: português, entre os anos de 2010 a 2020. Foram excluídos artigos repetidos, publicações que não estejam em bases de dados, e artigos que não são pertinentes ao tema de interesse.

### **3 RESULTADOS**

Foram realizadas pesquisas em sites indexados que possui as palavras chaves sedentarismo, atividade física e docentes englobando o período do ano 2010 até 2020. Após a consulta, foi realizada uma primeira seleção observando os títulos dos artigos e selecionou-se 23 artigos em que apresentavam no título termos que pudessem estar relacionados com o tema desta pesquisa. Em seguida foi observado e analisado os resumos dos artigos selecionados, verificando o grau de importância do assunto abordado em relação a montagem e discussão na confecção do atual artigo. Após a leitura dos resumos os 23 artigos foram mantidos para a análise. Logo depois, foram realizadas as leituras de forma integral dos artigos selecionados e realizada uma síntese com os principais pontos, evidenciando o título do artigo, nome dos autores, anos de publicação, objetivos, resultados relevantes e conclusão. Foram selecionados 10 artigos para serem evidenciados no quadro.

Título	Autor e Ano	Objetivo	Resultado	Conclusão
Sedentarismo no ambiente de trabalho: os prejuízos da postura sentada por longos períodos.	Thiara Nunes Carvalho Melquíades Rebouças Lessa.  2011	Aprofundar os conhecimentos e conceitos sobre o sedentarismo, a postura sentada e a ergonomia nos postos de trabalho, para a partir daí, especificament e, verificar as consequências que esses fatores têm para a vida laborativa dos trabalhadores que desempenham funções administrativa.	Resultado ficou comprovado os prejuízos que a postura sentada, a falta de ergonomia e o sedentarismo têm para a saúde dos trabalhadores e a necessidade dos profissionais de saúde em contribuir para amenizar tal situação.	Portanto, surge a necessidade de se observar melhor esses fatores, principalmente de mesas, cadeiras, arrumação das salas e disposição dos computadores para que, pelos menos, enquanto estiverem trabalhando, esses profissionais possam minimizar os efeitos que este sedentarismo e a falta da atividade física causam a saúde.
Atividade física e hábitos alimentares em professores em universitários: revisão bibliográfica.	Hector Luiz Rodrigues Munaro, Suziane de Almeida Pereira Munaro.  2015	Realizar uma revisão sistemática de estudos brasileiros sobre atividade física e hábitos alimentares em professores universitários.	Os autores indicam que o nível de atividade física habitual de professores universitários com dedicação exclusiva foi reduzido e irregular e a maior parte dos professores universitários está classificada em EMC, que indicam prática de	Os estudos selecionados, independentemente de suas qualidades, apontam para a necessidade desta população de se engajar mais em programas de atividade física e hábitos alimentares saudáveis.

			Atividade Física (AF) reduzida e irregular. O estudo apresenta dados consistentes e importantes e sua metodologia é robusta e coerente.	
O bem-estar docentes e a prática da atividade física: um estudo com professores de uma escola municipal de Campo Grande – MS.	Suziane Freitas de Sousa. 2016	Analisar a prática de atividade física como um dos fatores que podem influenciar o bem-estar docente.	Os resultados obtidos e as análises procedentes revelam que os professores se encontram satisfeitos com o trabalho que desenvolvem, com o apoio que recebem para desenvolver suas atividades; o nível de atividade física dos professores é ativo e muito ativo.	O bem-estar docente e a atividade física se fazem presentes, no grupo de professores pesquisados, e foram apontados de forma independente, sem apresentar relação de causa e efeito entre ambos, uma vez que este não foi o propósito deste estudo.
Prevalência de sintomas osteomusculares em professores de escolas públicas e privadas do ensino fundamental.	Jerônimo Costa Branco, Felipe Guido e Silva, Karen Jansen, Patrícia Haertel Giusti. 2011	Diante da preocupação com a saúde e as condições de trabalho dos professores, este artigo objetivou verificar a prevalência de sintomas osteomusculares em	Dos participantes, 89,7% referiram algum sintoma nos últimos 12 meses. As áreas mais acometidas por estes sintomas foram: coluna	Conclui-se que a prevalência de sintomas osteomusculares nos professores é alta e as condições ergonômicas são consideradas inapropriadas, podendo interferir



