

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E FATORES ASSOCIADOS: UM ESTUDO COM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOR AND ASSOCIATED FACTORS: A STUDY WITH UNIVERSITY PROFESSORS

Renata Louise Ferreira Lemos

ORCID 0000-0002-5877-9008

Universidade Estadual do Piauí, UESPI
Universidade de Pernambuco, UPE
Petrolina, Brasil
renata.louise@upe.br

Cristhiane Maria Bazílio de Omena

ORCID 0000-0002-1991-0376

Universidade Federal de Pernambuco, UPE
Universidade Federal de Alagoas, UFAL
Petrolina, Brasil
cristhiane.omena@upe.br

Flávia Emília Cavalcante Valença Fernandes

ORCID 0000-0003-2840-8561

Universidade de Pernambuco, UPE
Universidade Federal de Pernambuco, UFPE
Petrolina, Brasil
flavia.fernandes@upe.br

Marianne Louise Marinho Mendes

ORCID 0000-0003-1560-765X

Universidade de Pernambuco, UPE
Universidade Federal da Paraíba, UFPB
Petrolina, Brasil
marianne.marinho@upe.br

Resumo. Para docentes universitários, o equilíbrio entre suas demandas profissionais e estilo de vida desempenha um papel fundamental na saúde a longo prazo, pois o aperfeiçoamento constante para atender às exigências de mercado, bem como o ritmo de produção acabam gerando repercussões psicossomáticas as quais influenciam na qualidade de vida desses profissionais. Dentre os fatores preventivos têm-se a prática regular de atividade física, trata-se de um comportamento, uma atitude, uma decisão, a qual possui potencial de melhorar a saúde do indivíduo. Neste estudo, avaliou-se o nível de Atividade Física e fatores associados, em docentes universitários de uma instituição pública localizada no semiárido piauiense. Tratou-se de uma pesquisa transversal, quantitativa e descritiva na Universidade Estadual do Piauí - Campus Barros Araújo, de dezembro de 2021 a julho de 2022, sendo 49 voluntários. Avaliou-se o nível de Atividade Física por meio da aplicação remota do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta. A análise dos dados deu-se por estatística descritiva com formulação de gráficos e tabelas com auxílio do Microsoft Excel 2016. A maioria dos docentes investigados considerou-se ativa (42,8%) quanto à atividade física auto relatada, embora com elevado comportamento sedentário, > 3 horas de tempo de tela durante a semana (83,7%) e durante o fim de semana (61,2%). Infere-se a importância de abordagens holísticas, com intuito de priorizar os fatores intervenientes à qualidade de vida, e manter hábitos saudáveis, evitando comportamentos indesejáveis para promover um bem-estar duradouro em sua vida profissional e pessoal.

Palavras-chave: educação; qualidade de vida; saúde; docentes; práticas corporais;

Abstract. For university professors, the balance between their professional demands and lifestyle plays a fundamental role in long-term health, as constant improvement to meet market demands, as well as the pace of production end up generating psychosomatic repercussions which influence quality life of these professionals. Among the preventive factors is the regular practice of physical activity, it is a behavior, an attitude, a decision, which has the potential to improve the individual's health. In this study, the level of Physical Activity and associated factors were evaluated by university professors from a public institution located in the semi-arid region of Piauí. This was a cross-sectional, quantitative and descriptive research at the State University of Piauí - Campus Barros Araújo, from December 2021 to July 2022, with 49 volunteers. The level of Physical Activity was assessed through the remote application of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version. Data analysis was carried out using descriptive statistics with the creation of graphs and tables with the help of Microsoft Excel 2016. The majority of teachers investigated considered themselves active (42.8%) in terms of self-reported physical activity, although with high sedentary behavior, > 3 hours of screen time during the week (83.7%) and during the weekend (61.2%). The importance of holistic approaches is inferred, with the aim of prioritizing the factors involved in quality of life, and maintaining healthy habits, avoiding undesirable behaviors to promote lasting well-being in your professional and personal life.

Keywords: education; quality of life; health; teachers; body practices.



1. INTRODUÇÃO

O trabalho docente, especialmente quando associado a demandas rigorosas, metas de curto prazo, inatividade física, comportamento sedentário, alimentação inadequada e altos níveis de estresse, expõe esses profissionais a vulnerabilidades significativas. Historicamente, esses fatores comprometem não apenas a saúde dos professores, mas também sua Qualidade de Vida (QV), já que a postergação do autocuidado os torna suscetíveis a influências negativas, impactando tanto o desempenho quanto a produtividade e a qualidade do serviço prestado pelas instituições de ensino. A prática de atividade física (AF) é identificada como um fator determinante e benéfico para a QV, estando associada à saúde geral, longevidade, satisfação no trabalho, lazer, relações familiares, disposição, prazer, espiritualidade e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Essa prática também influencia positivamente aspectos como a composição corporal, alimentação saudável, aptidão física, qualidade do sono e níveis de estresse (Silva *et al.*, 2018; D'Oliveira, Souza, Varella, & Almeida, 2020).

