



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVATES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

**PERFIL DOS PROFESSORES DAS SÉRIES INICIAIS NO  
MUNICÍPIO DE ESTRELA/RS QUANTO AO NÍVEL DE ATIVIDADE  
FÍSICA E INDICADORES DE SAÚDE**

Sabrina Bruxel Sulzbach

Lajeado, novembro de 2015.

## PERFIL DOS PROFESSORES DAS SÉRIES INICIAIS NO MUNICÍPIO DE ESTRELA/RS QUANTO AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E INDICADORES DE SAÚDE

Sabrina Bruxel Sulzbach<sup>1</sup>

Carlos Leandro Tiggemann<sup>2</sup>

### 1 RESUMO

2 Este estudo teve como objetivo verificar o perfil dos professores das séries iniciais no  
3 município de Estrela-RS quanto ao nível de atividade física e indicadores de saúde. Quanto à  
4 metodologia utilizada, o estudo caracteriza-se amostra não probalística voluntária, compostos  
5 por 38 professores das Séries Iniciais, todos da rede de ensino de Estrela. Para determinar os  
6 níveis de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física e para  
7 determinar os indicadores de saúde foi elaborado um questionário específico. Como  
8 conclusão verificamos que nossos profissionais encontram-se no nível ativo, com 76,3%,  
9 sendo considerado um bom indicativo, porém 84,2% destes profissionais tomam  
10 medicamentos, diante dessas características podemos concluir que continuem com pesquisas  
11 como essa que possam futuramente intervir com estratégias de promoção à saúde e mudanças  
12 nas condições de trabalho dos professores das escolas brasileiras.  
13

14 **Palavras-chave:** Docência. Atividade Física. Indicadores de saúde.

15

### 16 ABSTRACT

17

18 This study aimed to determine the profile of the early grades teachers in Estrela/RS County,  
19 according to the level of physical activity and health indicators. Related to the methodology  
20 used, the study didn't characterize sample voluntary probabilistic and it's being composed of  
21 38 teachers in the early grades with more than one grade studying together, all active in  
22 Estrela school system. To determine the levels of physical activity we used the International  
23 Physical Activity Questionnaire and to determine health indicators we prepared own  
24 questionnaire with the help of a pharmaceutical. As to conclusion we find that our teachers are  
25 at the moderate level of active physical activity, with 76,3%, considered a good indicator, but  
26 84.2% of these professionals are taking medications, in front of these characteristics, we may  
27 conclude that continue to research like this can eventually intervene with health strategies of  
28 the promotion and changes in working conditions of teachers of Brazilian schools.  
29

30 **Keywords:** Teaching. Physical activity. Health indicators.  
31

32

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura do Centro Universitário UNIVATES, Lajeado/RS.  
E-mail: bruxels@gmail.com.

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVATES, Lajeado/RS. Orientador do  
trabalho. E-mail: cltiggemann@yahoo.com.br.

## 1 1 INTRODUÇÃO

2 A prática regular de atividade física é apontada pela literatura como importante fator  
3 de proteção para o desenvolvimento de doenças crônicas. Shephard (1995) em revisão  
4 sistemática da literatura classificou como conclusivas as evidências que associam tal prática  
5 com o risco reduzido da doença cardíaca coronariana, hipertensão arterial, doença renal,  
6 diabetes tipo 2, osteoporose, câncer de cólon e mama, depressão e ansiedade, entre outros.  
7 Matsudo (2000) revisa diversos autores e conclui que a atividade física também tem efeitos  
8 nos aspectos psicológicos e sociais: melhora do autoconceito, melhora da autoestima, melhora  
9 da imagem corporal, contribui no desenvolvimento da auto eficácia, diminuição do estresse e  
10 da ansiedade, melhora da tensão muscular e da insônia, diminuição do consumo de  
11 medicamentos, melhora das funções cognitivas e da socialização.

12 Devido ao grande consumo de medicamentos, com base nas nossas leituras  
13 encontramos um estudo de base populacional no ano de 2002, com professores, na cidade de  
14 Pelotas-RS, a prevalência de consumo global de medicamentos foi de 65,9%, sendo 40%  
15 maior nas mulheres. Ainda se estima que 23% da população brasileira consomem 60% da  
16 produção nacional de medicamentos, sendo que o uso de medicamentos é crescente com o  
17 aumento da faixa etária (GARCIAS, 2008).

18 Os professores devem realizar trabalhos administrativos, planejar, reciclar-se,  
19 investigar, orientar alunos e interagir com os pais de seus alunos. Além disso, organizar  
20 atividades extracurriculares, participar de reuniões de coordenação, seminários, conselhos de  
21 classe; preencher relatórios relativos às dificuldades de aprendizagem e, muitas vezes, cuidar  
22 do patrimônio, materiais, recreios e locais de refeições fazem parte de sua rotina de trabalho.  
23 Essa variedade e acúmulo de funções de trabalho podem levar os professores a problemas de  
24 saúde mental e física (MENDES, 2006).

25 Para Guiselini (2004) nenhum remédio, vacina ou injeção pode eliminar totalmente as  
26 doenças causadas por um estilo de vida prejudicial. Para conseguirmos bons resultados  
27 precisamos mudar nosso estilo de vida. Dessa forma, o autor evidencia a importância de  
28 possuímos um estilo de vida saudável, capaz de nos proporcionar os benefícios inerentes à  
29 prática habitual de atividades físicas.

