

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO
CAMPUS SÃO JOÃO DOS PATOS
EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

MIKAELA CELESTINO SÁ

**RELIGIOSIDADE, ESPIRITUALIDADE E APTIDÃO FÍSICA COMO INDICADORES
DE BEM-ESTAR EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO**

São João dos Patos - Maranhão

2026

MIKAELA CELESTINO SÁ

**RELIGIOSIDADE, ESPIRITUALIDADE E APTIDÃO FÍSICA COMO INDICADORES
DE BEM-ESTAR EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na modalidade Artigo ao Curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão - Campus São João dos Patos, como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Linha de Pesquisa: Atividade física na saúde e na doença

Orientador: Dr. Marcos Antonio do Nascimento.

São João dos Patos - Maranhão

2026

Sá, Mikaela Celestino.

Religiosidade, Espiritualidade, Aptidão Física como indicadores de bem-estar em Professores da Rede Pública de Ensino / Mikaela Celestino Sá. - São João dos Patos - MA, 2026.

35 f.

Artigo Científico (Graduação em Educação Física Licenciatura) - Universidade Estadual do Maranhão, Campus São João dos Patos, 2026.

Orientador: Prof. Dr. Marcos Antonio do Nascimento.

1. Espiritualidade. 2. Religiosidade. 3. Professores. I. Título.

CDU: 373.5(812.1)

Elaborado por Luciana de Araújo - CRB 13/445

MIKAELA CELESTINO SÁ

**RELIGIOSIDADE, ESPIRITUALIDADE E APTIDÃO FÍSICA COMO INDICADORES
DE BEM-ESTAR EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado junto
ao curso de Educação Física Licenciatura da
Universidade Estadual do Maranhão – UEMA,
Campus São João dos Patos para obtenção de grau
em Educação Física Licenciatura.

Aprovado em: 01/ 07/ 2026

BANCA EXAMINADORA

Marcos Antonio do Nascimento

Doutor em Medicina Translacional/ UNIFESP
Universidade Estadual do Maranhão

Dângela Bezerra de Sena Borges

Especialista em Educação Física e Saúde / FAMEP
Universidade Estadual do Maranhão

Jayane Santana Santos

Mestra em Educação Física / UFMA
Universidade Estadual do Maranhão

Dedico este trabalho à memória de meu amado avô, João Raimundo Celestino, que, embora não esteja mais fisicamente entre nós, permanece vivo em meu coração, em minhas lembranças e nos ensinamentos que deixou ao longo de sua vida. Sua força, sabedoria, amor e exemplo foram fontes de inspiração para minha caminhada e contribuíram para que eu chegasse até este momento tão importante. Este trabalho é também uma homenagem à sua história e ao carinho que sempre me dedicou.

Com eterna saudade, gratidão e amor.

AGRADECIMENTO

Primeiramente, quero agradecer a Deus e a Nossa Senhora por nunca me deixarem desistir em meio às dificuldades, dando-me sempre a força necessária para continuar.

Em segundo lugar, agradeço a minha mãe Rosa Roberta Celestino Sá, que sempre insistiu para que eu não desistisse diante dos desafios, mesmo quando tudo parecia novo e difícil.

Em terceiro lugar, agradeço a Marcos Antonio do Nascimento meu orientador, que tanto labutou comigo com calma e paciência caminhou comigo até aqui. Neste momento, ainda não sei se consegui alcançar meu objetivo, mas sigo tentando com fé e determinação. E os meus amigos Nayane Barbalho e Pedro Gabriel Dias Coelho.

Gratidão à minha família. Amo vocês!

RESUMO

Introdução: A docência é uma profissão marcada por desafios físicos, emocionais e sociais que podem comprometer a saúde e a qualidade de vida dos professores. Nesse contexto, a espiritualidade, a religiosidade e a prática de atividade física têm sido apontadas como fatores que contribuem para o bem-estar e o enfrentamento das demandas profissionais. **Objetivo:** Investigar a atividade física, espiritualidade e religiosidade em professores do ensino médio das redes estadual e federal de ensino do município de São João dos Patos-MA. **Metodologia:** Trata-se de um estudo exploratório, de abordagem quantitativa, realizado com 40 professores do ensino médio. Para a coleta de dados foram utilizados a Escala de Atitude Religiosa (AR), o Teste do Banco de McArdle para avaliação da capacidade cardiorrespiratória e o Teste de Preensão Manual para mensuração da força muscular. Observou-se predominância de participantes classificados com atitude religiosa moderada e alta. Nas dimensões da Escala de Atitude Religiosa, destacaram-se as classificações moderada e alta para conhecimento, afeto e comportamento religioso. Em relação à força de preensão manual, a maioria apresentou classificação normal, sem diferenças significativas entre os sexos. No Teste do Banco de McArdle, predominou a classificação acima da média e excelente para ambos os sexos. **Conclusão:** Os resultados demonstraram que a religiosidade está presente de forma significativa na vida dos professores avaliados, podendo atuar como importante recurso de apoio emocional e enfrentamento das dificuldades da profissão. Além disso, os participantes apresentaram níveis satisfatórios de aptidão física, evidenciados pelos resultados dos testes aplicados. Dessa forma, a religiosidade, a espiritualidade e atividade física mostram-se fatores relevantes para a promoção da saúde, do bem-estar dos docentes.

Palavras-chave: espiritualidade; religiosidade, professores.

ABSTRACT

Introduction: Teaching is a profession characterized by physical, emotional, and social challenges that can compromise teachers' health. In this context, spirituality, religiosity, and physical activity have been identified as factors contributing to well-being and the ability to cope with professional demands. **Objective:** To investigate physical activity, spirituality, and religiosity among high school teachers in the state and federal school systems of São João dos Patos, Maranhão (MA). **Methodology:** This was an exploratory study with a quantitative approach, conducted with 40 high school teachers. Data collection involved the use of the Religious Attitude (RA) Scale, the McArdle Step Test to assess cardiorespiratory capacity, and the Handgrip Strength Test to measure muscle strength. A predominance of participants classified as having moderate to high religious attitudes was observed. Regarding the dimensions of the Religious Attitude Scale, moderate and high classifications stood out for religious knowledge, affect, and behavior. Concerning handgrip strength, the majority of participants fell within the normal range, with no significant differences between genders. In the McArdle Step Test, "above average" and "excellent" classifications predominated for both genders. **Conclusion:** The results demonstrated that religiosity plays a significant role in the lives of the teachers evaluated, potentially serving as an important resource for emotional support and for coping with professional challenges. Furthermore, the participants exhibited satisfactory levels of physical fitness, as evidenced by the test results. Thus, religiosity, spirituality, and physical activity appear to be relevant factors in promoting the health and well-being of teachers.

Key Words: spirituality; religiosity; teachers.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 METODOLOGIA	12
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	14
4 CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS.....	23
ESCALA DE ATITUDE RELIGIOSA/ESPIRITUALIDADE (EAR-15).....	27
PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP.....	29
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	33

1 INTRODUÇÃO

A docência no contexto contemporâneo apresenta desafios que ultrapassam o âmbito pedagógico e atingem dimensões físicas, emocionais e sociais da vida do professor. O cenário educacional brasileiro tem revelado índices crescentes de adoecimento entre profissionais da educação, especialmente em decorrência das pressões associadas à intensificação das atividades, à precarização das condições de trabalho e à ausência de políticas efetivas de valorização docente (Silva *et al.*, 2025).