Estudos demonstram que a prática regular de AF tem o potencial de melhorar a saúde dos indivíduos, promovendo efeitos benéficos na prevenção de doenças cardiovasculares (DCV) e doenças crônicas não transmissíveis (DANTS), além de contribuir para a redução de fatores de risco, ainda que os resultados possam variar entre diferentes grupos populacionais. No contexto da prevenção de doenças, as altas prevalências dessas condições geram impactos negativos nos sistemas de saúde (Santana & Peixoto, 2017).

A importância da AF é reforçada ao se estudar a QV de forma integrada às condições de saúde física, repouso, mobilidade, funções cognitivas, alimentação, energia, comportamento emocional, trabalho, lazer, vida familiar e social de cada indivíduo, permitindo uma análise holística do sujeito. A AF se refere a um comportamento voluntário que envolve movimentos corporais e exige um gasto energético acima do nível de repouso, sendo uma prática versátil que pode ocorrer a qualquer momento do dia, seja no tempo livre, no deslocamento para o trabalho ou estudo, ou em atividades domésticas (Amaro & Dumith, 2018; Brasil, 2021).

Diante desses fatores, e considerando a natureza desafiadora da atividade docente, percebe-se que o exercício dessa profissão frequentemente conflita com a vida pessoal dos profissionais, impactando diretamente sua qualidade de vida e contribuindo para o adoecimento docente (Araldi *et al.*, 2021). Nesse contexto, optou-se por investigar a relação entre atividade física e saúde no ambiente universitário, buscando promover uma melhor QV para o profissional docente. Este estudo tem como objetivo avaliar o nível de AF e fatores associados entre docentes universitários de uma instituição pública localizada no semiárido piauiense, considerando que este espaço, destinado a descobertas, saberes e produção científica, deve também investir na melhoria da QV dos profissionais que o constituem.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade física e fatores associados

No Brasil, a prática de atividade física (AF) integra as agendas de promoção da saúde, destacando-se na “Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS)” e nas ações de prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DANTS). Diversas metas e ações foram implementadas, principalmente no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), e se destacam nas iniciativas da Atenção Primária à Saúde (APS). A prática regular de AF é amplamente reconhecida pela literatura científica como uma estratégia não farmacológica essencial para o tratamento e a prevenção de diversas patologias, abrangendo aspectos metabólicos, físicos e psicológicos (Becker, Gonçalves & Reis, 2016; Raiol, 2020).

A inatividade física associada a um estilo de vida sedentário contribui para o desenvolvimento e agravamento de doenças. Diretrizes foram elaboradas com o intuito de

promover a saúde, baseando-se nos benefícios da prática regular de exercícios físicos. Segundo Guerra, Gomes, Cañedo & Gaíva (2021), esses documentos orientam políticas públicas locais voltadas para a promoção da saúde. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios, desde momentos de lazer e redução do estresse até melhorias no humor e na autoestima (Reis, Oliveira, Bomfim, Boery & Boery, 2017).

Ao longo das últimas duas décadas, a AF consolidou-se como um fator de proteção contra diversas condições de saúde, especialmente as doenças crônicas degenerativas. Destaca-se ainda sua influência positiva sobre o sistema imunológico, fortalecendo-o por meio da prática regular de exercícios físicos. Diversos debates teórico-metodológicos têm buscado consistência no eixo "Atividade Física e Práticas Corporais" para evitar uma visão excessivamente medicalizada sobre o tema, que, ao longo do tempo, foi associada ao discurso epidemiológico focado no risco (Knuth, Carvalho, & Freitas, 2020; Raiol, 2020).

A AF, como fator preventivo, refere-se a qualquer movimento corporal produzido por músculos, resultando em um gasto energético acima do repouso. Essa prática se aplica a atividades ocupacionais, lazer, tarefas diárias e exercícios físicos, destacando a dimensão biológica e cultural dos movimentos voluntários (Nahas, 2017). Em contraposição, o comportamento sedentário é caracterizado por atividades realizadas em posturas sentadas ou deitadas que demandam baixo gasto energético, como assistir televisão, usar o computador, ou estudar, com um nível de gasto energético de 1.0 a 1.5 METs, estando associado a inúmeras doenças e agravos (Meneguci *et al.*, 2015).