30 Paschoal e Machado (2009) relatam que o cansaço físico das professoras que atuam  
31 nas séries iniciais é ainda mais acentuado porque o trabalho com crianças menores exige

1 muita desenvoltura física e equilíbrio emocional, diferentemente da performance em outras  
2 séries do ensino. Ainda os mesmos autores, dizem que como consequência dessa sobrecarga  
3 laboral os professores estão sujeitos a uma série de problemas que vão desde os transtornos  
4 psiquiátricos como tensão, ansiedade, frustração e depressão até os problemas relacionados à  
5 saúde musculoesquelética que são as dores nas regiões dos ombros, pescoço e membros  
6 superiores.

7       Dois importantes estudos nessa área foram feitos por Codo (1999), enfocando saúde  
8 mental de professores do ensino fundamental e médio, e estudo de Silvany-Neto et al. (2000)  
9 envolvendo processo e condições de trabalho e as repercussões sobre a saúde do educador.  
10 Estes autores ressaltam a importância de conhecer as condições de trabalho e de saúde desses  
11 professores é de grande importância no sentido de fornecer informações que possam ser úteis  
12 no auxílio aos órgãos promotores de políticas públicas a criarem medidas que contemplem  
13 melhorias, tanto no ambiente de trabalho como para a saúde dessa população, colaborando  
14 assim para a melhoria da qualidade de ensino. Pensando na população docente que integra a  
15 educação brasileira, o objetivo do presente estudo foi identificar o perfil dos professores das  
16 séries iniciais no município de Estrela quanto ao nível de atividade física e indicadores de  
17 saúde.

18

## 19 **2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

20       Esta pesquisa classificou-se como quantitativa descritiva de corte transversal,  
21 utilizando de coleta de dados para testar hipóteses, baseado em medições numéricas e análise  
22 das estatísticas a fim de estabelecer padrões e comprovar teorias (CHEMIN, 2015). Esta  
23 pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Centro Universitário UNIVATES (parecer:  
24 1.182.479), e, portanto, foi qualificada eticamente, o que proporciona proteção aos  
25 participantes da pesquisa. Para a coleta de dados todos os participantes assinaram o Termo de  
26 Consentimento Livre Esclarecido, no qual todos os procedimentos da pesquisa foram  
27 explicados.

28       A amostra do estudo foi definida por acessibilidade não probabilística, sendo que  
29 participaram da pesquisa professores em regência de classe de 6 escolas (2 escolas  
30 municipais, 2 particulares e 2 estaduais), localizadas no município de Estrela-RS. Todos os  
31 professores destas escolas foram convidados a participarem do estudo, desde que respeitassem

1 os critérios de inclusão, perfazendo um total previsto de 38 sujeitos. Como critério de inclusão  
2 consideramos todos os professores das Séries Iniciais do Ensino Fundamental de 1° ao 5° ano  
3 que tinham unidocência e que estavam atuando em sala de aula das escolas selecionadas do  
4 município de Estrela-RS.

5 Todos os procedimentos foram aprovados pela Secretaria de Educação do município  
6 de Estrela-RS, 3ª. Coordenadoria Regional de Educação e pela direção das escolas  
7 particulares. Após contato com os professores para saber das suas disponibilidades aplicamos  
8 os questionários no período de julho a setembro de 2015. O contato com as professoras para a  
9 coleta dos dados foi realizado em cada escola, na sala dos professores nos horários de  
10 intervalo (recreio) e nas reuniões pedagógicas.

11 Foi aplicado um questionário contendo as variáveis de caracterização (idade, sexo,  
12 peso, tempo de trabalho, utilização de medicamentos, tempo de uso do mesmo, entre outros),  
13 as quais serviram para indicar as condições sociodemográficas e psicossociais dos  
14 participantes da pesquisa. Para determinar o uso e tipo de medicamentos foi construído um  
15 questionário com auxílio de uma farmacêutica. O instrumento utilizado para avaliar o nível de  
16 atividade física foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), proposto pela  
17 Organização Mundial da Saúde (OMS). O questionário mede o tempo gasto em diferentes  
18 atividades físicas, com um tempo mínimo de dez minutos. Os sujeitos podem ser classificados  
19 em três níveis de atividade física, de acordo com os dados de uma semana habitual:  
20 fisicamente inativo, fisicamente ativo de forma moderada e fisicamente ativo de forma intensa  
21 (IPAQ, 2005).