		professores do ensino fundamental de escolas públicas e privadas.	dorsal 54,1% (173), pescoço 50,9% (163) coluna lombar 49,1% (157). Os sintomas impossibilitaram 36,6% dos professores de exercer suas atividades normais. Observou-se também que a condição ergonômica do local de trabalho é considerada ruim pelos professores.	diretamente em sua saúde.
Incidência de dor musculoesquelética em docentes do ensino superior.	Hugo Machado Sanchez;  Natália Gusatti;  Eliane Gouveia de Moraes Sanchez;  Maria Alves Barbosa;  2013	Verificar a incidência de dores musculoesqueléticas nos docentes universitários.	Obtidos os dados, verificou-se que as dores musculoesqueléticas foram observadas com maior incidência em região lombar, pescoço/região cervical e ombro, nesta sequência. Constatou-se ainda não haver correlação significativa entre a jornada de trabalho e a presença de dor, assim como a altura, o tempo e a jornada de	De acordo com a amostra analisada, pode-se inferir que a incidência de dores musculoesqueléticas nos docentes é alta, independente de idade, altura, tempo e jornada de trabalho, a dor musculoesquelética está sempre presente nos docentes universitários.

			trabalho com o aparecimento de dores musculoesqueléticas.	
Atividade física no lazer e fatores associados em professores pré-escolares de Pelotas, RS, Brasil	Marcelo Cozzensa da Silva  Luciane Goulart da Silva  Christine Vieira Spieker  2014	Identificar o nível de atividade física no lazer e os fatores a ele associados em professores pré-escolares da rede pública de ensino da cidade de Pelotas, RS.	Os resultados obtidos demonstram uma realidade, até então, pouco estudada no cenário nacional e que sugere a importância da atenção a ser dada a esse tipo de profissional ainda pouco lembrado dentro do contexto escolar. Além disso, tais achados são importantes para a criação de diretrizes e leis que ajudem a preservar as condições de saúde desse grupo específico de docentes.	Encontrou-se uma população de professores jovens e exclusivamente do sexo feminino, com baixa renda mensal. A prevalência de atividade física entre esses trabalhadores, apesar de superior à da população geral, é baixa, principalmente quando comparada a de professores de outras séries. Renda mensal do docente foi a única variável preditora da atividade física no tempo de lazer.
Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida.	Jaqueline Dias,  Matheus Dusmann Junior,  Maria Antônia Ramos Costa,	Investigar a prática de atividade física em docentes universitários com foco na qualidade de vida.	O grupo analisado apresentou nível de atividade física inadequado de 54,4%, com média de massa corporal	O estudo indicou que os docentes não praticam atividade física no nível preconizado pela Organização Mundial de Saúde, são, em sua maioria, sedentários e

	Verônica Francisqueti,  Ieda Harumi Higarashi  2017		26,20, considerado sobrepeso.	tem queixas de ansiedade.
Inatividade física e comportamento os adversos para a saúde entre professores universitários.	Jaqueline de Oliveira Santana  Sérgio Viana Peixoto.  2016	Verificar os fatores associados à inatividade física, avaliada pela taxa de equivalentes metabólicos (MET), entre professores de uma universidade pública.	Os participantes fisicamente inativos tinham menor consumo de frutas/verduras/legumes, consumo excessivo de álcool e pior percepção da saúde.	Sugere-se que a inatividade física está associada a um maior perfil de risco de saúde, e a ocorrência simultânea desses fatores deve ser considerada no planejamento das ações de saúde para grupos de trabalhadores e população geral.
Prática de atividade física e qualidade de vida no trabalho do docente universitário: revisão bibliográfica	Gizela Pedrazzoli Pereira,  Catarina Maria Gomes Duarte da Silva.  2020	Explicar sobre a importância da prática da atividade física na qualidade de vida no trabalho do professor universitário, e tem como método a revisão bibliográfica em base de dados indexados.	Os resultados apontam para a importância de ações de prevenção e suporte tanto das instituições de ensino, como dos governantes, para a redução da inatividade física e do comportamento sedentário, com o propósito de melhorar o desempenho no exercício profissional.	Dessa forma, a pesquisa serve de subsídio para futuros trabalhos de ergonomia, assim como incentivo às políticas eficientes nas instituições de ensino superior, promovendo melhorias no trabalho através de um estilo de vida ativo fisicamente.