Diante desses fatores, a prática regular de AF é essencial para uma melhor qualidade de vida (QV), pois promove benefícios físicos, sociais, mentais e cognitivos para indivíduos de todas as idades e gêneros. Entre os benefícios, estão a redução do estresse, melhorias na qualidade do sono, maior socialização e resgate da cultura local (Vieira *et al.*, 2021; Brasil, 2021). Além disso, a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) afirma que a AF contribui para a prevenção de doenças e agravos, reduzindo a mortalidade por todas as causas, melhorando a saúde física, mental, cognitiva e auxiliando na composição corporal e na manutenção de uma vida saudável.

2.2 Trabalho docente

O professor universitário é comparado a um operário essencial em uma empresa, fundamental para o estabelecimento do processo de ensino-aprendizagem, em que o "produto" é a produção e difusão de conhecimento. Esse profissional, na linha de frente, desempenha um papel que transcende a sala de aula, norteador pelo tripé educacional: Ensino, Pesquisa e Extensão. Assim, ao se considerar a educação como base do desenvolvimento social, destaca-se o papel essencial do professor (Cancian, Benassi, Deus, Tavares, & Malacarne, 2023)

Como relação social e de conduta que afeta a QV, segundo Pinto, Dias, Salera, da Silva, & Marinho (2021), o trabalho docente universitário é uma prática complexa e heterogênea, realizada de forma diferenciada entre os docentes. A profissão envolve interação com um número diverso de pessoas e situações, lidando com um fluxo intenso de alunos, alta demanda de trabalho e a constante necessidade de atualização. Esse cotidiano contribui para problemas de saúde emocional que podem comprometer significativamente a QV dos professores.

Entretanto, a atividade docente pode causar estresse físico e mental, influenciado por fatores como valorização salarial, síndromes ocupacionais e condições sociais adversas. Nos últimos anos, o campo profissional e a saúde de docentes têm sido temas constantes de pesquisas, destacando-se percepções negativas sobre a QV de muitos professores brasileiros (Souza *et al.*, 2021; Cunha *et al.*, 2019; Gemelli & Closs, 2022).

A necessidade de constante aperfeiçoamento para atender às exigências do mercado e o ritmo acelerado de produção acadêmica, muitas vezes em condições desfavoráveis, geram repercussões psicossomáticas e o aumento de patologias, visto que fatores de risco como índice



de massa corporal elevado, inatividade física e hábitos alimentares inadequados são prevalentes nessa população (D'Oliveira *et al.*, 2020; Domínguez-Gabriel, Preciado, Escobar, Petro, & Betancur, 2021). Assim, é crucial que haja um equilíbrio entre as atividades profissionais e a vida pessoal dos docentes, controlando a carga física e emocional para preservar o bem-estar e a QV desses profissionais (Antonini *et al.*, 2022).

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo com delineamento transversal, abordagem quantitativa, caracterizado como descritivo. É um recorte de uma pesquisa de mestrado intitulada “Qualidade de vida no ambiente universitário: um olhar sobre os docentes”; a qual foi conduzida na Universidade Estadual do Piauí, especificamente no Campus Professor Barros Araújo, localizado na cidade de Picos-PI, uma das 11 unidades acadêmicas da instituição.

A população alvo deste estudo consistiu em 80 professores que lecionavam nos cursos de graduação presenciais, sendo eles Ciências Contábeis, Comunicação Social, Direito, Educação Física, Enfermagem, Letras/Português, Pedagogia e Agronomia. A coleta de dados ocorreu entre dezembro de 2021 e julho de 2022, sendo conduzida remotamente devido às condições pandêmicas vigentes. Nessas circunstâncias, 49 professores optaram por participar do estudo, representando 61,25% da população total. Esse número reflete o grupo de docentes que voluntariamente decidiram contribuir com a pesquisa, mesmo diante dos desafios impostos pela pandemia.

Em relação aos aspectos éticos, este estudo aderiu estritamente às diretrizes e normas que regulam a pesquisa envolvendo seres humanos, conforme estabelecido na Resolução N° 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012). Foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Integrado de Saúde Amaury de Medeiros (CISAM) da Universidade de Pernambuco (UPE), com número de protocolo CAAE: 52497121.7.0000.5191 e parecer 5051791.