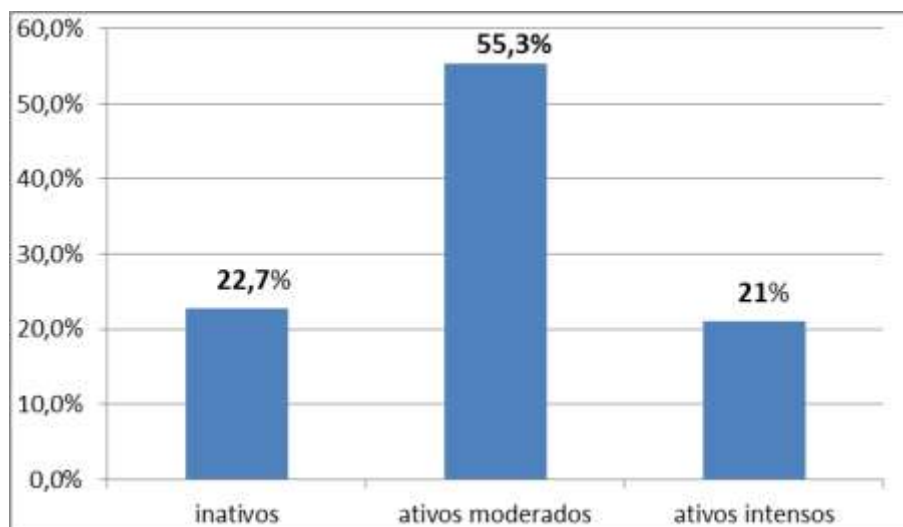
22 O índice de massa corporal (IMC) dos indivíduos foi calculado pelo peso (kg)  
23 referido, dividido pela altura (cm) referida, elevada ao quadrado, conforme recomendações da  
24 Organização Mundial da Saúde (OMS). A análise descritiva dos dados foi realizada por meio  
25 de distribuição de frequência para variáveis categóricas, e estatísticas descritivas (média e  
26 desvio-padrão) para as variáveis numéricas. Esta análise estatística foi realizada utilizando o  
27 software Excel, da Microsoft.

28

### 1 3 RESULTADOS

2 A média de idade dos entrevistados foi de  $42,5 \pm 9,3$  anos, sendo a totalidade do sexo  
3 feminino. Observou-se que 86,8% eram casadas e 76,3% com filhos. Em média, os  
4 professores atuavam nessa função há  $19,3 \pm 8,6$  anos. Com relação à escolaridade, o número de  
5 profissionais do magistério que concluíram o ensino superior foi de 84,2%, sendo que entre  
6 estes, 68,4% cursaram pós-graduação ou mestrado. Com relação à ingestão de bebidas  
7 alcoólicas e hábito de fumar, verificou-se que 21,1% ingeriam bebidas alcoólicas, e apenas  
8 2,6% fumavam. A classe salarial predominante referida pela maioria dos entrevistados  
9 (57,9%) foi da classe C, seguida pela classe D (28,9%). Quanto ao índice de massa corporal,  
10 obtivemos 29% de professores acima do peso. Com relação ao nível de atividade física, os  
11 docentes pesquisados classificaram-se como ativos moderados com 55,3%. E a média em que  
12 estes profissionais ficam sentados é de  $20,9 \pm 14,9$  horas/semana. O Gráfico 1 mostra os níveis  
13 de atividade física referentes aos docentes do estudo:

14 Gráfico 1 – Níveis de atividades físicas



15 Fonte: elaborado pela autora com base nos resultados da pesquisa.

16 Com relação ao uso de medicamentos sem prescrição médica, dos 81,5% de docentes  
17 que tomam medicamentos, apenas 5,26% se automedicam, 63,15% são indicações de clínico  
18 geral, 10,52% de psiquiatras e 2,63% de neurologista. O que mostra que estes docentes  
19 pesquisados estão cientes que necessitam de receita médica para uso dos medicamentos para  
20 suas doenças.

21 De acordo com a pesquisa realizada devido a problemas com sua saúde, 18,42%  
22 profissionais tiveram que interromper suas atividades e ficaram afastados por no máximo 30

1 dias. E as doenças mais citadas foram: psicológicas (distúrbios no sono, irritabilidade,  
 2 ansiedade), seguidas de dores nas costas, cabeça, estômago ou intestino, entre outras doenças  
 3 como mostra a Tabela 1.

4 Tabela 1 – Relação das doenças citadas pelos docentes

<b>Doenças</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Doenças psicológicas (ansiedade, distúrbios do sono)	29	76,3
Dor nas costas	24	63,2
Dor de cabeça	18	47,4
Dor de estômago ou intestino	16	42,1
Doenças músculo articulares (artrite, fraturas)	8	21,0
Metabólicas (anemia, diabetes)	7	18,4
Respiratórias (rinite, asma, pneumonia)	4	10,5
Cardiovasculares (hipertensão, cardíaca)	4	10,5
Outras doenças (colesterol)	3	7,9

5 Fonte: elaborada pela autora com base nos resultados da pesquisa.

6

## 7 **4 DISCUSSÃO**

8 Este estudo apresenta dados atuais sobre o nível de atividade física e indicadores de  
 9 saúde dos professores de Séries Iniciais com unidocência do município de Estrela-RS, em  
 10 2015. Não foram encontradas pesquisas iguais na região do Vale do Taquari, o que torna este  
 11 dado de extrema relevância para o entendimento da realidade dos professores desta cidade.  
 12 Todos os sujeitos eram mulheres, casadas e com elevada escolaridade A predominância do  
 13 sexo feminino é semelhante ao relatado por outros autores em pesquisas realizadas com  
 14 professores (VEDOVATO; MONTEIRO, 2008; DELCOR et al., 2004), segundo os autores,

1 devido ao papel da mulher na sociedade de educar e cuidar dos filhos, o que é considerado  
2 pelos autores como uma extensão do trabalho doméstico, a participação feminina no mercado  
3 de trabalho continua tendo um importante papel social na complementação do orçamento  
4 familiar, assim no nosso estudo mais da metade 86,8% das professoras eram casadas ou  
5 viviam com companheiros e 76,3% delas possuíam filhos.