Embora diversos educadores estejam prontos para lidar com os obstáculos pedagógicos no ambiente escolar, são os elementos externos à sua atuação que, muitas vezes, afetam negativamente sua qualidade de vida e bem-estar. Dentre esses elementos, destacam-se a carga excessiva de obrigações burocráticas, a pressão para atingir metas, o preenchimento de sistemas vistos como ineficazes, a participação em numerosas reuniões e encontros presenciais, além da quantidade excessiva de projetos extracurriculares resultantes de exigências que não se alinham com a realidade das instituições de ensino (Menezes, 2025).

Além disso, as políticas e práticas educacionais atuais têm contribuído para a sensação de desvalorização da profissão. Aspectos como a aprovação automática, programas de incentivo à frequência sem critérios claros, a busca ativa por alunos que abandonaram os estudos e a cultura de priorização dos direitos dos estudantes em detrimento de suas responsabilidades é identificada como fatores que enfraquecem a autoridade dos professores e dificultam a eficácia do trabalho em sala de aula. De maneira semelhante, a necessidade de cumprir a carga horária da Atividade Complementar (AC) nas escolas acaba reduzindo o tempo dedicado ao planejamento pedagógico e à realização profissional dos educadores, o que aumenta a carga de trabalho (Menezes, 2025).

Nesse contexto, torna-se fundamental compreender os fatores que podem contribuir para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos docentes. A qualidade de vida é um conceito multidimensional que abrange aspectos físicos, psicológicos, sociais, ambientais, econômicos e também as convicções espirituais, religiosas e pessoais (THE WHOQOL GROUP, 1995).

Entre esses elementos, a espiritualidade tem despertado crescente interesse entre pesquisadores por sua influência na dinâmica social dos indivíduos, afetando comportamentos, percepções de si mesmos, do outro e do mundo, além de repercutir

sobre a saúde física e mental (Sanchez; Nappo, 2007; Alminhana; Moreira-Almeida, 2008; Alves, 2017). Entretanto, para compreender adequadamente esse fenômeno, é importante distinguir espiritualidade de religiosidade, uma vez que, embora sejam conceitos relacionados, não são sinônimos.

A espiritualidade pode ser definida como o conjunto de componentes internos que fazem a pessoa se sentir integrada a algo transcendental, conferindo sentido e direção à sua vida e despertando o senso de responsabilidade em relação ao próximo e à coletividade. De acordo com o escritor, a espiritualidade tem um papel crucial na vida humana e, conseqüentemente, também na vida docente. Ao ponderar sobre a razão de sua própria existência, o professor manifesta essa dimensão através de suas práticas pedagógicas e interações interpessoais, afetando até mesmo a identidade filosófica da instituição educacional (Vieira, 2015).

Ademais, cabe destacar que a atividade física e a religião sempre foram inerentes entre os povos, ou seja, precisamos notar que as primeiras manifestações de atividade física, evidenciaram a religiosidade dos indivíduos através dos ritos celebrados, como a caça e outras ações de sobrevivência (Nascimento; Nascimento 2019)

Vivemos em um país e sociedade de emergências. Há hoje no Brasil duas “tendências” que emergem de maneira abrupta e inegável: Esporte (sua prática diversa) e religião (em suas variadas manifestações). Essas duas palavras se encontram ora de forma conflituosa ora de forma harmônica, no dia-a-dia de muitos brasileiros. Isso acontece pelo fato de muitos terem se aderido à noção preconceituosa do vínculo entre práticas esportivas corporais e religião. Já outros têm conseguido agregá-las tanto no ensino quanto na prática (Ferreira, 2010).

Os estudos sobre religião apontam, de maneira geral, que aquilo que os fiéis devem ou não devem fazer com seus corpos é algo ensinado todos os dias pela instituição religiosa, mas também por outras instituições, inclusive pela escola. Os cuidados com o corpo estão presentes no leque de ensinamentos de ambas as instituições, mas os conteúdos e as finalidades são muito diferentes (Rigoni; Daolio, 2016).

Seus modos de gerir o corpo podem apresentar barreiras que limitem a atuação da disciplina e no que ela se propõe a realizar na cultura corporal de movimento, isso é algo que vai além da religião ou da escola, é social, visto que a

disciplina não se limita no físico somente, mas no ser humano total no sentido lato (Silva, 2022).

Em relação às atividades físicas e comportamentos sedentários, estudos com adultos evidenciaram que indicadores de religiosidade (participação em eventos religiosos, compromisso religioso, apoio social divino) são fatores associados a maiores níveis de atividade física (Mélo, 2012).

Diante desse cenário, torna-se relevante investigar a espiritualidade, religiosidade, nível de atividade física e qualidade de vida dos professores. A espiritualidade pode constituir um importante recurso de enfrentamento das adversidades, contribuindo para a saúde e a permanência na carreira docente. Assim, o presente estudo teve como objetivo central analisar a relação entre essas variáveis em professores do ensino médio, por meio de instrumentos validados.

2 METODOLOGIA

O estudo é uma pesquisa do tipo exploratória, de abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 40 professores do ensino médio da rede pública estadual e federal da cidade de São João dos Patos - Maranhão. As instituições foram: Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão – IEMA, Centro de Ensino Dr. Paulo Ramos e o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão – IFMA.

Para ser incluído no estudo os professores precisaram atender os seguintes critérios de inclusão: ser professor(a) atuante do ensino médio na rede pública ou privada, ter entre 25 e 60 anos de idade, estar em exercício regular da docência (mínimo de 10 horas semanais), aceitar participar voluntariamente, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e estar apto a realizar os testes físicos aplicados (mediante triagem básica de saúde). Foram excluídos os professores que apresentaram condições médicas que contra indiquem esforço físico (doenças cardiovasculares, musculares graves ou problemas ortopédicos), estar em afastamento médico ou licença do trabalho, estar fazendo uso de medicamentos que possam interferir na força muscular ou na percepção de fadiga, não completar todas as etapas do estudo (questionário e testes) e recusar-se a realizar qualquer parte dos procedimentos.

Para avaliar a religiosidade e o comportamento religioso foi utilizada a Escala de Atitude Religiosa (AR), instrumento que contém 15 questões distribuídos em três

domínios: conhecimento religioso, afeto religioso, comportamento religioso (Aquino; França; França, 2002). Para medir a capacidade cardiorrespiratória e a força dos membros superiores, foi utilizado o teste do banco de McArdle e o teste de preensão manual, respectivamente.

Para a realização do Teste do Banco de McArdle, utilizou-se um banco de madeira de 40,6 cm de altura, 40 cm de comprimento e 40 cm de largura, que avaliou a capacidade cardiorrespiratória dos indivíduos. No decorrer do teste, cada participante fez uma subida e uma descida por um intervalo de 3 minutos. Foi instalado no dispositivo móvel o aplicativo metrônomo, que estabeleceu o ritmo das subidas e descidas através de uma música, até alcançar o tempo de 3 minutos. A velocidade escolhida para os movimentos alternados foi de 24 passos por minuto para os homens (96 bpm) e 22 passos por minuto para as mulheres (88 bpm). Ao término da realização do teste, um monitor cardíaco (Polar, Finlândia) mediu a frequência cardíaca para determinar a resposta fisiológica. Em seguida, os índices de frequência cardíaca foram categorizados com base nos limites específicos para cada gênero, usando valores diferentes para homens e mulheres (McArdle; Katch; Katch, 2007).

A realização do Teste de Preensão Manual foi feita com o auxílio de um dinamômetro eletrônico (Fitmetria), utilizado para medir a força de preensão isométrica de ambas as mãos. Para a realização do teste, algumas recomendações foram seguidas. O indivíduo se manteve sentado, com o ombro aduzido, em posição neutra de rotação, e com o cotovelo fletido a 90 graus, sendo considerado o melhor desempenho da mão mais forte. A classificação foi determinada considerando o sexo e a faixa etária dos participantes. Os valores foram categorizados em fraco, normal e forte (Fernandes; Marins, 2011).