A avaliação do nível de AF dos docentes universitários foi realizada através da aplicação remota do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, empregado para avaliar o nível de atividade física e aptidão física, coletando-se informações sobre as atividades realizadas na semana anterior à aplicação do questionário, bem como registrou-se o tempo de tela desses profissionais. Os dados coletados foram tabulados, analisados e classificados de acordo com as diretrizes do IPAQ, que categoriza os participantes em: Sedentário, Insuficientemente Ativo (A ou B), Ativo ou Muito Ativo (Quadro 1).

Quanto à classificação do nível de atividade física, os participantes foram categorizados como Muito Ativos, Ativos, Irregularmente Ativos ou Sedentários, com base na frequência e duração das atividades realizadas, seguindo as diretrizes estabelecidas por Melo *et al.*, (2016).

Quadro 1. Classificação do Nível de Atividade Física, considerando o critério proposto por Melo *et al.*, (2016).

	NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA	
MUITO ATIVO	Vigorosa: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 min/sessão	Vigorosa: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/ semana e ≥ 30 min/sessão
ATIVO	Vigorosa: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 min/sessão	Moderada ou caminhada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 min/sessão Ou qualquer atividade somada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão
INSUFICIENTEMENTE ATIVO	Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos.	

INSUFICIENTEMENTE ATIVO A	Insuficientemente Ativo A - realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência - 5 dias/semana ou duração - 150 minutos/semana;
INSUFICIENTEMENTE ATIVO B	Insuficientemente Ativo B - não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A
SEDENTÁRIO	Aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana

Fonte: Adaptado de Melo *et al.*(2016)

O tempo de tela, associado ao comportamento sedentário, foi predito com base nas respostas dos participantes ao IPAQ-versão curta. Considerando-se Silva Filho, Lemes, Sasaki, Gordia, & Andaki (2020), com um ponto de corte de 2 horas por dia, e dados da pesquisa Vigitel 2019: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019, consideram o tempo de corte de 3h ou mais; assim dada a falta de padronização nos indicadores e pontos de corte para o comportamento sedentário, uso de telas, utilizou-se neste estudo tais referências como base (Brasil, 2020).

As variáveis foram tabuladas através do *Microsoft Office Excel® 2016* para registro e codificadas em planilhas, utilizou-se a análise de estatística utilizando-se estatística descritiva simples.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa são apresentados nas tabelas subsequentes, as quais detalham a composição da amostra e caracterizam os participantes de acordo com variáveis demográficas e profissionais, incluindo sexo, faixa etária, estado civil, formação e nível de pós-graduação. A Tabela 1 oferece um panorama geral do perfil demográfico da amostra, enquanto as tabelas subsequentes se concentram na avaliação do nível de atividade física dos docentes envolvidos no estudo.

Observa-se, a partir do perfil dos profissionais da amostra, que 51% pertenciam ao grupo feminino, como evidenciado na Tabela 1. Esses dados corroboram os achados de Proence, Lima Júnior, Carvalho, Pinto, & de Oliveira (2022), que também identificaram uma predominância feminina em seu estudo. No entanto, essa predominância entre as mulheres docentes se contrapõe aos dados de Censos do Ensino Superior, os quais indicam que, embora as mulheres representem a maioria dos discentes nas Instituições de Ensino Superior (IES), o corpo docente ainda é majoritariamente masculino (Brasil, 2019). Estudos específicos, como o de Pinto, Dias, Salera, da Silva, & Marinho (2021), realizado no sul do Tocantins, confirmam essa tendência, mostrando uma maioria de docentes homens em determinadas regiões e contextos.

A caracterização sociodemográfica indica que a maioria dos participantes (49%) tem entre 35 e 45 anos, representando um equilíbrio entre experiência e renovação. Esse perfil etário reflete um corpo docente qualificado para lidar com as demandas educacionais e motivado a buscar inovação e melhoria na prática docente, especialmente ao engajar-se em capacitações e práticas de bem-estar, o que contribui para um ambiente educacional mais dinâmico.

Quanto à formação acadêmica, os dados da Tabela 1 revelam uma alta diversidade nas áreas de conhecimento dos docentes, com destaque para os cursos de Comunicação Social e Educação Física, que correspondem a 16,3% dos respondentes, cada. Esse perfil de formação variada reflete uma amostra de profissionais com diferentes especializações, o que pode

enriquecer o ambiente acadêmico e contribuir para uma visão interdisciplinar do ensino. Em termos de qualificação, 24,5% dos respondentes possuem o título de mestre e 34,7% são doutores, além de outros 18,4% que ainda estão em processo de doutoramento, totalizando mais de metade da população com nível avançado de formação.