6 No município de Estrela, dos professores entrevistados 63,2% trabalhavam  
7 simultaneamente em outra escola. Essa alta porcentagem de educadores que trabalhavam em  
8 duas ou mais escolas ou tinham outra atividade remunerada pode ser um indicativo de uma  
9 necessidade de complementação de renda familiar. Em outro estudo, em uma cidade da Bahia,  
10 numa escola de ensino particular, foi observado que 59,3% destes profissionais trabalham em  
11 outras escolas assim como acontece na rede estadual de São Paulo onde 53,9% dos  
12 professores relatam trabalhar simultaneamente em outra escola. (SEGAT, E.,  
13 DIEFENTHAELER, 2013).

14 De acordo com nossa pesquisa, com relação à escolaridade, o número de profissionais  
15 do magistério que concluíram o ensino superior foi de 84,2%, sendo que entre estes 68,4%  
16 cursaram pós-graduação ou mestrado, baseado neste alto índice de escolaridade entre os  
17 professores, provavelmente está relacionada com a aprovação em dezembro de 1996, da Lei  
18 de Diretrizes e Bases da Educação que passou a exigir nas escolas particulares e públicas o  
19 nível superior para todos os professores que atuavam no ensino básico, que inclui o ensino  
20 fundamental anos iniciais e anos finais. Sabe-se que a rotina dos professores envolve várias  
21 atividades realizadas fora da escola, por exemplo, a preparação de aulas, as correções de  
22 trabalhos e outras atividades, que aumentam a jornada de trabalho e o sobrecarregam tornando  
23 a atividade docente ainda mais intensa.

24 Porém são muitos os fatores que contribuem para um ensino-aprendizagem de  
25 qualidade na educação básica, dentre eles, obviamente se destaca a formação com qualidade  
26 destes docentes. Mas, não é apenas a boa formação, também atuam outras variáveis, como:  
27 ambiente cultural familiar, valorização da atividade docente por parte da sociedade e da  
28 mídia, o tamanho das escolas e sua localização; corpo docente motivado, presença de direção  
29 que atua também no campo pedagógico e está sempre presente. E também destaco a  
30 necessidade de uma política de valorização salarial do magistério, em um plano de carreira  
31 que de fato estimule os jovens a procurarem os cursos de licenciatura, que atualmente estão se  
32 esvaziando (FEITOSA, 2010).



1 Em estudos específicos com professores, Brito et al. (2012) investigaram o nível de  
2 atividade física em 1.681 professores de São Paulo, dos quais 46% classificaram-se como  
3 inativos. Em nosso estudo os resultados apontam que, quanto ao nível de atividade física,  
4 55,3% dos docentes da pesquisa classificaram-se em ativos moderados. Salienta-se que o  
5 estudo comparado foi realizado com professores de diversas disciplinas e não apenas com  
6 professores de Séries Iniciais. Em relação ao estudo de Santos et al. (2012), em que foram  
7 avaliados 17 professores de diversas áreas de Paranaíba/PR, dos quais 82% classificaram-se  
8 como inativos e 18% como ativos. Um dado relevante deste estudo é que 94% dos professores  
9 são do sexo feminino, o que leva os autores a concluir que as mulheres possuem menos  
10 tempo para realizar exercícios físicos, pois, além de trabalharem fora, têm de cuidar da  
11 família.

12 Em estudo recente, Sanini (2014) investigou o nível de atividade física de 58  
13 professores de Educação Física, da rede de ensino de Lajeado no Rio Grande do Sul, no qual  
14 somente 17,2% classificaram-se com nível sedentário, 56,9% moderado ativo e 25,9% intenso  
15 ativo. Isso mostra que os professores de educação física de algumas regiões do Estado do Rio  
16 Grande do Sul possuem resultados mais satisfatórios, quanto ao nível de atividade física, pois  
17 conseguem conciliar as suas atividades de trabalho com o tempo livre para cuidar do seu  
18 corpo.

19 Para Weineck (2003), a falta de atividade física resulta em sedentarismo, podendo  
20 desencadear sérios agravos à saúde, como problemas cardiocirculatórios, artrite, problemas  
21 emocionais entre outros. Ainda Weineck (2003) destaca que, ao realizar exercícios físicos,  
22 estimula-se o metabolismo total, fazendo com que o nosso organismo funcione melhor,  
23 proporcionando bem estar. Ao praticar atividades físicas, previnem-se doenças, melhorando o  
24 desempenho motor, capacidade funcional, flexibilidade e até o nosso emocional.

25 Dados da Organização Mundial da Saúde a prática regular de atividade física  
26 beneficia a preservação da saúde, porque reduzem os riscos de adoecimento por diabetes,  
27 hipertensão e problemas cardiovasculares, além de prevenir as dores músculos esqueléticas  
28 promovendo o bem-estar psicológico, reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão.  
29 Especificamente em relação às atividades físicas realizadas no tempo de lazer (BARROS;  
30 NAHAS, 2001), relatam que sujeitos que praticam esse tipo de atividade de forma regular  
31 apresentam melhor percepção de saúde quando comparados a indivíduos sedentários. Ao

1 contrário, a inatividade física nesse domínio pode estar relacionada a fatores de risco para  
2 doenças crônicas não transmissíveis, como tabagismo e obesidade.