Além disso, a pesquisa seguiu os preceitos éticos previstos na Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assegurando a voluntariedade e o anonimato. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UEMA conforma o parecer nº 7.881.365.

As frequências relativas, percentuais e medidas de tendência central foram usadas para descrever os dados. Utilizou-se o teste Qui-quadrado e o teste exato de Fisher para verificar associação entre variáveis categóricas. Um alfa de 5% foi

considerado para todas as análises. Todas as análises foram conduzidas com o auxílio do pacote estatístico Jamovi 2.3.28.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 40 professores, sendo 23 mulheres (57%) e 17 homens (43%). A idade média foi de $41 \pm 9,6$ anos para as mulheres e $37 \pm 11,2$ anos para os homens. Em relação ao trabalho, predominou a atuação em múltiplos turnos, especialmente nos períodos matutino e vespertino entre os homens (58%) e nos turnos matutino, vespertino e noturno entre as mulheres (44%).

Quanto ao estado civil, a maioria dos participantes era casada, correspondendo a 53% dos homens e 57% das mulheres. Em relação ao número de filhos, observou-se maior frequência de participantes com até dois filhos, embora 47% dos homens e 30% das mulheres não possuíssem filhos.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica e relacionada aos hábitos de vida dos participantes, n=40.

Variáveis	Masculino n (%)	Feminino n (%)
Sexo (n)	17 (43)	23 (57)
Idade (anos)	$37 \pm 11,2^*$	$41 \pm 9,6^*$
Turno em que trabalham		
M	1 (6)	1 (4)
V	1 (6)	2 (9)
M/V/N	4 (24)	10 (44)
M/V	10 (58)	9 (39)
V/N	1 (6)	1 (4)
Estado civil		
Solteiro	8 (47)	6 (26)
Casado	9 (53)	13 (57)
Divorciado	-	4 (17)
Filhos		
Nenhum	8 (47)	7 (30)
Um	-	7 (30)
Dois	7 (41)	8 (36)
Três	2 (12)	1 (4)
Consome bebidas alcóolicas		
Sim	11 (65)	10 (43)
Não	6 (35)	13 (57)
Frequência (n=11 masc; n=10 fem)		

Semanal	7 (64)	6 (60)
Quinzenal	1 (9)	-
Mensal	1 (9)	2 (20)
Bimestral	2 (18)	2 (20)
Quantidade (L)	1,7	1,1
Fuma		
Sim	-	-
Não	17 (100)	23 (100)
Histórico médico		
Pré-diabetes	1 (6)	-
Trombose	-	1 (4)
Derrame articular	-	1 (4)
Condropatia patelar	-	1 (4)
Osteoporose	-	1 (4)
Colesterol	-	2 (9)
Hipertensão arterial	-	1 (4)
Tireoidite de Hashimoto	-	1 (4)
Labirintite	-	1 (4)
Doença cardiovascular	-	1 (4)
Asma	1 (6)	-
Hipotireoidismo	-	1 (4)
Sem histórico	15 (88)	12 (55)
Uso de medicamentos		
Anti-hipertensivos	-	3 (13)
Hipolipemiantes	1 (6)	3 (13)
Antidiabéticos	1 (6)	-
Antiasmáticos	1 (6)	-
Suplementos vitamínicos	2 (12)	4 (17)
Hormônios tireoidianos	-	1 (4)
Hormônios progestágenos	-	1 (4)
Ansiolíticos	-	1 (4)
Anticoncepcional	-	1 (4)
Sem uso	12 (70)	9 (41)

Nota: Dados expressos em *média $\pm$ desvio padrão, frequência e percentual.

N: número de participantes; M: matutino; V: vespertino; N: noturno; L: litros;

- Não existe participante classificado.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

O consumo de bebidas alcoólicas foi mais frequente entre os homens (65%) do que entre as mulheres (43%), sendo o consumo semanal o padrão predominante em ambos os grupos. Além disso, os homens apresentaram maior quantidade média de ingestão alcoólica (1,7 L) em comparação às mulheres (1,1 L). Nenhum participante relatou ser fumante.

No que se refere ao histórico médico, a maioria dos homens (88%) não apresentou doenças prévias, enquanto entre as mulheres esse percentual foi de 55%, sendo relatadas diversas condições de saúde em baixa frequência, como hipertensão arterial, colesterol elevado, osteoporose e doenças da tireoide. Em relação ao uso de medicamentos, 70% dos homens e 41% das mulheres não utilizavam medicação regularmente. Entre as mulheres, destacam-se o uso de anti-hipertensivos, hipolipemiantes e suplementos vitamínicos.

Os achados sociodemográficos demonstraram predominância de participantes do sexo feminino, o que reflete o processo histórico de feminização da docência, especialmente na educação básica. Esse padrão é amplamente reconhecido na literatura internacional, a qual evidencia que a profissão docente é exercida majoritariamente por mulheres em diferentes contextos educacionais (UNESCO, 2024).

A média de idade encontrada indica um grupo em fase de consolidação profissional, aspecto compatível com dados de sistemas educacionais que mostram concentração de professores entre a terceira e quarta décadas de vida (OECD, 2024). Esse perfil pode estar relacionado tanto à estabilidade na carreira quanto ao acúmulo de responsabilidades pessoais e profissionais ao longo do tempo.

No que diz respeito à carga horária de trabalho, observou-se maior presença de atuação em múltiplos turnos, especialmente entre os homens, além de jornadas ampliadas também entre as mulheres. Evidências recentes apontam que a intensificação do trabalho docente e a atuação em mais de um período são características frequentes da profissão, muitas vezes associadas à necessidade de complementação de renda e às condições estruturais do sistema educacional (Garcia, 2024). Adicionalmente, tais condições podem contribuir para impactos negativos na saúde física e mental dos professores.

No que se refere ao número de filhos, observou-se maior ocorrência de participantes com até dois filhos, bem como uma parcela relevante sem filhos, principalmente entre os homens. Evidências da literatura indicam que a presença de filhos pode repercutir na organização da vida diária e na sobrecarga ocupacional, uma vez que a articulação entre as demandas familiares e profissionais exige constante adaptação por parte dos docentes (Demboski; Silva; Costa, 2024)

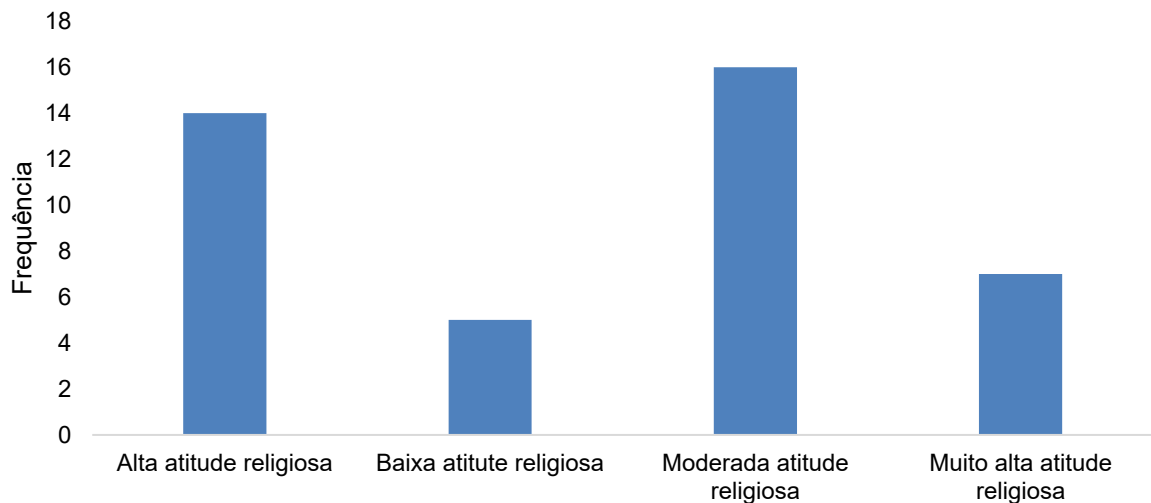


Figura 1. Caracterização da Escala de Atitude Religiosa. Dados expressos em frequência, teste Qui-quadrado $p=0,04$.