<p>Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura</p>	<p>Lidiane de Paiva Mariano Baião, Rodrigo Gontijo Cunha 2013</p>	<p>Descrever as doenças e disfunções ocupacionais mais comuns no meio docente; descrever as atividades extras/dupla jornada de docentes, descrever as doenças ocupacionais mais comuns segundo a literatura pesquisada e citar e correlacionar os determinantes de saúde advindos à ocorrência destas doenças.</p>	<p>O estresse e exaustão emocional foram os distúrbios mais citados com 33,3% respectivamente, correspondendo de ambos a 20 artigos. A carga horária elevada foi o determinante de saúde mais citado na literatura 63,3% correspondendo a 19 artigos.</p>	<p>Percebe-se que o processo de adoecimento do professor está relacionado a vários fatores como carga horária elevada, postura inadequada, sedentarismo, dupla jornada e à forma como a atividade de docência é realizada.</p>
--	---	--	---	--

## 4 DISCUSSÃO

Para Andrade (2010) o sedentarismo acarreta na saúde da população, em todas as faixas etárias e sua prevalência é alta, tanto em países desenvolvidos e subdesenvolvidos e o mais alarmante é que, com o avanço da tecnologia a praticidade e conforto tornam as pessoas mais inativas involuntariamente. Segundo Freire (2015). A evolução da sociedade tem levado à instalação de um quadro onde a população necessita, cada vez menos, de atividade física. Máquinas, cirúrgias plásticas e dietas da moda, estão substituindo a prática de exercícios físicos. Ambos destacam que, á medida que a tecnologia avança, a praticidade e o conforto tornam as pessoas mais inativas. Como resultado, os indivíduos não tem uma dieta saudável, dietas de moda e cirurgia estética estão gradualmente substituindo os exercícios físicos e criando um estilo de vida sedentário na sociedade.

Santos (2020) relata em seu estudo que o estilo de vida dos profissionais, pode levar a doenças crônicas mais graves, bem como afetar saúde e qualidade de vida. Já no estudo de Silva *et. al* (2015). O estilo de vida pouco ativo, significa que adotar uma simples caminhada de intensidade moderada por trinta minutos, cinco dias na semana, representa uma redução de 50% na mortalidade populacional. A falta de exercício, o excesso de peso, alimentar-se com menor frequência e estresse podem contribuir para uma percepção de saúde desfavorável, os docentes devem desenvolver bons hábitos em seu estilo de vida.

Segundo a pesquisa de Dias *et. al* (2017). A inatividade física tem como fatores ocupacionais as obrigações e necessidades relacionadas ao trabalho como utilização de transporte motorizados e a preferência por atividades de lazer relacionadas a equipamentos eletroeletrônicos como televisão, computadores e vídeo games. Devido às suas obrigações, os professores acabam não participando da prática de exercícios físicos, pois não tem tempo livre para cuidar da saúde e acabam se relacionando com aparelhos eletrônicos e com isso tendo uma vida menos saudável.

Pereira e Silva (2020) expressam que um nível insuficiente de atividade física e a adoção de comportamento sedentário estão relacionados com doenças crônicas não transmissíveis, gerando consequências negativas na qualidade de vida no trabalho do cidadão em geral, onde estão incluídos os docentes do ensino, que tem

uma inegável relevância na sociedade. Santana e Peixoto (2016) relatam que poucas são as ações que buscam estimular a prática de atividade física para a saúde do trabalhador, o que pode ter benefícios diretos na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, aumento da produtividade e diminuição do absenteísmo.

Dias *et. al* (2017), Baião & Cunha (2013) destacaram que os fatores ocupacionais que mais influenciam são o tempo de permanência em pé, carga horária elevada, condições de trabalho seguidas por duplas jornadas e falta de lazer. Pode apresentar disfunções/doenças devido ao sedentarismo, estresse, falta de tempo para o lazer, sendo que o estilo de vida dos mesmos na sua maioria são inadequados decorrente devido a falta de tempo e aos fatores socioeconômicos.

Baião & Cunha (2013) mostram em seus estudos que o sedentarismo foi citado em 09 artigos (30%), condições de trabalho em 16 artigos (53,3%), carga horária elevada em 19 artigos (63,3%), postura inadequada em 08 artigos (26,6%).