3 Quanto ao uso de medicamentos, de acordo com Simões (1988), as mulheres possuem  
4 maior preocupação com a saúde e procuram mais os serviços de saúde do que os homens.  
5 Além disso, vários programas de saúde (pré-natal, prevenção de câncer do colo uterino e da  
6 mama) são voltados para as mulheres; em função disso, elas ficam mais sujeitas à  
7 medicalização. Estudo realizado por Saraiva (1983), a maior medicalização da mulher é  
8 observada de maneira generalizada no ocidente e se deve à intensa intervenção médica sobre  
9 as condições fisiológicas femininas, que se acentua com a extensão de programas preventivos.

10 Medicamentos sem prescrição médica constitui-se um hábito bastante frequente da  
11 população brasileira (BLOCK; TARANTINO, 2001). Segundo a Associação Brasileira das  
12 Indústrias farmacêuticas, 80 milhões de pessoas são adeptas a automedicação, o que é  
13 bastante preocupante sob o ponto de vista da saúde, conforme aponta Arrais (1997), uma vez  
14 que no cenário vigente coexistem a má qualidade de oferta de medicamentos, o não  
15 cumprimento da obrigatoriedade da apresentação da receita médica e a carência de  
16 informação e instrução a população em geral.

17 Estudos como o de Loyolla (1978) em Nova Iguaçu, quanto ao uso de medicamentos,  
18 entre os docentes, 58% dos medicamentos são prescritos por médico. De acordo com Barros  
19 (2001) em Ribeirão Preto, a taxa encontrada de medicamentos adquiridos mediante receita  
20 médica, entre os utilizados no período do estudo, foi de 30,8%. Em nosso estudo dos 81,5%  
21 de docentes que tomam medicamentos apenas 5,26% se automedicam, 63,15% são indicações  
22 de clínico geral, 10,52% de psiquiatras e 2,63% de neurologista.

23

## 24 **5 CONCLUSÃO**

25 Diante do resultado apresentados, concluímos que quanto ao nível de atividade física,  
26 os professores das Séries Iniciais da rede de ensino municipal, estadual e particular de  
27 Estrela/RS apresentaram resultados satisfatórios. Pois mesmo tendo dupla jornada de trabalho,  
28 conseguem praticar alguma atividade física semanalmente. Porém dentro dos indicadores de  
29 saúde, o percentual de medicamentos observado é bastante elevado. Entretanto, a avaliação  
30 puramente quantitativa da utilização de medicamentos é de difícil interpretação. Outra

- 1 limitação é o uso de questionário que aumenta a possibilidade de o entrevistado omitir
- 2 informações.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A. **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: A importância do sujeito na relação “atividade física e saúde”**. Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, do Centro Tecnológico, da Universidade Federal de Santa Catarina. 2001.
- ARRAIS, Paulo S. D. et al. Prevalência e fatores determinantes do consumo de medicamentos no Município de Fortaleza, Ceará, Brasil. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, p. 1737-1746, Dez. 2005.
- ARRAIS, P. S. D.; COELHO, H. L. L.; BATISTA, M. C. D. S.; CARVALHO, M. L.; RIGHE, R. E.; ARNAL, J. M. Perfil da automedicação no Brasil. **Revista Saúde Pública**, v. 31, n. 1, p. 71-7, 1997.
- BARROS, M. V. G.; NAHAS, M. V. Comportamentos de risco, auto avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Revista Saúde Pública**, n. 35, v. 6, p. 554-563, 2001.
- BARROS, M. B. de A. **Saúde e classe social um estudo sobre morbidade e consumo de medicamentos**. Tese de Doutorado — Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP. Ribeirão Preto, 1985.
- BERIA, Jorge U. et al. Epidemiologia do consumo de medicamentos em crianças de centro urbano da região sul do Brasil. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 27, n. 2, p. 95-104, Abr. 1993.
- BLOCK, L.; TARANTINO, M. Atração: o brasileiro exagera nos remédios, consumindo-os sem consultar o médico e colocando sua saúde em risco. **Isto é.**, v. 1671, p. 80-85, 2001.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Automedicação**. Convênio FUNDEP/UFMG. Programa Viva Legal e Canal Futura. Série 1, 98/99. Educação em Saúde.

BRASIL. Lei n. 9.394, de 1996. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação – LDB**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, e legislação correlata. 2ª ed. Brasília: Câmara dos Deputados, Coordenação de Publicações; 2001.

CANABARRO, Lúcio K. et al. Nível de atividade física no lazer dos professores de educação física do ensino básico. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 16, n. 1, 2011.

CHEMIN, Beatris F. **Manual da Univates para trabalhos acadêmicos: planejamento e elaboração e apresentação**. 3. ed. Lajeado: Univates, 2015.

CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 1999.

CURI, F. Síndrome do Esgotamento Profissional. **Revista Educação**, 119. ed., jul. 2008.

DELCOR, N. S. et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 96-187, 2004.

FEITOSA, D. **Núcleo de Educação à Distância**. São Paulo, Julho, 2010. Disponível em: <<http://edutec.unesp.br/noticias-edutec-pt-br/97-nivel-superior-agora-e-obrigatorio-na-educacao-basica.html>>. Acesso em: 05 nov. 2015.

FERREIRA, C. M. **Adoecimento Psíquico de professores: Um estudo de casos em escolas estaduais de educação básica numa cidade mineira**. Dissertação (Mestrado em Administração) – Faculdade de Administração, FIPL, Pedro Leopoldo-MG, 2011.