Com base na figura 1, observou-se predominância de indivíduos classificados com atitude religiosa moderada ($n=16$), seguida de alta atitude religiosa ($n=14$). As categorias muito alta atitude religiosa ($n=7$) e baixa atitude religiosa ($n=5$) apresentaram menor frequência. O teste do qui-quadrado demonstrou diferença estatisticamente significativa entre as categorias analisadas ($p=0,04$).

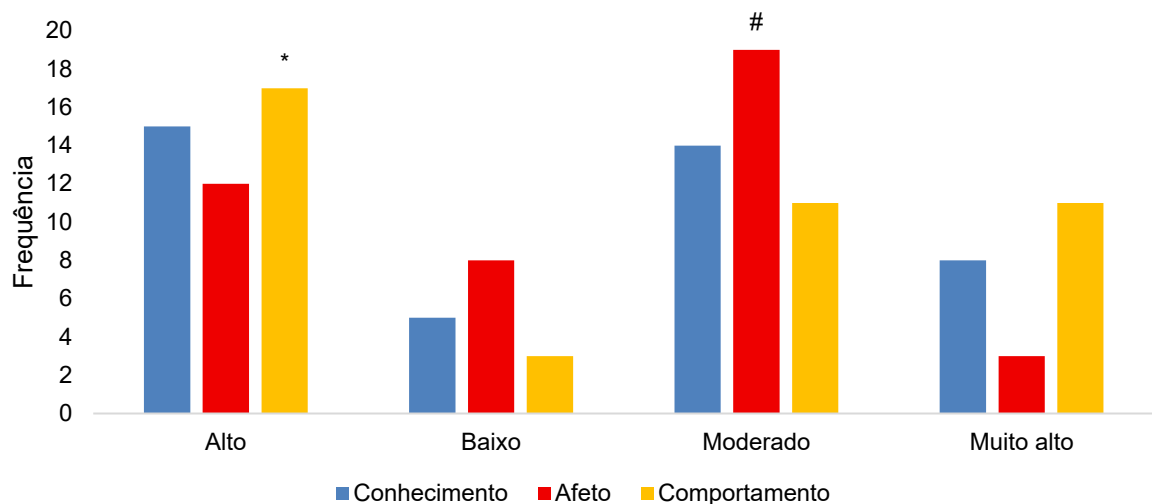
Os resultados sugerem que a religiosidade está presente de forma expressiva entre os participantes, uma vez que a maioria foi classificada nos níveis moderado e alto de atitude religiosa. Esses achados indicam que as crenças e práticas religiosas podem representar um aspecto relevante na vida dos professores, possivelmente contribuindo para estratégias de enfrentamento diante das demandas e desafios da profissão docente.

Os achados deste estudo revelaram uma maior concentração de professores nos níveis moderado e elevado de atitude religiosa, sugerindo que a religiosidade representa uma dimensão significativa no cotidiano desses profissionais. Esse resultado encontra respaldo em pesquisas recentes. Santos, Almeida, Sousa, Silva (2024) observaram que professores com maiores níveis de valores espirituais e religiosos apresentaram menores indicadores de sintomas depressivos, evidenciando o papel da espiritualidade como um possível fator de proteção para a saúde mental.

De forma semelhante, Santo Caldas e Silva (2024) ressaltam que aspectos relacionados à espiritualidade e ao sentido de vida podem favorecer o enfrentamento das exigências da profissão docente, contribuindo para uma melhor adaptação diante das pressões e desafios do ambiente de trabalho. Além disso, a meta-análise

conduzida por Zhou, Slemp e Vella-Brodrick (2024) identificou que características pessoais associadas ao propósito de vida, ao equilíbrio emocional e ao suporte psicossocial estão fortemente relacionadas ao bem-estar dos professores.

A Figura 2. Distribuição dos participantes nas dimensões de conhecimento, afeto e comportamento da Escala de Atitude Religiosa, categorizados em níveis baixos, moderado, alto e muito alto.



Em níveis baixo\alto\moderado e apresenta a classificação dos participantes nas dimensões conhecimento, afeto e comportamento da Escala de Atitude Religiosa. Observou-se que, na dimensão conhecimento, houve predominância das classificações alta (n=15) e moderada (n=14), enquanto as classificações baixas (n=5) e muito alta (n=8) foram menos frequentes. Na dimensão afeto, a maior frequência foi observada na classificação moderada (n=19), seguida da alta (n=12), baixa (n=8) e muito alta (n=3). Em relação à dimensão comportamento, verificou-se predominância da classificação alta (n=17), seguida das classificações moderada (n=11), muito alta (n=11) e baixa (n=3).

Os resultados indicam que os participantes têm predomínio da classificação alta na dimensão comportamento sugere que as práticas religiosas fazem parte do cotidiano dos participantes. Já a predominância da classificação moderada na dimensão afeto indica que os sentimentos e vínculos emocionais relacionados à religiosidade estão presentes, embora em diferentes intensidades. A dimensão conhecimento apresentou distribuição mais equilibrada entre os níveis alto e

moderado, demonstrando que os participantes possuem familiaridade considerável com os conteúdos e princípios de suas crenças religiosas.

Santos *et al.* (2024) apresentaram resultados parecidos aos deste estudo, ao evidenciarem que a religiosidade e a espiritualidade são manifestadas não somente através de convicções pessoais, mas também através de práticas tangíveis que contribuem para dar significado às vivências e lidar com circunstâncias desfavoráveis. Os escritores ressaltam que a participação em atividades religiosas pode favorecer a consolidação de laços sociais, o apoio emocional e a sensação de pertença.

Em relação à dimensão emocional, a predominância da classificação moderada indica a presença de uma ligação emocional com a religiosidade entre os participantes, embora em variados graus de intensidade. Conforme Santos, Calda e Silva (2024), as dimensões emocionais da religiosidade estão ligadas às vivências subjetivas, aos sentimentos e à importância dada às convicções religiosas, podendo contribuir para índices positivos de bem-estar psicológico, esperança e suporte emocional frente aos obstáculos diários.

Quanto à dimensão conhecimento, a distribuição predominante entre os níveis moderado e alto evidencia que os participantes possuem conhecimento considerável sobre os princípios, valores e ensinamentos de suas tradições religiosas. Esse resultado indica que a vivência religiosa não se limita à prática ou ao envolvimento emocional, abrangendo também a compreensão cognitiva dos conteúdos relacionados à fé. Nesse sentido, Hoold, Hill e Spilka (2018) ressaltam que o componente cognitivo da religiosidade exerce papel importante na formação da identidade religiosa, influenciando a construção de valores, atitudes e comportamentos dos indivíduos.