Estudos de Matsudo & Santos (2020), Silva (2015), Santos (2020) mostram que as consequências do sedentarismo são a perda de funções dos sistemas musculoesquelético e metabólico podendo estar presente várias doenças associadas como doenças cardiovasculares, a hipertensão arterial, a obesidade, o AVE, osteoporose, Diabetes Mellitus e complicações respiratória.

Filho (2012) mostrou em sua pesquisa que os fatores de risco para doenças crônico-degenerativas, demonstrou-se que maioria dos homens apresentou estar acima do peso, enquanto as mulheres mantiveram-se dentro dos padrões de normalidade. Neste estudo metade do grupo apresentou comportamento sedentário ou irregularmente ativo, com maior frequência entre as mulheres. Em relação com a prática de atividade os homens foram fisicamente mais ativos. Reis (2017) observou que os indivíduos inativos da população estudada, apresentaram os piores resultados. Principalmente em professores inativos que apresentava pior percepção de QV no domínio físico, o que justifica a maior preocupação com o trabalho do que as condições de saúde e lazer, tendo como consequência o sedentarismo.

Ribeiro *et.al* (2011) realizaram um estudo com 4.495 professores, entre os quais a prevalência de dores musculoesqueléticas foi em membros inferiores com 41,1%, coluna foi de 41,1% e membros superiores 23,7%. No estudo de Oliveira e Lima (2014), os indivíduos com sintomas dolorosos na região lombar aumenta 32,4%

a cada aumento no tempo de carreira e diminui em 21,8% a cada ano de idade do docente. Os autores apresentam resultados comum na dor lombar, que podem estar relacionados à jornada de trabalho, falta de exercícios físicos, idade, postura profissional inadequada e trabalho em uma ou mais escolas.

Valente *et.al* (2012) relatam que atividades realizadas com membro superior acima de 90°, ocorre a contração estática e ausência de vascularização, o que pode levar a bursite e tendinites. Branco *et.al* (2011) em sua pesquisa relatam que a presença de sintomas osteomusculares nos professores são em determinadas partes do corpo sendo que 79,7% apresentam dor na coluna vertebral, seguida pela região dos membros superiores (67,4%) e na região dos membros inferiores (45,9%).

Segundo Valente *et.al* (2012), Branco *et.al* (2011) os professores relataram dores na região lombar por permanecerem em longos períodos na postura ereta, o que poderia ocasionar dores e fadiga muscular. Devido a posição isométrica do membro superior podem ocorrer lesões musculoesqueléticas no ombro, o que prejudica a função desta região.

## **5 CONCLUSÃO**

Percebe-se que os efeitos prejudiciais da falta de exercícios são a perda da função do sistema musculoesquelético, doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão, os professores geralmente sentem dores na coluna vertebral, membros inferiores e membros superiores acima de 90° e por trabalharem todos os dias e por muito tempo, falta de ergonomia adequada pode causar danos à saúde.

Conclui-se que os professores são sedentários devido ao estilo de vida no ambiente de trabalho e em domicílio. Como resultado, não terá tempo suficiente para prática de exercícios físicos regulares, manter-se saudável e prevenir doenças e danos musculoesqueléticos. Mais pesquisas são necessárias para abordar as consequências do sedentarismo em docentes.



## 6 REFERÊNCIAS

ANDRADE, Allan Gomes, **Sedentarismo x Atividade física**. Monografia Especialização em treinamento esportivo em musculação. Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, 2010.

BAIÃO, Lidiane Paiva Mariano; CUNHA, Rodrigo Gondijo. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. **Rev. Formação@docente**. Belo horizonte, vol. 5, n.1 jan/jun 2013.

CARVALHO, T. N.; LESSA, M. R. Sedentarismo no ambiente de trabalho: os prejuízos da postura sentada por longos períodos. **Revista Eletrônica INESUL** / Instituto de Ensino Superior de Londrina - Faculdade Integrado. INESUL. 2011

COSTA BRANCO, Jerônimo *et al.* Prevalência de sintomas osteomusculares em professores de escolas públicas e privadas do ensino fundamental. **Fisioterapia em Movimento**, [S.l.], v. 24, n. 2, set. 2017. ISSN 1980-5918. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/21051>>. Acesso em 28 de fevereiro 2021. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-51502011000200012>.

COSTA Cardoso, B. L.; TEIXEIRA Ferreira, T. D; NASCIMENTO Ferreira, B; PINTO Nunes, C. Estilo de Vida e Nível de Atividade Física em Docentes Universitários. **Revista Unimontes Científica**, v. 18, n. 1, p. 15-23, 6 dez. 2020.

DIAS, Douglas Fernando *et al.* Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v.51, n.68, 2017. Available from [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102017000100256&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102017000100256&lng=en&nrm=iso). access on 22 May 2021. Epub July 20, 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/s1518-8787.2017051006217>

DIAS, Jaqueline *et al.* Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v.21, n.4, 2017. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-81452017000400233&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452017000400233&lng=en&nrm=iso)>. access on 12 May 2021. Epub Oct 23, 2017. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2017-0110>

FREITAS, Fabio Marinho *et al.* **Caracterização do sedentarismo e a importância da realização de atividades físicas regulares**. 8ª Jornada Acadêmica do curso de Educação Física da FAMES, v.8, 2015.

FREITAS, Suziane Souza. **O bem – estar docente e a prática da atividade física um estudo com professores de uma escola municipal de Campo Grande – MS**, p. 103. Dissertação (mestrado em educação). Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2016

MATSUDOL, Victor Keihan Rodrigues; SANTOS, Maurício, OLIVEIRA Luís Carlos. Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. *Diagn Tratamento*. v.25, n.3, p.116-20, 2020.

MUNARO, H. L. R.; PEREIRA, S. A. M. Atividade física e hábitos alimentares em professores em universitários: revisão bibliográfica. **Rev. Saúde. Com**, v.11, n.1, p. 69-77, 2015

OLIVEIRA FILHO, Albertino de; NETTO-OLIVEIRA, Edna Regina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bassoli de. Qualidade de vida e fatores de risco de professores universitários. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 23, n.1, p.57-67, Mar.2012 [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-30832012000100006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832012000100006&lng=en&nrm=iso)

OLIVEIRA, Artur Hebst; LIMA, Maurício Correa. Dor lombar e sintomas musculoesqueléticos em docentes do ensino fundamental I e II. **Revista Fisioterapia Brasil**, v.15, n.2, mar/abril 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE Atividade Física - Folha Informativa N° 385 - Fevereiro de 2014

PEREIRA, Gizela Pedrazzoli; SILVA, Catarina Maria Gomes Duarte. Prática de atividade física e qualidade de vida no trabalho do docente universitário: revisão bibliográfica. **Braz. J.oF. Develop.**, Curitiba, v.6, n.10, p.74997-75013, oct.2020

REIS, Adelia soares Fernandes *et al.* Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v.24, n.1, p.75-80, mar.2017 Disponível em: <<https://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/537>>. doi: <https://doi.org/10.17696/2318-3691.24.1.2017.537>. Acesso: 19 de Fevereiro.

Ribeiro IQB, Araújo TM, Carvalho FM, Porto LA, Reis EJFB. Fatores ocupacionais associados à dor musculoesquelética em professores. **Rev Baiana de Saúde Pública**, v.35, n.1, p.42-64, 2011

SANCHEZ, HM, *et al.* Incidência de dor musculoesquelética em docentes do ensino superior. **Rev Bras Med Trab.** v.11, n.2, p.66-75, 2013.

SANTANA, Jaqueline de Oliveira; PEIXOTO, Sérgio Viana. Inatividade Física e Comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Rev Bras Med esporte**, São Paulo, v.23, n.2, p.03-108, abr.2017. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922017000200103&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922017000200103&lng=en&nrm=iso)>.

SILVA Luigi de Oliveira; BAIA Fernando Costa; ROMANHOLO Rafael Ayres; SOARES, Welinton Nunes. Nível de sedentarismo em professores do ensino regular da rede publica do município de cacoal-RO. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.9. n.52. p.166-174. Mar./Abril. 2015. ISSN 1981-9900

SILVA, *et.al.* Atividade física no lazer e fatores associados em professores pré-escolares de Pelotas, RS, Brasil. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde** v.19, n.4, p.417- 418, Jul/2014.

Valente, MAS, Mejia DM, Azevedo AM. **Influência da elevação isométrica em abdução de ombro acima de 90° em lesões osteomusculares relacionadas com atividade laboral [Monografia]**. Goiânia: Pós- graduação Latu sensu em Ergonomia, Faculdade Ávila; 2012.