FILHO, Antônio I. L.; UCHOA E.. FIRMO, J.; COSTA M. Estudo de base populacional sobre o consumo de medicamentos entre idosos: Projeto Bambuí. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 545-553, mar-abr, 2005.

FOLLE, Alexandra; FARIAS, Gustavo de. Nível de qualidade de vida e de atividade física de professores de escolas públicas estaduais da cidade de Palhoça (SC). **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 1, 2012.

GARCIAS, Carla M. M. **Prevalência e fatores associados ao uso de antidepressivos em uma população de área urbana**. Dissertação de Mestrado. Universidade Católica de Pelotas – RS, 2008.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phorte, 2004.

HAAK, Hildebrando. Padrões de consumo de medicamentos em dois povoados da Bahia (Brasil). **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 143-151, Abr., 1989. IBGE. Conta-Satélite de Saúde Brasil 2007-2009. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/economia/economia\\_saude/css\\_2007\\_2009/comentario.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/economia/economia_saude/css_2007_2009/comentario.pdf)>. Acesso em: 25 maio 2015.

IPAQ (2005). **Questionário de medidas de atividade física**. Disponível em: <<http://www.ipaq.ki.se/>>. Acesso em: 05 mar. 2014.

LIPP, M. E. N. **O stress do professor**. 2. ed. São Paulo: Papyrus, 2003.

LOYOLA FILHO, Antônio I. de et al. Estudo de base populacional sobre o consumo de medicamentos entre idosos: Projeto Bambuí. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 545-553, Abr., 2005

LOYOLLA, M. A. R. **Medicina popular ou sistema paralelo de saúde**; relatório de pesquisa. Rio de Janeiro, 1978. [mimeografado].

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, v. 5, n.2, p. 60 - 76, 2000.

MENDES, M. L. M. **Condições de trabalho e saúde docente**. Rio de Janeiro: Universidade Estadual do Rio de Janeiro; 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Ed. Midiograf; 2003: 22.

NAUJORKS, M. I.; BARASUOL, E. B. Burnout docente no trabalho com a inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais. **Revista do Centro Educação**, 2004.

PASCHOAL, J. D.; MACHADO, M. C. G. **A história da educação infantil no Brasil: avanços, retrocessos e desafios dessa modalidade educacional**. p. 78-95, 2009.

SARAIVA, J. L. Política Nacional de Medicamentos. **Revista Brasileira Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 7, 1983.

SEBASTIÃO, Emerson et al. Atividade física, qualidade de vida e medicamentos em idosos: diferenças entre idade e gênero. **Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano**. v. 11, n. 2, p. 210 – 216, 2009.

SEGAT, E., DIEFENTHAELER, H. S. **Uso de medicamentos antidepressivos por professores de escolas de diferentes redes de ensino em um município do norte do Rio Grande do Sul**. Revista Perspectiva, Erechim. v.37, n.137, p.45-54, março/2013.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.

SHEPARD, R. J. **Atividade física, Aptidão física e Saúde**. v. 47, n. 3, p. 288-303, 1995.

SILVANY-NETO, A. M.; ARAUJO, T. M.; DUTRA, F. R. D.; AZI, G. R.; ALVES, R. L. Condições de trabalho e saúde de professores da rede particular de ensino de Salvador. Bahia. **Revista Baiana Saúde Pública**, n. 24, p. 45-56, 2000.

SILVA, J. S. **Nível de atividade física e qualidade de vida dos professores de educação física da rede escolar do município de Lajeado-RS**. UNIVATES. LAJEADO, 2014.

SILVA, L.G.; SILVA, M. C. Condições de trabalho e saúde de professores pré-escolares da rede pública de ensino de Pelotas, RS, Brasil. **Ciências e Saúde Coletânea**. v. 18, n. 11, p. 3137-3146, 2013.

SINITOX - **Sistema Nacional de Informações Tóxico - Farmacológicas**, 2004. Disponível em: <<http://www.fiocruz.br/sinitox/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?tpl=home>>. Acesso em: 25 maio 2015.

STRIEDER, R. Depressão e ansiedade em profissionais da educação das regiões da Américas. **Roteiro**. Joaçaba, SC, v. 34, n. 2, p. 243-268, jul./dez., 2009.

UNIVATES. **Diretrizes para Autores**. Disponível em: <<http://www.univates.br/revistas/index.php/destaques/about/submissions#authorGuidelines>>. Acesso em: 07 nov. 2015.

VEDOVATO, T. **Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas**, 2007. Dissertação do mestrado “Fatores associados à capacidade para o trabalho dos professores de escolas estaduais de dois municípios do estado de São Paulo”, Departamento de Enfermagem, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, 2007.

VEDOVATO, G.T.; MONTEIRO, I.M. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. **Revista Escolar Enfermagem USP**, São Paulo, v. 42, n. 2, p. 7-290, 2008.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

**ANEXOS**





**3a.** Em quais dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

**3b.** Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
<b>Vigorosas</b>								

**4.** Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
<b>Sentado</b>								

#### **CLASSIFICAÇÃO DOS SUJEITOS QUANTO AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA – IPAQ**

Os sujeitos podem ser classificados em 3 níveis de atividade física: baixo, moderado e intenso, conforme os dados de uma semana habitual.