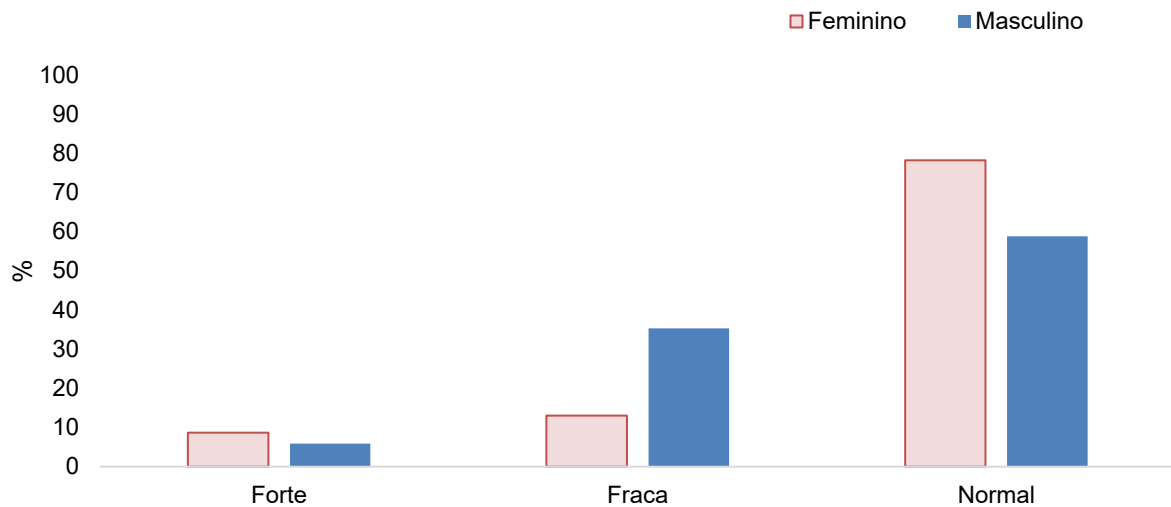


Figura 3. Classificação da preensão manual. Nota: Dados apresentados em porcentagem, Teste exato de Fisher, $p=0,2$ Preensão manual.

A maioria dos participantes apresentou força de preensão manual dentro da faixa considerada normal, com maior frequência desse resultado entre as mulheres. Embora os homens tenham apresentado maior proporção de classificação de força fraca, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas entre os sexos ($p = 0,210$).

Apesar de a literatura apontar que o sexo masculino geralmente apresenta valores médios mais elevados de força muscular em comparação ao feminino, essa diferença não é constante quando se analisam classificações funcionais ou populações com perfis ocupacionais semelhantes. Evidências atuais mostram uma significativa sobreposição entre os valores de força entre homens e mulheres, especialmente em adultos saudáveis, o que pode justificar a ausência de diferença estatisticamente significativa encontrada neste estudo (Nuzzo, 2025).

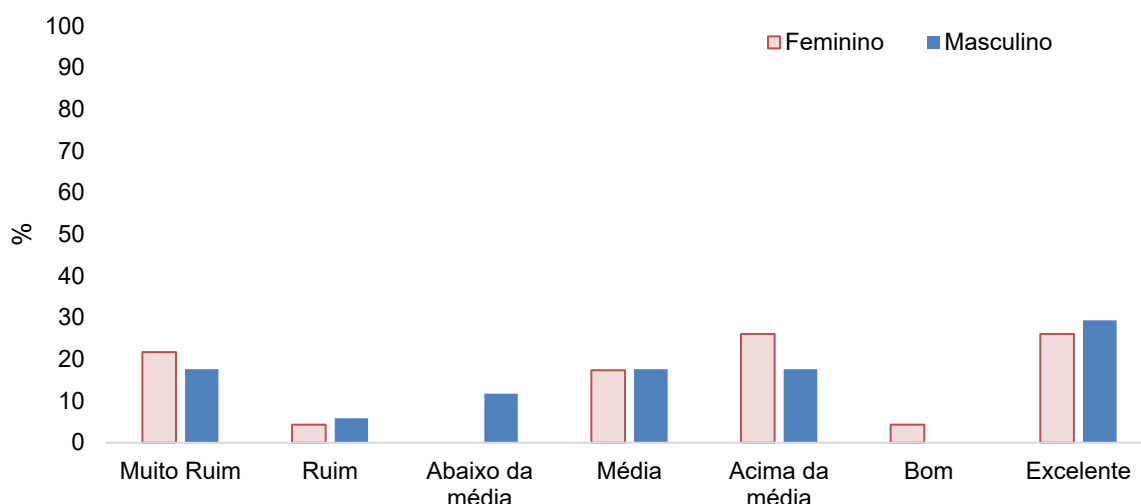


Figura 4. Classificação do teste de banco de Mc Ardle. Nota: Dados apresentados em porcentagem. Teste exato de Fisher, $p=0,687$.

Teste de Banco de Mc Ardle: As classificações mais frequentes foram acima da média e excelente em ambos os sexos. Apesar de pequenas diferenças nos percentuais, não foi observada diferença significativa entre homens e mulheres ($p = 0,687$).

A predominância de participantes com atitude religiosa moderada a alta neste estudo indica que a religiosidade desempenha um papel importante na vida dos professores pesquisados. Santos *et al.* (2025) corroboram essa constatação ao identificar que os valores religiosos e espirituais podem ajudar a reduzir sintomas depressivos em professores da Educação Básica, destacando a religiosidade como um recurso para lidar com as demandas.

Segundo estudo feito por Martins, Kuazaqui e Kanaane (2024) a qualidade de vida, a espiritualidade no ambiente de trabalho, são temas que contribuem para o entendimento e a construção de um ambiente organizacional saudável, no caso o ambiente educacional. Em um estudo recente conduzido por Leandro e Cenci (2025), que investigou a espiritualidade na formação profissional na universidade, os achados reforçam a evidência de que a dimensão espiritual está associada a melhores indicadores de qualidade de vida, resiliência e satisfação no ambiente acadêmico e de trabalho.

Tais resultados sugerem que a espiritualidade e a religiosidade podem atuar como importantes recursos de enfrentamento diante das dificuldades e pressões enfrentadas na profissão docente. No presente estudo feito por Silva *et al.* (2025), as relações psicossociais encontram-se desfavoráveis, caracterizadas por alta exigência

e trabalho ativo enquanto preditores negativos na qualidade de vida dos professores, podendo repercutir na ocorrência de agravos à saúde e comprometimento das funções.

4 CONCLUSÃO

Os resultados revelaram que a maior parte dos participantes apresentou níveis moderados e elevados de atitude religiosa, indicando que a religiosidade exerce papel significativo na vida desses profissionais. Além disso, as dimensões conhecimento, afeto e comportamento religioso também apresentaram predominância de níveis moderados e altos, evidenciando que as crenças, os sentimentos e as práticas relacionadas à religiosidade estão presentes no cotidiano dos docentes.

Em relação à aptidão física, observou-se que a maioria dos professores apresentou força de preensão manual dentro dos padrões considerados normais e desempenho acima da média ou excelente no Teste do Banco de McArdle, demonstrando níveis satisfatórios de força muscular e capacidade cardiorrespiratória. Também não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres, sugerindo características semelhantes de aptidão física entre os grupos avaliados.

Os resultados encontrados reforçam a importância da religiosidade e da espiritualidade como possíveis fatores de proteção e enfrentamento diante das demandas da profissão docente, favorecendo o equilíbrio emocional, a resiliência. Somadas à prática regular de atividade física, essas dimensões podem contribuir para a promoção da saúde integral, auxiliando na prevenção de agravos físicos e psicológicos frequentemente relacionados ao exercício da docência.