Esses dados estão alinhados com o Censo da Educação Superior, que indica que aproximadamente 46% dos docentes são mulheres, sendo que a maioria possui doutorado, o que reflete a busca constante por excelência e qualificação no corpo docente, fortalecendo a qualidade da educação. A diversidade de formação contribui para uma abordagem interdisciplinar no ensino, enquanto o crescimento no número de doutorados, especialmente entre mulheres, reforça sua participação qualificada na docência superior (Brasil, 2019).

Tabela 1. Perfil Sociodemográfico de Docentes Universitários (n=49), Picos-Pi, 2023.

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	25	51,0
Masculino	24	49,0
Faixa Etária		
25 a 35 Anos	10	20,4
35 a 45 Anos	24	49,0
45 a 55 Anos	14	28,6
> 55 Anos	1	2,0
Estado Civil		
Casado (a)	31	63,3
Solteiro (a)	13	26,5
Divorciado (a)	3	6,1
Viúvo (a)	2	4,1
Formação		
Bacharelado em Contábeis	3	6,1
Bacharelado em Comunicação	8	16,3
Bacharelado em Agronomia	2	4,1
Lic Plena em Educação Física	8	16,3
Bacharelado em Direito	5	10,2
Bacharelado em Enfermagem	4	8,1
Lic Plena em Ciências Biológicas	4	8,1
Lic Plena em Letras Portugueses	5	10,2
Bacharelado em Turismo	1	2,0
Lic Plena em Pedagogia	2	4,1
Bacharelado em Administração	3	6,1
Bacharelado em Ciências Sociais	1	2,0
Licenciatura em História	1	2,0
Sequencial em Saúde Pública	1	2,0
Psicologia, Pedagogia	1	2,0
Nível de Pós-Graduação		
Especialização	5	10,2
Mestrado em Andamento	5	10,2
Mestrado	12	24,5
Doutorado em Andamento	9	18,4
Doutorado	17	34,7
Pós- Doutorado	1	2,0

Fonte: Elaboração própria (2023)



Nesse contexto, no que se refere aos dados apresentados, a amostra deste estudo reflete tendências e desafios atuais enfrentados pelos docentes universitários no Brasil, destacando-se a importância de estratégias para um ambiente inclusivo e representativo, que valorize igualmente homens e mulheres. Tais ações são essenciais para o desenvolvimento de políticas de saúde e bem-estar que promovam a satisfação profissional e a saúde física e emocional dos docentes, especialmente diante do impacto que esses fatores têm na prática pedagógica e na qualidade do ensino ofertado.

Considerando-se a relevância do autocuidado, a prática de AF surge como fator relevante, assim, quanto ao nível de atividade física dos participantes do estudo, constatou-se que a maioria deles se enquadra na classificação de 'ativo' e 'muito ativo', representando 42,8% (n = 21) e 22,5% (n = 11) da amostra, respectivamente. Esses resultados indicam que a prática de exercício faz parte da vida da população em estudo, pois, conforme avaliado por meio do questionário auto relatado - IPAQ versão curta (Tabela 2); o nível de atividade física reflete a relação com fatores de risco para o surgimento de Dants, de forma que quando a AF se torna insuficiente promove uma associação direta sob a incidência de Dants, sendo que seus baixos níveis resultam em ganho de peso e desenvolvimento de obesidade, ou problemas associados, de maneira que indivíduos ativos fisicamente têm maior expectativa de vida, bem como, custos reduzidos com a saúde pública (Brasil, 2021; Nahas, 2017).

Tabela 2 - Classificação do Nível de Atividade Física, segundo IPAQ, de Docentes Universitários (N=49), Picos-Pi, 2023.

CLASSIFICAÇÃO DO IPAQ	FREQUÊNCIA ABSOLUTA	FREQUÊNCIA RELATIVA
Sedentário	8	16,3
Irregularmente Ativo A	5	10,2
Irregularmente Ativo B	4	8,2
Ativo	21	42,8
Muito Ativo	11	22,5

Fonte: Elaboração própria(2023)

Contudo, observando-se a média da frequência de AF, com base nos dados da Tabela 3, percebe-se que tais profissionais ainda não estão no nível adequado de acordo com as recomendações para a saúde. Nesse contexto, as práticas de atividades físicas realizadas semanalmente demonstraram uma média de frequência em dias por semana, abrangendo atividades de intensidade leve a vigorosa. Entre essas atividades, as de intensidade leve e moderada foram as mais prevalentes entre os participantes, especificamente, atividades como caminhada e atividades de intensidade moderada foram relatadas pelos sujeitos da pesquisa como sendo realizadas, em média, 2,5 vezes por semana cada.

Tabela 3 - Frequência de Atividade Físicas de Docentes Universitários, na última semana segundo IPAQ (N=49), Picos-Pi, 2023.

ATIVIDADES FÍSICAS (dias da semana)	MÉDIA / DP	MÍNIMO	MÁXIMO
Caminhada	2,5 ± 1,8	0	5
Atividades Moderadas	2,5 ± 1,7	0	5
Atividades Vigorosas	1,6 ± 1,7	0	5

Fonte: Elaboração própria (2023).

A aplicação do IPAQ - versão curta possibilita avaliar o comportamento sedentário dos participantes, com especial atenção ao tempo de tela, adotando o corte mais comum de 2 horas diárias como referência (Silva Filho *et al.*(2020); VIGITEL, 2019 - Brasil (2020). Como observado na Tabela 4, os participantes apresentaram tempos elevados de exposição à tela, superiores a 3 horas diárias, tanto nos dias úteis quanto nos finais de semana. Essa frequência elevada de uso pode ser atribuída às características da profissão docente, que exige horas

prolongadas diante de dispositivos eletrônicos, seja para a preparação de aulas, correção de avaliações ou pesquisa. Esse padrão tende a se associar a um estilo de vida sedentário, com efeitos negativos cumulativos para a saúde.

Estudos corroboram a associação direta entre comportamento sedentário, tempo excessivo de tela e o surgimento de condições de saúde desfavoráveis. Em particular, o sedentarismo é identificado como um fator de risco para doenças cardiovasculares e outras comorbidades metabólicas. Na linha dos achados desta pesquisa, Silva *et al.* (2018) observaram que docentes classificados como sedentários e irregularmente ativos apresentavam níveis insuficientes de atividade física, conforme os critérios do IPAQ. Da mesma forma, Lira, Souza, Gomes, Maniçoba, & Monteiro (2018) destacam a prevalência de inatividade física em docentes universitários, com uma taxa de 61,4%, considerada elevada e problemática. Para a população geral, o inquérito VIGITEL, 2019 - Brasil (2020) apontou que entre 57% e 66% dos brasileiros permanecem em frente às telas por mais de 3 horas diárias, o que reforça os achados sobre a prevalência de comportamento sedentário.

A manutenção desse comportamento sedentário e de longas exposições à tela é particularmente preocupante entre indivíduos fisicamente inativos, uma vez que o acúmulo desses fatores contribui para o surgimento de doenças com bases multidimensionais, como discutido por Lavie, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk & Blair (2019). A combinação entre sedentarismo e inatividade física eleva o risco cardiovascular e aumenta a suscetibilidade a outras doenças crônicas. A prática regular de AF e a redução do comportamento sedentário influenciam positivamente, reduzindo os riscos associados e promovendo um bem-estar geral. Portanto, incentivar a diminuição do tempo de tela e aumentar os níveis de atividade física entre docentes é essencial para reduzir o impacto negativo do comportamento sedentário na saúde, resultando em melhores condições físicas e emocionais para esses profissionais.

Tabela 4. Comparação entre o tempo de tela durante a semana e final da semana, segundo IPAQ, de Docentes Universitários (n=49), Picos-Pi.

CLASSIFICAÇÃO DO IPAQ	TEMPO DE TELA (1 dia / semana)	TEMPO DE TELA (1 dia / final de semana)
Até 30 minutos	1 (2,0 %)	1 (2,0 %)
30 a 60 minutos	1(2,0 %)	4 (8,2 %)
1 a 2 horas	2 (4,1%)	4 (8,2 %)
2 a 3 horas	4 (8,2%)	10 (20,4%)
> 3 horas	41 (83,7%)	30 (61,2%)

Fonte: Elaboração própria (2023)

A prática de AF foi determinante para a QV, e qualidade de vida no trabalho (QVT) dos professores, como evidenciado no estudo de Sanchez, Sanchez, Barbosa, Guimarães & Porto (2019) quando demonstram que docentes os quais mantêm uma rotina de AF regular e de intensidade moderada apresentaram melhores indicadores de QV e QVT em comparação aos sedentários, pois com a prática de exercícios regular, de moderada intensidade, a QV e QVT foi estatisticamente maior quando comparados aos sedentários, demonstrando assim a sua forte correlação com a prática regular de AF. Observaram, portanto, que, QV geral ou QVT sofrem impacto dos aspectos relacionados à saúde e aponta que a prática regular de AF não só aumenta o bem-estar geral, mas também se correlaciona positivamente com a satisfação no ambiente de trabalho. Esses achados enfatizam a importância de ações voltadas à promoção da AF entre professores, tendo em vista que a saúde física e mental impacta diretamente a QV.

A adoção de estratégias de promoção de saúde dentro do ambiente de trabalho é especialmente importante, considerando o tempo prolongado que os profissionais passam nesses locais. Para docentes, a rotina laboral geralmente envolve atividades de baixa mobilidade e alto tempo de tela, o que contribui para o comportamento sedentário, reduzindo

o gasto energético e predispondo-os a riscos aumentados de doenças crônicas. Nesse contexto, a combinação de sedentarismo, hábitos alimentares inadequados e comportamentos sedentários prolongados pode potencializar os riscos à saúde entre docentes, tornando ainda mais urgente a adoção de políticas e práticas que incentivem hábitos saudáveis (Souza *et al.*, 2021).

Adicionalmente, as limitações deste estudo indicam a necessidade de sensibilidade ao cansaço e às demandas profissionais enfrentadas pelos docentes, fatores que podem desestimular a participação em pesquisas e atividades de promoção de saúde. Antonini *et al.* (2022) reforçam a importância de considerar esses aspectos para o desenvolvimento de estratégias que visem não apenas a saúde física, mas também o bem-estar psicológico e emocional dos professores. Iniciativas de saúde ocupacional, focadas na prevenção e no suporte ao cuidado integral, podem auxiliar na promoção de uma QV equilibrada, além de prevenir problemas específicos da ocupação docente.

5. CONCLUSÃO

Diante da análise empreendida, torna-se importante conhecer os fatores de risco e de proteção referentes às condições de saúde, para que forneça subsídios para a tomada de decisões das instituições de ensino quanto à saúde do professor universitário. Reforça-se ainda a associação de fatores protetivos como a prática regular de exercícios físicos, dentre outros relacionados ao ambiente universitário e social os quais se relacionam, pois estes quando desconsiderados podem desencadear uma série de condições adversas à saúde desse profissional.

A investigação do nível de atividade física neste estudo revela uma população ativa quanto aos hábitos de vida, de maneira que esses docentes do ensino superior transcendem fronteiras sociais, educacionais e científicas. Os dados obtidos reforçam a importância desses hábitos, que exercem uma influência direta na saúde e, conseqüentemente, na QV.

Mesmo possuindo conhecimento nessa área, muitos docentes ainda não estão adotando comportamentos de autocuidado. É crucial compreender que um estilo de vida ativo e uma alimentação equilibrada desempenham papéis fundamentais na promoção da saúde, prevenção de doenças e fortalecimento do sistema imunológico.

Portanto, reitera-se a importância de abordagem prioritária dos fatores como a prática de atividade física que impactam na qualidade de vida dos professores universitários, com o objetivo de promover práticas saudáveis e prevenir comportamentos prejudiciais à saúde. Aconselha-se ainda que as instituições educacionais adotem medidas de incentivo de hábitos saudáveis, como alimentação e cuidado da saúde mental dos docentes, incentivando a prática de exercícios físicos visando melhorar o estilo de vida dessa população.

Destaca-se a necessidade de mais pesquisas para ratificar com maior profundidade essa importância e propor medidas de promoção da QV mais eficazes.

REFERÊNCIAS

- Amaro, J. M. R. S., & Dumith, S. C. (2018). Sonolência e qualidade de vida relacionada à saúde de professores universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 67(2), 94-100.
- Antonini, F. O., Heidemann, I. T. S. B., Souza, J. B. B., Durand, M. K., Belaunde, A. M. A. & Daza, P. M. O. (2022). Práticas de promoção da saúde no trabalho do professor. *Acta Paulista de Enfermagem*, 35, 1-8.
- Araldi, F. M., Poulsen, F. F., Guimarães, A. C. A., Both, J., Farias, G. O., & Folle, A. (2021). Qualidade de vida de professores do ensino superior: uma revisão sistemática. *Retos*, 41, 459-470.
- Becker, L. A., Gonçalves, P. B., & Reis, R. S. (2016). Programas de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde brasileiro: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 21(2), 110-122.



Brasil, Conselho Nacional de Saúde. (2012). Resolução 466/2012. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>.

Brasil, Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). (2019). Censo da Educação Superior 2018: notas estatísticas. Brasília.

Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. (2020). *Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde.

Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. (2021). *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde.

Cancian, Q. G., Benassi, C. B. P., Deus, A. F. E., Tavares, K. O., & Malacarne, V. (2023). Qualidade de Vida no desenvolvimento do Trabalho nas percepções dos Professores Universitários. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, 13(39).

Cunha, S. D. M., Barbosa, L. A. R. R., Silva, R. R. V., Vieira, M. A., Brito, M. F. S. F., Haikal, D. S., & Sampaio, C. A. (2019). Saúde e Trabalho Docente: Compreendendo a Relação entre as condições de trabalho, o convívio familiar/social e a saúde de professores. *Saúde & Transf. Soc.*, 10(1/2/3), 182-194.

D'Oliveira, C. A. F. B., Souza, N. V. D. O., Varella, T. C. M. Y. M. L., & Almeida, P. F. (2020). Configurações do mundo do trabalho e o processo saúde-doença dos trabalhadores docentes de enfermagem. *Revista Enfermagem UERJ*, 28, e33123.

Domínguez-Gabriel, C. M., Preciado, A. R. P., Escobar, C. F., Petro, J. L. P., & Betancur, V. D. C. (2021). Actividad física, composición corporal, fuerza prensil y consumo de alimentos en trabajadores de una institución de educación superior. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 39(2), e342389.

Gemelli, C. E., & Closs, L. Q. (2022). Trabalho docente no ensino superior: análise da produção científica publicada no Brasil (2010-2019). *Educação e Sociedade*, 43, e246522.

Guerra, K. R., Gomes, F. A. de L., Cañedo, M. C., & Gaíva, M. A. M. (2021). Análise de eventos adversos relacionados com a assistência à saúde. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 13(4), e6887.

Knuth, A. G., Carvalho, F. F. B., & Freitas, D. D. (2020). Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-9. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0122>.

Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. *Circulation Research*, 124(5), 799-815.

Lira, B. A., Souza, P., Gomes, D. J. O., Maniçoba, A. C. M., & Monteiro, L. Z. (2018). Inatividade física e fatores de risco para doenças crônicas em professores universitários. *Conscientia e Saúde*, 17(4), 454-462.

Melo, A. B., Carvalho, E. M., de Sá, F. G. S., Cordeiro, J. P., Leopoldo, A. S., & Lima-Leopoldo, A. P. (2016). Nível de Atividade Física dos estudantes de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. *Journal of Physical Education*, 27, e2723.

Meneguci, J., Santos, D. A., Silva, R. B., Santos, R. G., Sasaki, J. E., Tribess, S., Damião, R., & Virtuoso Junior, J. S. (2015). Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. *Motricidade*, 11(1), 160-174.

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

Organização Mundial da Saúde. (2020). *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos*.



- Pinto, K. S., Dias, A. R., Salera, I. B., da Silva, J. B., & Marinho, V. L. (2021). Qualidade de vida em professores universitários: um estudo em uma Universidade do Sul do Tocantins. *Revista Amazônia Science & Health*, 9(1).
- Proence, L. O. C. P., Lima Júnior, R. S., Carvalho, V. A. O., Pinto, D. S., & de Oliveira, D. (2022). Análise da qualidade de vida, prática de atividade física e tempo de trabalho docente no ensino superior em face à pandemia de Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 5(4), 13060-13068.
- Raiol, R. A. (2020). Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(2), 2804-2813.
- Reis, A. S. F. R., Oliveira, B.G.de ,Bomfim, E. dos S. , Boery, R.N.S. de O. , Boery, E.N. (2017). Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário. *Arquivos Ciências e Saúde*, 24(1), 75-80.
- Sanchez, H. M., Sanchez, E. G. M., Barbosa, M. A., Guimarães, E. C., & Porto, C. C. (2019). Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(11), 4111-4123.
- Santana, J. O., & Peixoto, S. V. (2017). Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23(2), 103-108.
- Silva, K. L., Marques, A. C. M. L., Aragão, A. V., Gonçalves, A. V., Feitosa, A. N. A., Araujo, W. A., Custódio, P. P., & Assis, E. V. (2018). Fatores de risco para as doenças cardiovasculares e qualidade do sono. *Revista de Enfermagem UFPE On Line*, 12(10), 2573.
- Silva Filho, R. C. S., Lemes, T. M. M. A., Sasaki, J. E., Gordia, A. P., & Andaki, A. C. R. (2020). Comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-13.
- Souza, J. B., Heidemann, I. T. S. B., Brum, C. N., Walker, F., Schleicher, M. L., & Araújo, J. S. (2021). Vivências do trabalho remoto no contexto da covid-19: reflexões com docentes de enfermagem. *Cogitare Enfermagem*, 26, e77243.
- Vieira, B. N., Bastos, S. H., França, A. F., Nascimento, J. C., Canevari, C. C., & Silva, R. C. D. (2021). Nível de atividade física e fatores associados em docentes da faculdade de medicina de uma universidade do sudoeste goiano. *Revista Univap*, 27(53).