**BAIXO:** sujeitos que não se enquadrarem como nível de atividade física moderada ou intensa. Segundo Hallal et al. (2012), são considerados sujeitos **FISICAMENTE INATIVOS**.

**MODERADO:** sujeitos que se enquadrarem em um dos três critérios abaixo:

A) 3 ou mais dias com 20 ou mais minutos de atividade intensa;

B) 5 ou mais dias com 30 ou mais minutos de atividade moderada ou caminhada;

C) 5 ou mais dias de qualquer atividade (moderada, intensa, caminhada) que totalize 600 ou mais METs/min/sem.

**INTENSO:** sujeitos que se enquadrarem em um dos dois critérios abaixo:

A) 3 ou mais dias de atividade intensa que totalize 1500 ou mais METs/min/sem;

B) 7 dias de qualquer atividade (moderada, intensa, caminhada) que totalize 3000 ou mais METs/min/sem.

Nota 1: para o cálculo do valor de METs/min/sem, deverão ser multiplicados o total de minutos semanais que um sujeito realiza determinada atividade física, sendo que, para a caminhada o valor do MET corresponde a 3,3, de atividades moderadas de 4,0, e de atividade intensa de 8,0 (IPAQ, 2005).

Nota 2: para análise dos resultados devemos analisar cada componente (caminhada, atividade moderada, vigorosa ou sentado) separadamente, podendo utilizar os dados de diferentes formas:

- Total de tempo em minutos;
- Total de dias da semana;
- Conversão dos valores de minutos em METs (conforme dados da nota 1), possibilitando utilizar a soma dos 3 componentes;
- Utilizar a classificação dos sujeitos (baixo, moderado ou intenso).

Fonte: IPAQ (2005).

## ANEXO B – Normas da Revista Destaques Acadêmicos

### Diretrizes para Autores

Revista Destaques Acadêmicos Univates é uma publicação trimestral do Centro Universitário UNIVATES. Tem por objetivo divulgar pesquisas e trabalhos diversos de docentes e discentes. Trata-se de publicação on-line e apresentará artigos, resenhas e comunicações científicas vinculados à natureza da publicação e à temática da cada edição. Anualmente cada Centro terá um exemplar sob sua responsabilidade de organização e finalização, seguindo-se a ordem: 1º trimestre – CGO, 2º trimestre – CCHJ, 3º trimestre – CCBS e no 4º trimestre o CETEC.

### Itens de Verificação para Submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. Os artigos, resenhas e comunicações científicas devem estar vinculados à natureza da publicação e à temática de cada edição (SEÇÃO APROPRIADA).
2. Os artigos devem ter de 08 a 20 páginas, incluindo notas de rodapé, anexos e referências, digitadas em letra Times New Roman, fonte 12, com espaço entre linhas e parágrafos de um e meio. Devem incluir um resumo de até 10 linhas e apresentar as palavras-chave. O título e o resumo devem ser escritos na língua do artigo (português, inglês, alemão, italiano, espanhol ou francês).
3. As resenhas e outras produções acadêmicas devem ter de 3 a 5 páginas, digitadas em letra Times New Roman, fonte 12, com espaço entre linhas e parágrafos de um e meio.
4. Os originais devem conter as seguintes informações sobre o autor e, se houver, sobre os coautores: referências acadêmicas (formação, titulação, instituição) e profissionais (cargo que ocupa). E devem ser submetidos em formato editável (ex.: .doc, .odt...).
5. As referências bibliográficas devem seguir os padrões da ABNT (NBR 6023/2002) e estarem dispostas em ordem alfabética, de acordo com o sistema utilizado para citação no texto (SISTEMA AUTOR-DATA, NBR 10520/2002), no final do trabalho.
6. O Conselho Editorial da Revista reserva-se o direito de aceitar, ou não, os trabalhos enviados, informando ao autor se o artigo será ou não publicado. A publicação não implica em espécie alguma de remuneração.
7. Responsabilidades e Direitos: A qualidade da apresentação do trabalho bem como seu conteúdo e originalidade, são responsabilidade exclusiva do(s) autor(es). Os autores, ao encaminharem os artigos, cedem à Univates os respectivos direitos de reprodução e publicação. Os casos omissos serão resolvidos pelos editores científicos do periódico.

### Declaração de Direito Autoral

Autores que publicam nesta revista concordam com os seguintes termos: A) Autores mantêm os direitos autorais e concedem à revista o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a Creative Commons Attribution License que permitindo o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria do trabalho e publicação inicial nesta revista. B) Autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não-exclusiva da versão do trabalho publicada nesta revista (ex.: publicar em repositório institucional ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial nesta revista. C) Autores têm permissão e são estimulados a publicar e distribuir seu trabalho online (ex.: em repositórios institucionais ou na sua página pessoal) a qualquer ponto antes ou durante o processo editorial, já que isso pode gerar alterações produtivas, bem como aumentar o impacto e a citação do trabalho publicado.

## Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

Fonte: Univates (texto digital).