Apesar das contribuições desta pesquisa, é importante considerar algumas limitações, como o tamanho da amostra e o fato de o estudo ter sido realizado em um único município, aspectos que restringem a extrapolação dos resultados. Assim, recomenda-se que novas investigações sejam realizadas com um número maior de participantes, em diferentes contextos educacionais e com delineamentos metodológicos mais abrangentes, possibilitando ampliar o conhecimento sobre a influência da religiosidade, da espiritualidade e da atividade física na saúde dos professores.

Diante disso, conclui-se que a religiosidade, a espiritualidade e a atividade física representam elementos importantes para a promoção da saúde, do bem-estar

dos docentes. Esses achados evidenciam a necessidade de ações e políticas voltadas à valorização da saúde integral dos professores, contemplando não apenas os aspectos físicos, mas também as dimensões psicológicas, sociais e espirituais que influenciam sua atuação profissional.

REFERÊNCIAS

ALMINHANA, Letícia Oliveira; MOREIRA-ALMEIDA, Alexander. Personalidade e religiosidade/espiritualidade (R/E). **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 36, n. 4, p. 153-161, 2009. Disponível em: https://revistas.usp.br/acp/pt_BR/article/view/17245.

ALVES, Priscila Castro. **Qualidade de vida e esgotamento profissional do professor universitário**. 2017. 139 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/19699>

AQUINO, T. A. A.; FRANÇA, A. A.; FRANÇA, J. S. Validação de uma escala de atitude religiosa. In: CONGRESSO BRASILEIRO PSICOLOGIA: CIÊNCIA E PROFISSÃO, 1., 2002, São Paulo. Anais... São Paulo: **Conselho Federal de Psicologia**, 2002.

AQUINO, Thiago Antônio Avellar *et al.* Atitude religiosa e sentido da vida: um estudo correlacional. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 29, n. 2, p. 228-243, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/jcr6zkDFyPWHbdjQJKvF9HD/>

BENKE, Mara Regina Pagnussat; CARVALHO, Élcio. Estresse x qualidade de vida nas organizações: um estudo teórico. **Revista Faculdade Objetivo**, v. 8, n. 7, p. 1-10, 2008. Disponível em: <https://portal.unimar.br/site/public/pdf/dissertacoes/010FA4E89C73FDfE8BCCBAF948EC9360.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Doenças relacionadas ao trabalho**: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2001. 580 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos, n. 114). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho_manual_procedimentos.pdf

CARVALHO, Maria Regina Viveiros. O perfil do professor nas etapas da educação básica. **Cadernos de Estudos e Pesquisas em Políticas Educacionais**, Brasília, v. 1, p. 119-141, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/349233809_O_Perfil_do_professor_nas_etapas_da_educacao_basica

DEMBOSKI, Gabriela; SILVA, Raquel Corrêa da Silva; COSTA, Carlos. A formação docente como estratégia para prevenir o tecnoestresse e a violação de limites trabalho-família em professores da educação básica. **Educação & Formação**, Fortaleza, v. 9, e13479, 2024. Disponível em:

<https://revistas.uece.br/index.php/redufor/article/view/13479>

FERNANDES, Alex de Andrade; MARINS, João Carlos Bouzas. Teste de força de preensão manual: análise metodológica e dados normativos em atletas. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 24, n. 3, p. 567-578, jul./set. 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/fm/a/Q9sGLPPmh4QG4mwPDNZBRnb/>

FERREIRA, Luciene Vieira de Oliveira. **Educação física, esporte e religião: interferências e relações**. 2010. Monografia (Especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010. Disponível em:

<https://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/DATA/defesas/20150714153747.pdf>

GARCIA, Carlos Marcelo. Trabalho docente e condições de trabalho na contemporaneidade. **Revista Brasileira de Educação**, v. 29, e290011, 2024. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbeped/a/gnmnXRcjRBRpDbbSF7hTmSy/?lang=pt>

GUERREIRO, Natália Pinheiro *et al.* Perfil sociodemográfico, condições e cargas de trabalho de professores da rede estadual de ensino de um município da região sul do Brasil. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 14, supl. 1, p. 197-217, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/ZDFJMy53qX4XwrtBfWh6B6t/>

HOOD JUNIOR, Ralph W.; HILL, Peter C.; SPILKA, Bernard. The psychology of religion: an empirical approach. 5. ed. New York: The Guilford Press, 2018.

LEANDRO, Ingrid Moreira; CENCI, Márcio Paulo. Espiritualidade na formação profissional na universidade: revisão integrativa. **Revista Aracê**, São José dos Pinhais, v. 7, n. 12, 2025. Disponível em:

<https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/11329>

MARTINS, Denise Maria; KUAZAQUI, Edmir; KANAANE, Roberto. Análise da qualidade de vida no trabalho e a espiritualidade não-religiosa: cenário nas instituições de ensino. **Desafios: Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 11, n. 6, 2024. Disponível em:

<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/17855>

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 6. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. MÉLO, Elza Nascimento *et al.* Associação entre religiosidade, atividade física e comportamento sedentário em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 17, n. 5, p. 359-369, 2012. Disponível em:

<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2175>

MENEZES, Saulo Barreto Dias *et al.* O que afeta a saúde do professor não é a sala de aula. **REBENA - Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem**, v. 11, p. 291-300, 2025. Disponível em: <https://rebenamnuvens.com.br/revista/article/view/373>

NASCIMENTO, Alexandre; NASCIMENTO, Gabriel Sena. Associação entre atividade física e religião: da origem à atualidade. **UNITAS: Revista Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões**, v. 7, n. 2, 2019. Disponível em: <https://revista.fuv.edu.br/index.php/unitas/article/view/771>

NOGUEIRA, Mário Círio *et al.* Prevalência de hábitos de vida segundo o uso de práticas integrativas e complementares na população adulta brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde 2019. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ZkLcwszGgsx4mZp9L9Fwynn/>

NUZZO, James L. Sex differences in grip strength from birth to age 16: a meta-analysis. **European Journal of Sport Science**, v. 25, n. 3, e12268, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39954272/>

OECD. **Education at a Glance 2024**: OECD indicators. Paris: OECD Publishing, 2024. Disponível em: https://www.oecd-ilibrary.org/education/education-at-a-glance-2024_c00cad36-en

RIGONI, Ana Carolina Capellini; DAOLIO, Jocimar. Educação Física e Religião: tensões entre a educação para o lazer e a busca do prazer. **Licere**, Belo Horizonte, v. 19, n. 2, p. 364-387, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1249>

SANCHEZ, Zila van der Meer; NAPPO, Solange Aparecida. A religiosidade, a espiritualidade e o consumo de drogas. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, supl. 1, p. 73-81, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/74ZvN6NDMzd6767Z34wxBjd/>

SANTOS, Késia Danielle Andrade *et al.* Transtorno depressivo leve e sua relação com sentido de vida e valores espirituais em professores da Educação Básica. **REVER: Revista de Estudos da Religião**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 1-19, 2024. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/rever/article/view/64788>

SANTOS, Késia Danielle Andrade; CALDAS, Camila Maria Pereira; SILVA, João Paulo. Saúde mental, autocompaixão e sentido de vida em professores da educação básica na pandemia da Covid-19. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 50, e231358, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/GJR8SbZ8PQndXt3vJ6rjLgc/>

SIDARTA, Ananda *et al.* Normative grip strength values across adult populations. **Journal of Physiological Anthropology**, v. 44, art. 27, 2025. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13102-025-01140-3>

SILVA, Josué Nilson Vieira. **Educação física escolar e religião: uma análise nos anais do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE)**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2022. Disponível em: <https://monografias.ufma.br/jspui/handle/123456789/5581>

SILVA, Teresa Cristina Ferreira *et al.* Adoecimento docente e os impactos na qualidade do ensino: um olhar sobre saúde mental, condições de trabalho e políticas de valorização do professor. **ERR01**, v. 10, n. 4, e7945, 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/err01/article/view/7945>

SILVA, Valéria Fernanda Barbosa *et al.* Fatores de risco associados à síndrome de burnout em professores da atenção básica: uma análise da literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 8, n. 2, p. 1186-1194, 2026. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/7030>

TAYLOR, Kenneth A *et al.* Identifying characteristics and clinical conditions associated with hand grip strength in adults: the Project Baseline Health Study. **Scientific Reports**, v. 14, art. 6697, mar. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38637523/>

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, Oxford, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, nov. 1995. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8560308/>

UNESCO. **Global report on teachers**: addressing teacher shortages and transforming the profession. Paris: UNESCO, 2024. Disponível em: <https://www.unesco.org/en/articles/global-report-teachers-what-you-need-know>

VIEIRA, Maria Marta Sanches. A dimensão da espiritualidade: perspectivas para a formação de professores. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO (EDUCERE), 12., 2015, Curitiba. **Anais do XII Congresso Nacional de Educação – EDUCERE**. Curitiba: Pontifícia Universidade Católica do Paraná, 2015. v. 1, p. 3365-3380. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/285403813_A_DIMENSAO_DA_ESPIRITUALIDADE_PERSPECTIVAS_PARA_A_FORMACAO_DE_PROFESSORES

ZHOU, Sijing *et al.* Factors associated with teacher wellbeing: a meta-analysis. **Educational Psychology Review**, v. 36, n. 4, art. 110, dez. 2024. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-024-09943-7>

ANEXO I

ESCALA DE ATITUDE RELIGIOSA/ESPIRITUALIDADE (EAR-15)

(Fraga, França & Aquino, 2002)

Leia atentamente as frases abaixo. Assinale com um círculo o número que expressa **o quanto você faz o que as frases dizem** no seu dia a dia. Não necessita ser todos os dias, mas se em algum momento do seu cotidiano tal atitude faz parte de sua vida. Seja sincero e marque apenas um número em cada alternativa. Por favor, não deixe nenhuma resposta em branco.

Exemplo:

Acredito em Deus

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

Se você **não** acredita em Deus, **nem um pouco**, faça um círculo no número **(1)**

Se você acredita **um pouco**, circule o **(2)**

Se você acredita **mais ou menos**, circule o **(3)**

Se você acredita **bastante**, circule o **(4)**

Se você acredita **muitíssimo**, circule o **(5)**

01 - Leio as escrituras sagradas (Bíblia ou outro livro sagrado)

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

02 - Costumo ler livros que falam sobre religiosidade

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

03 - Procuro conhecer as doutrinas da minha religião/religiosidade

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

04 - Participo de debates sobre assuntos que dizem respeito à religião/religiosidade

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

05 - Converso com a minha família sobre assuntos religiosos

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

06 - Assistio programas de televisão sobre assuntos religiosos

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

07 - Converso com os meus amigos sobre as minhas experiências religiosas

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

08 - A religião/religiosidade influencia as minhas decisões sobre o que eu devo fazer

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

09 - Participo das orações coletivas da minha religião/religiosidade

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

10 - Frequento as celebrações da minha religião/religiosidade

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

11 - Faço orações pessoais (comunicações espontâneas com Deus)

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

12 - Ajo de acordo com o que a minha religião/religiosidade prescreve como correto

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

13 - Extravaso a tristeza ou alegria através de músicas religiosas

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

14 - Sinto-me unido a um “Ser” maior

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

15 - Quando entro numa igreja ou templo, isso me desperta emoções

(1) nem um pouco (2) um pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) muitíssimo

OBRIGADO PELA PARTICIPAÇÃO!

ANEXO II

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: SAÚDE INTEGRAL DE EDUCADORES: UMA ANÁLISE MULTIDIMENSIONAL DO PERFIL FÍSICO, PSICOEMOCIONAL E ESPIRITUAL DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO EM SÃO JOÃO DOS PATOS - MA

Pesquisador: Marcos Antonio do Nascimento

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 91962025.1.0000.5554

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.881.365

Apresentação do Projeto:

O projeto de pesquisa cujo título SAÚDE INTEGRAL DE EDUCADORES: UMA ANÁLISE MULTIDIMENSIONAL DO PERFIL FÍSICO, PSICOEMOCIONAL E ESPIRITUAL DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO EM SÃO JOÃO DOS PATOS - MA, nº de CAAE 91962025.1.0000.5554 e Pesquisador(a)

responsável Marcos Antonio do Nascimento. Trata-se de um estudo do tipo exploratório, de abordagem quantitativa, com um delineamento experimental.

O cenário da realização desse estudo será composto por professores do ensino médio da rede Estadual e Federal (Instituto de Educação Ciência e Tecnologia do Maranhão - IEMA, Centro de Ensino Dr. Paulo Ramos e Instituto Federal do Maranhão - IFMA), da Cidade de São João dos Patos - Maranhão.

Os participantes desta pesquisa serão ser professor do ensino médio, ambos os sexos, com matrícula ativa e com faixa etária de idade entre 18 e 55 anos. Os critérios de exclusão serão gravidez, uso de medicamentos que possam interferir nos resultados do estudo, doenças que impossibilitem a realização dos testes, problemas ortopédicos, questionários preenchidos de forma incorreta, decidir não continuar durante a execução dos testes, responder "sim" em alguma questão do Questionário de Prontidão para Atividade Física - PAR-Q e professores afastados com licença laboral.

Para tanto, as informações desta pesquisa serão obtidos através da aplicação de

questionários onde serão avaliados aspectos sociodemográficos, peso, estatura, índice de massa corporal, relação cintura quadril, percentual de gordura. O nível de depressão, ansiedade e estresse pelo EADS-21. Nível de comportamento sedentário, recordatório alimentar de 24h, nível de atividade física pelo questionário internacional de atividade física, escala de atitude religiosa, qualidade do sono, será utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e PSQI. Dados hemodinâmicos como frequência cardíaca, pressão arterial, saturação de oxigênio, variabilidade da frequência cardíaca e, para avaliar a atividade física, será realizado o teste do banco de McArdle e o teste de preensão manual. Os dados serão descritos por frequências relativas, percentual e medidas de tendência central, estatísticas inferências com uma significância de $p < 0,05$.

Objetivo da Pesquisa:

Geral

Analisar a capacidade física, aspectos psicoemocionais e religiosos de professores do ensino médio em São João dos Patos-MA.

Específicos

Avaliar a estrutura corporal dos professores utilizando o Índice de Massa Corporal (IMC), Relação Cintura-Quadril (RCQ) e percentual de gordura.

Mensurar a força dos membros superiores.

Avaliar a capacidade cardiorrespiratória dos professores.

Correlacionar o nível de atividade física, qualidade do sono e a força dos membros superiores. Identificar níveis de estresse, ansiedade e depressão entre os professores.

Verificar carga horária dos professores e as condições de trabalho. Analisar a relação entre capacidade física e saúde mental.

Avaliar o nível de comportamento sedentário dos professores. Avaliar o consumo energético dos professores.

Mensurar o nível de atividade física dos professores. Analisar a relação entre atividade física e alimentação. Mensurar a pressão arterial dos professores.

Aferir a Variabilidade da Frequência Cardíaca dos professores. Mensurar a pressão arterial média e duplo produto.

Analisar a espiritualidade dos professores. Medir a saturação de oxigênio após o exercício.