## ANEXO C – Carta de Aprovação COEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO  
UNIVATES



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** RELAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA // COM O USO E TIPO DE MEDICAÇÃO UTILIZADOS PELOS \ PROFESSORES DAS SÉRIES INICIAIS NO MUNICÍPIO DE ESTRELA/RS

**Pesquisador:** Carlos Leandro Tiggemann

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 46715615.0.0000.5310

**Instituição Proponente:** Centro Universitário UNIVATES

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 1.182.479

**Data da Relatoria:** 12/08/2015

#### Apresentação do Projeto:

O projeto trata de uma pesquisa do tipo quantitativa descritiva de corte transversal que irá analisar a relação do nível de atividade física e uso de medicação dos professores das séries iniciais do município de Estrela-RS.

#### Objetivo da Pesquisa:

O objetivo primário será verificar a relação do nível de atividade física com o uso e o tipo de medicação utilizado pelos professores das séries iniciais no município de Estrela-RS.

Os objetivos secundários serão: Associar o uso de medicamentos com o nível de atividade física dos profissionais; Associar o tipo de medicação com a atividade física; Conhecer o perfil da automedicação dos professores; Identificar as principais patologias dos professores.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Segundo os autores, o estudo prevê risco mínimo para a saúde psíquica, moral ou mental dos participantes. Haverá o desconforto relacionado ao tempo para preenchimento dos questionários, previsto pelo autores. Quanto aos benefícios, os autores indicam o reconhecimento por parte dos professores de seus

**Endereço:** Rua Avelino Tallini, 171 - Sala 309 - Prédio 01  
**Bairro:** Bairro Universitário **CEP:** 95.900-000  
**UF:** RS **Município:** LAJEADO  
**Telefone:** (51)3714-7000 **Fax:** (51)3714-7001 **E-mail:** coep@univates.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO  
UNIVATES



Continuação do Parecer: 1.182.479

níveis de atividade física, bem como, as suas relações com o consumo de medicamentos.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisa está bem descrita e sua relevância está definida nos objetivos propostos e por isto este Comitê entende sua pertinência.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os termos de apresentação obrigatória estão presentes e adequados.

**Recomendações:**

Não há recomendações.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não há pendências ou lista de inadequações.

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Considerações Finais a critério do CEP:**

LAJEADO, 12 de Agosto de 2015

---

Assinado por:  
Cátia Viviane Gonçalves  
(Coordenador)

Fonte: Univates.

## **APÊNDICES**

**APÊNDICE A – Questionário sobre uso e tipo de medicação****QUESTIONÁRIO SOBRE USO E TIPO DE MEDICAÇÃO:**

**Prezado professor:** O questionário abaixo tem como objetivo conhecer os principais medicamentos utilizados pelos professores, conhecer o perfil de automedicação dos mesmos, identificar suas patologias. Por gentileza, responda todas as questões que seguem. Obrigada!

**I - IDENTIFICAÇÃO DO ENTREVISTADO****1) Sexo:**

Feminino  Masculino

**2) Peso:** \_\_\_\_\_ **Altura:** \_\_\_\_\_

**3) Idade** \_\_\_\_\_ anos

**4) Tem filhos?**

sim  não **Quantos?** \_\_\_\_\_

**5) Estado Civil:**

casado ou qualquer forma de união

solteiro

desquitado, divorciado ou separado

viúvo

**6) Escolaridade:**

Médio Completo (Magistério)

Superior em andamento

Superior Completo

Pós Graduação ou Mestrado

**7) Renda familiar mensal total (favor somar a renda de todos os integrantes que residem com você) :**

Classe A (maior de R\$ 15.760,00)

Classe B (de R\$ 7.880,00 a R\$ 15.760,00)

Classe C (de R\$ 3.152,00 a R\$ 7.880,00)

Classe D (de R\$ 1.576,00 a R\$ 3.152,00)

Classe E ( de R\$ 788,00 a 1.576,00)

\* Tomando-se por base o salário mínimo de R\$ 788,00



## II - HÁBITOS

8) Você fuma? ( ) sim ( ) não **Se sim, quantos cigarros consome por dia, em média?**

9) **Você consome bebida alcoólica?**

( ) sim ( ) não **Quantidade de consumo semanal?**

## III - SITUAÇÃO FUNCIONAL

10) Há quanto tempo você é professor? \_\_\_\_\_ anos

11) Há quanto tempo você atua nesta escola? \_\_\_\_\_

12) Qual a sua função principal nesta escola? \_\_\_\_\_

13) Exerce outra função na escola?

( ) sim ( ) não **Qual?** \_\_\_\_\_

14) Além desta escola, trabalha em outro local?

( ) sim ( ) não **Se, sim, onde trabalha e o que faz?** \_\_\_\_\_

15) Você costuma levar trabalho para casa?

( ) sim ( ) não ( ) as vezes

16) Você acha que os fatores do ambiente de seu trabalho como (estresse, barulhos constantes... ) interferem na sua vida pessoal ou em sua saúde?

( ) sempre ( ) as vezes ( ) nunca

## IV- ASPECTOS GERAIS DE SAÚDE

17) **Marque com um X se você já teve as doenças nos últimos três meses:**

	AVC		Dores de cabeça e enxaquecas frequentes		Anemia	Fraturas	
	Diabetes		Dores nas costas		Anormalidades radiográficas no tórax	Hipertensão	
	Asma		Epilepsia		Artrose, artrite	Pneumonia	
	Doenças cardíacas		Tonteiras ou desmaios		Problemas na tireoide	Problema nervoso ou emocional	
	Problema de estômago ou intestino		Problemas importantes de visão ou audição		Distúrbios de sono ou irritabilidade crescente	Outros	