Relacionar os dados hemodinâmicos e atividade física dos professores. Comparar os dados entre os sexos.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos apresentados no projeto são para os participantes da pesquisa e constam tanto no TCLE, quanto no item referente aos aspectos ético-legais na Metodologia do projeto, inclusive com o mesmo texto, o qual: Os riscos associados a participação no estudo estão relacionados ao possível risco de lesões musculares e articulares, pois envolvem movimentos rápidos; risco de queda, devido ao movimento de subir e descer do step; risco de constrangimento com os questionários.

Os pesquisadores adotarão as seguintes medidas para minimizar os riscos, como a realização de aquecimentos e exercícios de alongamento, supervisão adequada durante a avaliação e realização dos testes de forma individual. O participante poderá contar com assistência médica na Unidade de Pronto Atendimento (UPA).

Os benefícios do estudo permitem compreender como hábitos de vida impactam o bem-estar, o desempenho profissional e a prevenção de doenças, como também identificar riscos à saúde física e mental dessa população, frequentemente expostas a altos níveis de estresse e sobrecarga de trabalho. Através disso, contribuindo para a produção de conhecimento científico e subsidiando intervenções voltadas à promoção da saúde no ambiente escolar.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é relevante, apresenta interesse público e o(a) pesquisador(a) responsável tem experiências adequadas para a realização do projeto, como atestado pelo currículo Lattes apresentado. A metodologia é consistente e descreve os procedimentos para realização da coleta e análise dos dados. O protocolo de pesquisa não apresenta conflitos éticos estabelecidos nas Resoluções nº 466/12 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os Termos de Apresentação obrigatória tais como Termos de Consentimento e/ou Assentimento, Ofício de Encaminhamento ao CEP, Autorização Institucional, Utilização de Dados, bem como os Riscos e Benefícios da pesquisa estão claramente expostos e coerentes com a natureza e formato da pesquisa em questão.

Recomendações:

Não há recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O protocolo está aprovado e pronto para iniciar a coleta de dados e as demais etapas referentes ao projeto de pesquisa.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_2626965.pdf	25/08/2025 13:36:39		Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_assinado.pdf	25/08/2025 13:35:44	Marcos Antonio do Nascimento	Aceito
Outros	lattes.pdf	25/08/2025 13:05:20	Marcos Antonio do Nascimento	Aceito
Outros	Oficiodeencaminhamento.pdf	25/08/2025 13:05:05	Marcos Antonio do Nascimento	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	25/08/2025 13:04:49	Marcos Antonio do Nascimento	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracaopesquisador.pdf	25/08/2025 13:04:32	Marcos Antonio do Nascimento	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	cartaautorizacao.pdf	25/08/2025 13:04:19	Marcos Antonio do Nascimento	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	Projeto.pdf	25/08/2025 13:04:07	Marcos Antonio do Nascimento	Aceito
Investigador	Projeto. pdf	25/08/2025 13:04:07	Marcos Antonio do Nascimento	Aceito

Situação do

Parecer:

Aprovado

Necessita

Apreciação da

CONEP:

Não

CAXIAS, 04 de Outubro de 2025

Assinado por:

MARIA EDILEUZA SOARES MOURA

(Coordenador(a))

APÊNDICE I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(TCLE) O(A) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) do estudo intitulado “ RELAÇÃO ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPIRITUALIDADE É RELIGIOSIDADE COM OS PROFESSORES DA REDE DO ENSINO MÉDIO DE SÃO JOÃO DOS PATOS- MA” que será realizada no Centro de Ensino Dr.Paulo Ramos, Instituto Nacional de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão, cujo pesquisador responsável é o(a) Sr. Dr. Marcos Antônio do Nascimento, Professor efetivo da Universidade Estadual do Maranhão.

1) O estudo se destina a Investigar através de questionário validade os professores do ensino médio a relação da qualidade de vida ligada à religiosidade e Espiritualidade.

2)A importância deste estudo - Os professores enfrentam diariamente inúmeros desafios profissionais, como excesso de atividades escolares, baixa valorização com esse fatores eles impactam diretamente com a sua qualidade de vida refletindo a índices de estresse e má qualidade de vida.

2) Os resultados que se deseja alcançar – Se a religiosidade é Espiritualidade afeta o cotidiano e a qualidade de vida dos professores da rede do ensino médio .

3) A contribuição do participante do estudo - participação dos professores. A pesquisa será inteiramente voluntária, sendo garantido o direito de recusa em qualquer etapa do processo, sem qualquer prejuízo pessoal ou profissional. Para isso, será fornecido um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que deverá ser assinado pelos professores para fazer parte do estudo. A participação consistirá no preenchimento de um questionário estruturado e validado 4) Os riscos ao participante

- A presente pesquisa apresenta riscos mínimos aos participantes, estando em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, Aspectos Ético-Legais que rege pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil. Os pesquisadores adotarão as seguintes medidas para minimizar os riscos Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)

5) . O participante poderá contar com assistência (CASO NECESSÁRIO) incluir o local para assistência necessária conforme estabelecido no demonstrativo de

infraestrutura, sendo responsável(is) por ela incluir o nome do responsável pela assistência, caso seja pertinente;

6) Os benefícios aos participantes - descrever baseando-se no item “Benefícios” do material e métodos do projeto de pesquisa, conseguidos através de evidenciar como o participante alcançará os benefícios propostos. Ressaltar também os benefícios indiretos aos participantes desta pesquisa e/ou para profissionais de saúde ou mesmo para a sociedade de modo geral.

7) Deixar claro que sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo;

8) Explicar que a qualquer momento, o participante poderá se recusar a continuar participando do estudo e o mesmo poderá retirar o seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo;

9) Evidenciar que as informações conseguidas através da participação do sujeito não permitirão a sua identificação, exceto aos responsáveis pelo estudo, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto ou em publicações de artigos ou eventos científicos;

10) Clarificar que o(a) participante poderá ser ressarcido(a) por qualquer despesa que venha a ter com a sua participação e, também, indenizado por todos os danos que venha a sofrer pela mesma razão. Finalmente, tendo o(a) participante compreendido perfeitamente tudo o que lhe foi informado sobre a sua participação no mencionado estudo e, estando consciente dos seus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a sua participação implica, o(a) mesmo(a) concorda em dela participar e, para tanto eu DÁ O SEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO O(A) MESMO TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO. Endereço do(a) participante voluntário(a): Obs.: Não obrigatório, mas somente em casos necessários

Domicílio:(rua,conjunto)..... Bloco:

..... Nº:.....,complemento:..... Bairro:

..... Cidade:.....CEP:.....

Telefone: Ponto de referência:

..... Nome:

Mikaela Celestino Sá Telefone:(99)984967617 Endereço: Travessa 28 de Julho
Eletrônico do(a) Pesquisador(a) Mikaela Celestino Sá Responsável: Dr. Marcos
Antônio do Nascimento Universidade Estadual do Maranhão, Telefone (99)98477-

9767, Rua Hermes da Fonseca, 952, São João dos Patos, MA, Localizada no Colégio Valmar.

ATENÇÃO: Para informar ocorrências irregulares ou danosas, dirija-se ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), pertencente ao Centro de Estudos Superiores de Caxias. Rua Quininha Pires, nº 746, Centro. Anexo Saúde. Caxias-MA. Telefone: (99) 35213938. Local-Estado, de de Assinatura ou impressão datiloscópica do(a) Participante da pesquisa: Mikaela Celestino Sá NOME COMPLETO DO(A) PESQUISADOR(A) RESPONSÁVEL

RG:056326182015-3 Conselho de Classe

NOME COMPLETO DO(A) PESQUISADOR(A) Marcos Antonio do Nascimento

PARTICIPANTE RG: