

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

KAYKY OLIVEIRA MORAIS

**PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA, ALIMENTAÇÃO E APTIDÃO FÍSICA
DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DA REDE PÚBLICA DE SÃO
JOÃO DOS PATOS – MA**

São João dos Patos - Maranhão

2026

KAYKY OLIVEIRA MORAIS

**PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA, ALIMENTAÇÃO E APTIDÃO FÍSICA
DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DA REDE PÚBLICA DE SÃO
JOÃO DOS PATOS – MA**

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 no contexto da saúde e da doença

Orientador: Prof. Dr. Marcos Antonio do Nascimento

São João dos Patos - Maranhão

2026

Morais, Kayky Oliveira.

Perfil de atividade física, alimentação e aptidão física de professores do ensino médio da rede pública de São João dos Patos – MA / Kayky Oliveira Moraes - São João dos Patos - MA, 2026.

44f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física Licenciatura) - Universidade Estadual do Maranhão, Campus São João dos Patos-MA, 2026.

Orientador: Prof. Dr. Marcos Antonio do Nascimento.

1. Docência. 2. Hábitos de vida. 3. Aptidão física. 4. Sedentarismo. 5. Consumo alimentar. I. Título.

CDU: 37.011.3-051(812.1)

Elaborado por Luciana de Araújo - CRB 13/445

KAYKY OLIVEIRA MORAIS

**PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA, ALIMENTAÇÃO E APTIDÃO FÍSICA
DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DA REDE PÚBLICA DE SÃO
JOÃO DOS PATOS – MA**

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/ UEMA
Professor Adjunto

Pedro Gabriel Dias Coêlho
Mestrando/ UFMA
Discente

João Paulo Jacob Sabino
Doutor/ UFPI
Professor Adjunto

Dedico esse trabalho à minha mãe e ao meu pai, meus maiores incentivadores, que sempre contribuíram com meus sonhos e nunca mediram esforços para que eu pudesse chegar onde estou hoje. Devo tudo a eles, sem eles não conseguiria.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, que permitiu que tudo isso acontecesse em minha vida, me deu força e coragem para superar todos os desafios. À minha mãe e ao meu pai, pelo amor, companheirismo e incentivo, sempre acreditaram em mim e fizeram de tudo para a conclusão desse curso. Agradeço ao meu orientador, Prof. Dr. Marcos Antonio do Nascimento, pela paciência e parceria, gratidão por todo o acompanhamento e auxílio prestados.

"Se o vento não sopra a favor, pegue os remos."

(Provérbio Latino)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo caracterizar e comparar, entre os sexos, os níveis de atividade física, os hábitos alimentares e os indicadores de aptidão física de professores do ensino médio da rede pública do município de São João dos Patos, Maranhão. Trata-se de uma pesquisa descritiva e de campo, com abordagem quantitativa, realizada com uma amostra não probabilística de 40 docentes, sendo 57% do sexo feminino (n=23) e 43% do sexo masculino (n=17). Utilizou-se um questionário sociodemográfico, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta, o Recordatório Alimentar de 24 horas, o Teste de Banco de McArdle e a dinamometria. Os dados foram submetidos à análise estatística descritiva e inferencial, com significância de $p < 0,05$. Os resultados demonstraram uma rotina laboral exaustiva, traduzida em inadequação no consumo hídrico e em uma alimentação desregulada para ambos os sexos. Não houve diferenças significativas entre homens e mulheres em relação aos parâmetros nutricionais, de força muscular e de aptidão cardiorrespiratória, evidenciando que o severo desgaste ocupacional afeta a vitalidade de ambos de maneira equivalente. No entanto, o estudo revelou uma disparidade estatisticamente significativa ($p=0,04$) quanto ao nível de atividade física diária, evidenciada pela alta prevalência de homens nas categorias de maior movimento (59% ativos e 29% muito ativos) em contraste com os altos índices de inatividade do público feminino (39% insuficientemente ativas e 13% sedentárias). Esse cenário é atrelado à sobrecarga laboral enfrentada pelas mulheres, visto que a maioria atua em jornada tripla, fato que também fundamenta a maior prevalência de morbidades clínicas e o uso superior de medicamentos contínuos relatados por esse grupo (apenas 41% das professoras afirmaram não utilizar medicamentos, contra 70% dos homens). Conclui-se que a elevada carga horária e a falta de tempo livre prejudicam substancialmente a saúde, a alimentação e o preparo físico da categoria. É necessária a adoção de medidas práticas no ambiente escolar, como pausas estruturadas e ginástica laboral, visando a redução do sedentarismo e a atenuação dos profundos impactos da extensa jornada de trabalho.

Palavras-chave: docência; hábitos de vida; aptidão física; sedentarismo; consumo alimentar.

ABSTRACT

This study aimed to characterize and compare physical activity levels, dietary habits, and physical fitness indicators between the sexes among public high school teachers in the municipality of São João dos Patos, Maranhão. It was a descriptive field study with a quantitative approach, conducted with a non-probability sample of 40 teachers: 57% female (n=23) and 43% male (n=17). The instruments used included a sociodemographic questionnaire, the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), a 24-hour dietary recall, the McArdle Step Test, and dynamometry. Data were subjected to descriptive and inferential statistical analysis, with a significance level of $p < 0.05$. The results revealed an exhausting work routine, reflected in inadequate water intake and irregular dietary habits for both sexes. No significant differences were found between men and women regarding nutritional parameters, muscle strength, or cardiorespiratory fitness, indicating that severe occupational strain affects the vitality of both groups equally. However, the study revealed a statistically significant disparity ($p=0.04$) in daily physical activity levels, evidenced by a high prevalence of men in the categories involving greater movement (59% active and 29% very active), in contrast to high rates of inactivity among women (39% insufficiently active and 13% sedentary). This scenario is linked to the heavy workload faced by women, as the majority manage a "triple shift" of responsibilities; this factor also underlies the higher prevalence of clinical conditions and greater use of continuous medication reported by this group (only 41% of female teachers reported not using medication, compared to 70% of men). It is concluded that the heavy workload and lack of free time substantially harm the health, diet, and physical fitness of this professional group. Practical measures within the school environment—such as structured breaks and workplace exercises—are necessary to reduce sedentary behavior and mitigate the profound impacts of the extensive workday.

Keywords: teaching; lifestyle habits; physical fitness; sedentary lifestyle; food consumption.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 METODOLOGIA	12
2.1 Caracterização da Pesquisa	12
2.2 População e Amostra	13
2.3 Aspectos Ético-legais	14
2.4 Instrumentos e Procedimentos	14
2.5 Avaliação dos Hábitos Alimentares	15
2.6 Nível de Atividade Física	16
2.7 Teste de Banco de McArdle	16
2.8 Teste de Preensão Manual	16
2.9 Análise de Dados	17
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
4 CONCLUSÃO	25
REFERÊNCIAS	27
APÊNDICE A – ANAMNESE	31
APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	32
APÊNDICE C - RECORDATÓRIO ALIMENTAR DE 24H (R24H)	36
ANEXO A - QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA	37
ANEXO B - QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)	38
ANEXO C - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	40

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o Brasil tem acompanhado a tendência global de modificações nos padrões alimentares e nas rotinas diárias, em um processo conhecido como transição nutricional. Esse fenômeno, impulsionado por transformações econômicas, demográficas, ambientais e culturais, tem levado à substituição de alimentos in natura e nutricionalmente adequados por produtos ultraprocessados, que se destacam pelo alto conteúdo calórico e baixo valor nutricional, estando associados a efeitos adversos sobre a saúde humana (Levy *et al.*, 2024).

No cenário brasileiro, essa realidade reflete-se em um aumento expressivo nos índices de sobrepeso e obesidade em diferentes faixas etárias, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021). Paralelamente, a inatividade física destaca-se como um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e para a mortalidade global, exigindo atenção especial no âmbito da saúde ocupacional (OMS, 2020).

Nesse cenário, a saúde do professor ganha particular relevância, visto que a profissão desempenha um papel estrutural na formação dos cidadãos. De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018), o docente atua como mediador central do conhecimento, acompanhando o aluno ao longo do processo pedagógico e adaptando os conhecimentos prévios dos estudantes aos conteúdos curriculares.

Os dados do Censo Escolar de 2024, divulgados pelo Ministério da Educação por meio do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP, 2025), revelam a existência de 2,4 milhões de professores na educação básica brasileira, incluindo ensino regular, educação especial, educação de jovens e adultos (EJA) e educação profissional, sendo cerca de 101.064 profissionais alocados nas escolas públicas do estado do Maranhão. Apesar da importância essencial dessa atividade, a rotina intensa, muitas vezes excessiva e com longas jornadas de trabalho, expõe esses trabalhadores a fatores de estresse que podem comprometer severamente seu bem-estar físico e mental.

A literatura evidencia que a nutrição equilibrada e a atividade física regular são pilares fundamentais para a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) e para a manutenção da qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) preconiza a prática de pelo menos 150 minutos semanais de exercícios físicos aliados a uma dieta balanceada composta por frutas, verduras, proteínas

magras e gorduras saudáveis para diminuir riscos de problemas cardiorrespiratórios, hipertensão, diabetes e até mesmo declínio cognitivo.

Estudos demonstram que a adoção de padrões alimentares saudáveis, como as dietas Mediterrânea e DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) (Champutiz-Ortiz; Asimbaya-Alvarado, 2024), associadas ao movimento corporal constante, não apenas fortalece o organismo, mas atua na neuroproteção e na melhora das funções executivas e da saúde cerebral, prevenindo doenças degenerativas como o Alzheimer (Domingues *et al.*, 2023; Galle *et al.*, 2023). Ademais, maiores níveis de atividade física possuem forte correlação com índices elevados de felicidade, redução do estresse e satisfação com a vida em diversas idades, apresentando uma correlação positiva em que esses benefícios à saúde mental aumentam com o avanço da idade (An *et al.*, 2020).

Contudo, a adoção e a manutenção de tais hábitos esbarram em desafios práticos do cotidiano. Berta, Fulindi e Costa (2022) apontam que o baixo consumo de nutrientes essenciais e a carência de micronutrientes podem comprometer significativamente a disposição e o desempenho funcional. No caso específico dos docentes, a escassez de tempo livre, a pressão do ambiente educacional e o desgaste emocional dificultam a adesão a uma rotina de autocuidado, tornando a categoria vulnerável ao sedentarismo e à má alimentação (Alencar *et al.*, 2022).

A partir dessa problemática, emerge a questão norteadora deste estudo: **como** os hábitos de vida, incluindo a alimentação e a prática de atividade física, influenciam a saúde dos professores do ensino médio da rede pública de São João dos Patos-MA? A pesquisa justifica-se pela necessidade de gerar evidências locais que possam subsidiar intervenções futuras para a promoção de um ambiente de trabalho e um estilo de vida mais saudáveis para os educadores.

Considerando essa problemática, este estudo objetiva caracterizar e comparar, entre os sexos, os níveis de atividade física, os hábitos alimentares e os indicadores de aptidão física de docentes do ensino médio da rede pública de São João dos Patos-MA, por meio da avaliação do consumo alimentar, da capacidade cardiorrespiratória e da força de preensão manual.

2 METODOLOGIA

2.1 Caracterização da Pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa transversal, descritiva e de campo, com abordagem quantitativa (Gil, 2010), delineada com o propósito de quantificar dados e generalizar resultados de uma amostra para a sua população-alvo. De acordo com Marconi e Lakatos (2017), a pesquisa descritiva visa observar, registrar, analisar, classificar e interpretar fatos ou fenômenos em seu contexto natural, sem que haja interferência direta do investigador. Para tanto, utilizou-se a aplicação de questionários estruturados e testes físicos, técnicas reconhecidas por sua capacidade de capturar com precisão a realidade do momento avaliado.

2.2 População e Amostra

Apesar de o convite para participação ter sido estendido a todos os professores vinculados às instituições-alvo, a amostra final totalizou 40 participantes. Esse quantitativo justifica-se pela baixa adesão voluntária dos profissionais em comparecer e concluir todas as etapas das avaliações físicas e dos questionários. Consequentemente, a amostragem configurou-se como não probabilística por conveniência.

A pesquisa foi realizada com docentes do ensino médio pertencentes a três instituições públicas localizadas na zona urbana do município de São João dos Patos-MA: Instituto Federal do Maranhão (IFMA), Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IEMA) e Centro de Ensino Dr. Paulo Ramos. A participação ocorreu de forma voluntária, sendo incluídos apenas os professores que atenderam aos critérios previamente estabelecidos e concluíram todas as etapas da coleta de dados.

Como critérios de inclusão, foram considerados docentes de ambos os sexos, com idade entre 20 e 55 anos, atuantes no ensino médio público e com matrícula institucional ativa em uma das instituições participantes.

Foram excluídos da análise os participantes que desistiram durante a coleta, não realizaram alguma etapa do protocolo, apresentaram dados incompletos nos instrumentos de avaliação ou relataram doenças e condições físicas que inviabilizassem a execução segura das avaliações práticas propostas.

A participação na pesquisa ocorreu de forma voluntária, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme os aspectos éticos do estudo.

2.3 Aspectos Ético-legais

A presente investigação foi conduzida em conformidade com os preceitos éticos e regulamentares estabelecidos pelas Resoluções n.º 466/12 e n.º 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O protocolo da pesquisa foi analisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro de Estudos Superiores de Caxias (CESC/UEMA), sob o Parecer n.º 7.881.365 e Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) n.º 91962025.1.0000.5554.

A participação ocorreu de forma voluntária, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo assegurados o sigilo da identidade, a confidencialidade das informações e o direito de desistência em qualquer etapa da pesquisa, sem qualquer prejuízo aos participantes. Os possíveis riscos relacionados às avaliações físicas, como desgaste físico, desconforto articular ou risco de queda durante os testes, foram minimizados por meio de orientações prévias, acompanhamento da equipe de pesquisa e realização dos procedimentos em ambientes adequados e seguros.

2.4 Instrumentos e Procedimentos

A coleta de dados ocorreu entre os meses de fevereiro e maio de 2026 e foi organizada em duas fases complementares. A etapa inicial consistiu em uma reunião explicativa com os docentes convidados, realizada nas instituições participantes, momento em que foram apresentados os objetivos da pesquisa, os procedimentos de coleta, os possíveis benefícios e riscos, além do esclarecimento de dúvidas. Nessa ocasião, os professores também receberam orientações sobre a realização dos testes físicos e, aqueles que aceitaram participar voluntariamente, realizaram a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B).

A segunda fase ocorreu com agendamentos realizados nos turnos matutino e vespertino, conforme a disponibilidade dos docentes e a dinâmica das três escolas participantes. Inicialmente, os participantes tiveram acesso, por meio de link eletrônico do Google Formulários, à anamnese (Apêndice A), ao Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) (Anexo A) e ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta (Anexo B). No momento presencial, os pesquisadores conferiam se os instrumentos haviam sido preenchidos; nos casos de pendência, foi disponibilizado um tablet Lenovo Tab 10.1 para o preenchimento imediato dos dados.

Após a conferência dos questionários, o PAR-Q foi utilizado como instrumento de triagem e segurança para a realização das avaliações físicas. O formulário investigou a presença de sintomas ou condições de risco, como problemas cardíacos preexistentes, dores torácicas e tonturas. A assinalação positiva para qualquer item implicava orientação para busca de parecer médico prévio. Além disso, os participantes assumiram responsabilidade pela realização das avaliações físicas, declarando ausência de contraindicações para os procedimentos propostos (Andreazzi *et al.*, 2016).

Em seguida, após a triagem pelo PAR-Q, os participantes aptos prosseguiram para as avaliações práticas de aptidão cardiorrespiratória, por meio do Teste de Banco de McArdle, e de força, por meio da dinamometria manual. As avaliações ocorreram em salas fechadas e climatizadas, bem como em locais abertos das próprias instituições, de acordo com a estrutura disponível em cada escola, buscando-se sempre ambientes seguros e adequados para a execução dos procedimentos.

2.5 Avaliação dos Hábitos Alimentares

A ingestão alimentar foi quantificada por meio do Recordatório de 24 horas (R24h), aplicado com o objetivo de registrar detalhadamente o consumo de alimentos e bebidas no dia anterior à entrevista. Para padronização da coleta, o R24h considerou apenas o consumo alimentar referente aos dias úteis da semana, não sendo incluídos sábados, domingos ou feriados. Este método é amplamente indicado para comparar médias de ingestão energética e de macronutrientes em estudos populacionais, destacando-se pela rápida aplicação, facilidade de recordação e, sobretudo, por ser a ferramenta que menos induz o indivíduo a modificar seu comportamento dietético habitual (Costa *et al.*, 2006).

Para a análise nutricional, os alimentos e bebidas relatados foram inseridos no aplicativo *MyFitnessPal*, que possibilitou a estimativa do consumo energético total e da distribuição de macronutrientes dos participantes. O uso do aplicativo foi adotado como ferramenta auxiliar de análise, considerando que estudos de validação indicam boa precisão do *MyFitnessPal* para estimativas de energia e macronutrientes (Evenepoel *et al.*, 2020).

O consumo hídrico também foi registrado por meio do R24h, sendo expresso em litros por dia. Para a classificação da hidratação, considerou-se como referência a recomendação diária de 30 a 35 ml de água por quilograma de peso corporal,

classificando-se como inadequado o consumo inferior ao valor estimado para cada participante (Mahan; Raymond, 2022).

2.6 Nível de Atividade Física

O nível de atividade física foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta, escolhida por sua viabilidade e rápida aplicação. O instrumento é reconhecido internacionalmente para estimar o gasto energético de adultos, categorizando-os como sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo (Matsudo *et al.*, 2001). Os professores relataram o número de dias e o tempo diário despendido (em blocos contínuos mínimos de 10 minutos) no desempenho de atividades físicas, classificadas em três intensidades: atividades vigorosas (≥ 6 METs), atividades moderadas (3-6 METs) e atividades leves ou caminhada (≤ 3 METs).

2.7 Teste de Banco de McArdle

A aptidão cardiorrespiratória (ACR) foi estimada utilizando o teste de banco indireto e submáximo de McArdle, Katch e Katch (2007), que fornece valores do volume de oxigênio máximo expressos em ml/kg/min. Os participantes alternaram movimentos de subida e descida em um *step* (banco) de 40,3 centímetros de altura por exatos três minutos, de forma contínua. A cadência foi ditada por metrônomo, fixada em 24 passos por minuto (96 bpm) para homens e 22 passos por minuto (88 bpm) para mulheres.

A Frequência Cardíaca (FC) de recuperação foi o parâmetro fisiológico coletado pós-esforço. Aferiu-se a pulsação, iniciando no 5º segundo após a interrupção do teste até o 20º segundo (totalizando 15 segundos de aferição), e o valor obtido foi multiplicado por 4 (Penna; Coswig, 2023). As seguintes equações matemáticas determinaram o resultado final:

- Homens: $VO_{2max} = 111,33 - (0,42 \times FC)$
- Mulheres: $VO_{2max} = 65,81 - (0,1847 \times FC)$

2.8 Teste de Preensão Manual

A função do músculo esquelético e a força máxima voluntária foram estimadas por meio da dinamometria manual (DM) (Amaral *et al.*, 2019). Utilizou-se um dinamômetro de sistema hidráulico, consagrado na literatura científica como o

equipamento mais aceito e objetivo para esse fim, garantindo uma leitura de força direta, rápida e de alta fidedignidade em pesquisas de campo (Fernandes; Marins, 2011).

Durante a execução do teste, os professores permaneceram na posição sentada, mantendo o ombro aduzido, o cotovelo flexionado a 90 graus e o antebraço em posição neutra. Orientou-se que cada participante aplicasse a força máxima de preensão em um esforço contínuo. Conforme o delineamento estabelecido, a força de preensão manual foi avaliada em ambas as mãos, dominante e não dominante, sendo adotado para análise o maior valor de força obtido, registrado em quilogramas-força (kgf).

2.9 Análise de Dados

Os dados coletados foram inicialmente tabulados no Microsoft Excel e, posteriormente, analisados no software Jamovi, versão 2.5.6. A normalidade das variáveis contínuas foi verificada por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Em seguida, foi realizada a estatística descritiva, com os dados expressos em média e desvio padrão ou mediana e intervalo interquartil, conforme a distribuição das variáveis. Para as variáveis categóricas, foram utilizadas frequências absolutas e percentuais.

Para a comparação entre os sexos, utilizou-se o teste t de Student independente para variáveis com distribuição normal e o teste de Mann-Whitney para variáveis não paramétricas. O teste exato de Fisher foi aplicado para comparar as proporções das variáveis categóricas. Em todas as análises, adotou-se nível de significância de $p < 0,05$.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A caracterização sociodemográfica e os hábitos de vida dos 40 docentes avaliados estão apresentados na Tabela 1. De forma descritiva, a amostra apresentou predominância do sexo feminino, correspondendo a 57% (n=23), enquanto o sexo masculino representou 43% (n=17). A média de idade foi de $41 \pm 9,6$ anos para as mulheres e $37 \pm 11,2$ anos para os homens.

Em relação à rotina ocupacional, observou-se elevada carga laboral diária. Na amostra, a maioria do público masculino, 58%, concentrava suas atividades em dois

turnos, matutino e vespertino, enquanto a maior parcela feminina, 44%, atuava em jornada tripla, abrangendo os períodos da manhã, tarde e noite.

Quanto aos hábitos de vida, destacou-se a ausência de tabagismo entre todos os participantes, representando 100% da amostra. O consumo de bebidas alcoólicas foi relatado por 65% dos homens, com volume médio semanal de 1,7 L, e por 43% das mulheres, com consumo médio de 1,1 L. Esses dados devem ser interpretados de forma descritiva, uma vez que não foram aplicados testes estatísticos para comparação dessas variáveis.

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±11,2*	41±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 alcoólicas		
Sim	11 (65)	10 (43)
Não	6 (35)	13 (57)
Frequência de consumo (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 para variáveis contínuas e em frequência absoluta (n) e relativa (%) para variáveis categóricas. Masc.: masculino; Fem.: feminino; n: número de participantes; M: matutino; V: vespertino; N: noturno; L: litros. O símbolo “-” indica ausência de participantes classificados na categoria.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

O perfil clínico revelou uma maior vulnerabilidade entre o público feminino, que relatou a presença de comorbidades metabólicas, cardiovasculares e osteoarticulares. Esse quadro reflete-se na farmacologia da amostra: apenas 41% das professoras afirmaram não utilizar medicamentos contínuos, com destaque para o uso de anti-hipertensivos e hipolipemiantes. Em contrapartida, os homens apresentaram um perfil clínico mais estável, sendo que 88% declararam não possuir histórico médico prévio e 70% relataram não fazer uso de qualquer medicação.

A ingestão alimentar, o consumo de macronutrientes e o volume hídrico diário reportados pelos docentes estão detalhados na Tabela 2. A análise comparativa

revelou que não houve diferença estatisticamente significativa ($p > 0,05$) entre os sexos para nenhuma das variáveis nutricionais avaliadas.

Tabela 2. Consumo alimentar e hídrico diário dos participantes, estratificado por sexo. N=40.

Variáveis	Masculino	Feminino
Proteínas (g)	93 (63,5 – 116)	79 (63,2 – 93,8)
Carboidratos (g)	179±93,2	171±71,9
Lipídios (g)	50,2±34,9	43±21,3
Água (L)	1,85±0,75	2,02±0,73
Consumo (kcal)	1.605±820	1.449±513

Dados expressos em média (intervalo interquartil) e média±desvio padrão. Teste T de Student independente ou Mann-Whitney. $P>0,05$.

A ausência de disparidades significativas no padrão nutricional e hídrico entre os sexos evidencia o peso do ambiente ocupacional sobre as escolhas de saúde. Esse nivelamento sugere que as barreiras estruturais da escola afetam o comportamento da amostra de forma transversal, superando possíveis diferenças fisiológicas ou de sexo.

Conforme aponta o protocolo de saúde do trabalhador do Ministério da Saúde (Brasil, 2018), os docentes adotam frequentemente a restrição hídrica ou "desidratação voluntária" como estratégia ergonômica para evitar a necessidade de uso do banheiro, visto que são impossibilitados de abandonar a sala de aula durante os turnos. Esse déficit crônico, atrelado à carga horária, atua como agravante direto para a fadiga sistêmica, a sobrecarga renal e o adoecimento das cordas vocais.

No que tange ao consumo hídrico, as médias de 1,85 L (homens) e 2,02 L (mulheres) revelam um estado de hidratação inadequado. A literatura clínica preconiza uma ingestão basal de 30 a 35 ml de água por quilograma de peso corporal diário para adultos (Mahan; Raymond, 2022), limiar do qual a amostra encontra-se expressivamente distante. Essa defasagem torna-se ainda mais crítica à luz das descobertas de Yamada *et al.* (2022), que demonstram a necessidade de uma maior reposição de líquidos em rotinas de alto desgaste físico, térmico e vocal.

Paralelamente, a análise da ingestão alimentar revela um quadro de inadequação qualitativa. Embora o consumo calórico (1.605 kcal para homens e 1.449 kcal para mulheres) não se apresente excessivo, ele reflete uma rotina dietética desregulada. O curto tempo de intervalo, frequentemente restrito a rápidos períodos de recreio ou deslocamento entre escolas, induz à omissão de refeições principais.

Alinhado ao que descreve o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) e corroborado pelas análises de Silva *et al.* (2024b), esse cenário ocupacional empurra o docente para a substituição de refeições densamente nutritivas por opções de rápido consumo. O resultado é a ingestão de alimentos ricos em carboidratos simples e lipídios de baixa qualidade.

Portanto, os dados sugerem que os hábitos alimentares e o consumo hídrico inadequado observados na amostra podem estar relacionados às dificuldades impostas pela rotina docente, como a elevada carga horária, os intervalos reduzidos e a limitação de tempo para refeições adequadas. A ingestão inadequada de macronutrientes, associada à baixa hidratação, pode comprometer a disposição diária e dificultar a adesão à prática de atividade física. Dessa forma, esse cenário pode contribuir para maior vulnerabilidade à inatividade física e a problemas cardiometabólicos, especialmente quando associado ao desgaste ocupacional e à presença de comorbidades relatadas pelos participantes.

A Figura 1 detalha a estratificação do nível de força de preensão manual entre os professores pesquisados. A análise gráfica aponta que a grande maioria da amostra se enquadrou na categoria de força "Normal", englobando 59% dos participantes do sexo masculino e 78% do sexo feminino. A classificação "Frac" foi observada em 35% dos homens e 13% das mulheres, enquanto a categoria "Forte" registrou as menores prevalências (6% e 9% para os sexos masculino e feminino, respectivamente). Não houve uma diferença significativa entre os sexos ($p=0,210$).

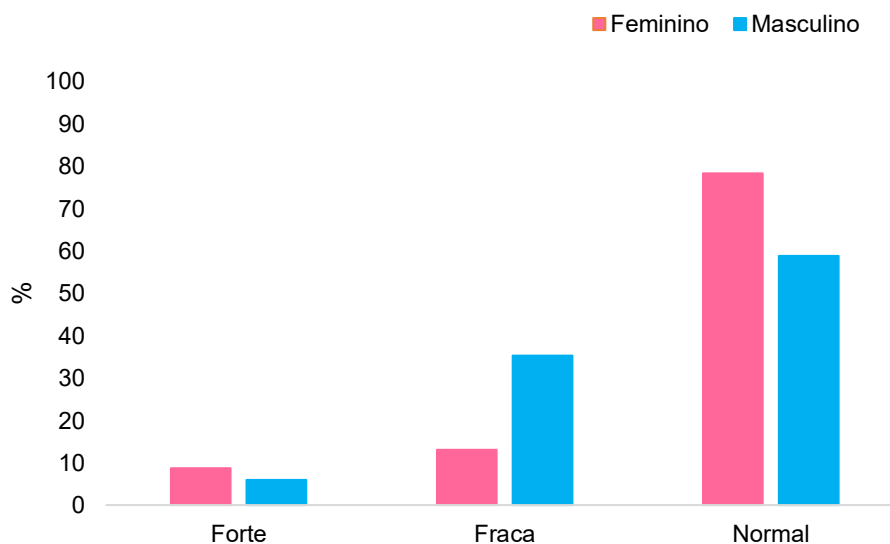


Figura 1. Classificação da preensão manual. Dados apresentados em porcentagem. Teste exato de Fisher, $p=0,210$.

A avaliação por dinamometria manual vai além da simples mensuração da força nos braços e mãos; a literatura científica atual a reconhece como um forte indicativo de saúde metabólica e de funcionalidade global (Wen *et al.*, 2022). A relevância de avaliar essa variável no contexto escolar é fortemente sustentada por Lima *et al.* (2021), que classificam a força de preensão manual como um biomarcador confiável da saúde geral. Em populações adultas, índices reduzidos de força não representam apenas um declínio neuromuscular localizado, mas estão diretamente associados à presença de multimorbidades e ao desenvolvimento da síndrome metabólica.

Ao observar em conjunto os resultados da força de preensão manual e o perfil clínico da amostra, nota-se que alguns participantes relataram condições como doenças cardiovasculares, colesterol elevado e uso de medicamentos anti-hipertensivos e hipolipemiantes, especialmente entre as mulheres. No entanto, esses achados devem ser interpretados de forma descritiva, uma vez que não foi realizada análise de correlação entre essas variáveis. Ainda assim, a literatura aponta que menores níveis de força de preensão manual podem estar associados a piores indicadores de saúde metabólica e cardiovascular.

Em relação à comparação entre os sexos, não houve diferença estatisticamente significativa nas classificações de força de preensão manual. A maior parte dos participantes foi classificada na categoria “normal”, tanto entre homens quanto entre mulheres. Dessa forma, os resultados indicam que, nesta amostra, as proporções de classificação da força foram semelhantes entre os sexos, sem permitir afirmar que houve impacto ocupacional equivalente ou perda funcional precoce.

Como evidenciado em estudo recente de Sousa Júnior *et al.* (2025), que investigou as doenças crônicas em adultos, condições clínicas de risco cardiovascular e metabólico estão diretamente associadas à redução da força de preensão manual. Infere-se, portanto, que o excesso de demandas da profissão docente, somado às comorbidades relatadas e à escassez de tempo para treinamentos resistidos, funciona como um elemento nivelador.

A Figura 2 apresenta a classificação da aptidão cardiorrespiratória dos docentes, avaliada pelo teste de banco de McArdle. A análise dos dados revela uma divisão nos níveis de condicionamento. Nos grupos mais baixos, observa-se que 22% das mulheres e 18% dos homens apresentaram aptidão “Muito Ruim”, somados a 4% (feminino) e 6% (masculino) na categoria “Ruim”, e 12% dos homens classificados como “Abaixo da média” (não havendo registros femininos nesta categoria).

Por outro lado, uma parte significativa da amostra alcançou bons desempenhos: 26% das mulheres e 18% dos homens ficaram "Acima da média", 4% do público feminino classificou-se como "Bom", e expressivos 26% das mulheres e 29% dos homens atingiram o nível "Excelente". A aplicação do Teste Exato de Fisher confirmou que essas diferenças nas proporções não representam uma diferença estatística significativa entre os sexos em relação à aptidão aeróbia.

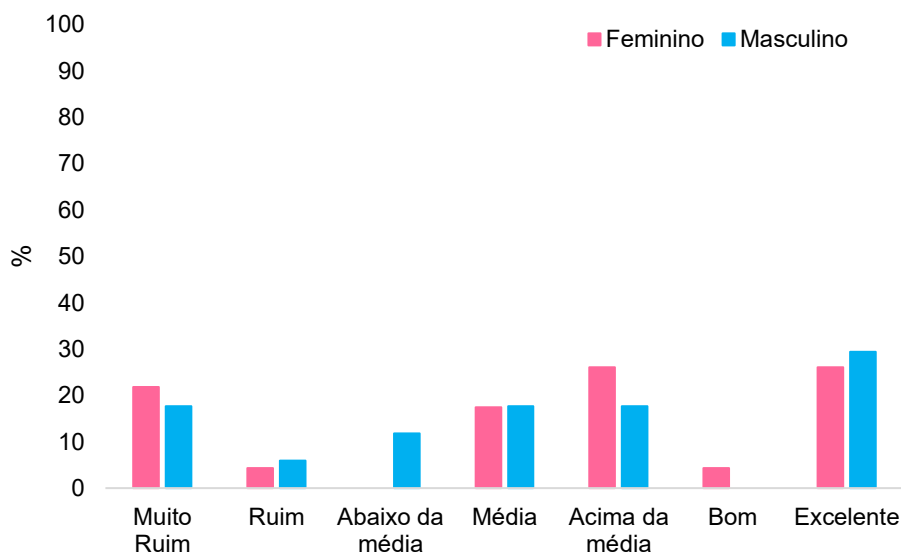


Figura 2. Classificação do teste de banco de McArdle. Dados apresentados em porcentagem. Teste exato de Fisher, $p=0,687$.

Esses resultados evidenciam um cenário de extremos na aptidão aeróbia da categoria docente. Por um lado, o grande número de professores nas categorias de baixo condicionamento reflete um problema real de saúde ocupacional. Ao nível mundial, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) alerta que a baixa aptidão aeróbia coloca muitos adultos em risco direto de desenvolver doenças crônicas e problemas metabólicos.

Analisando o contexto docente, Dumith (2020) aponta a forte relação entre a prática de atividade física e a qualidade de vida dos professores, explicando que o comportamento sedentário e a inatividade física estão muito ligados às exigências e à carga da rotina acadêmica.

Por outro ângulo, a presença marcante de professores nas faixas "Acima da média" e "Excelente" demonstra que um grupo expressivo consegue driblar o desgaste diário da profissão. De acordo com a literatura clássica de fisiologia, como Powers e Howley (2021), manter o consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}) em níveis altos garante uma reserva de energia fundamental para o corpo. Na prática da rotina

escolar, essa aptidão cardiovascular aprimorada funciona como um verdadeiro fator de proteção física. Ela permite ao docente enfrentar as intensas exigências físicas e mentais das aulas com muito menos fadiga, atuando como uma ferramenta indispensável para preservar sua qualidade de vida.

Já a ausência de diferenças estatísticas significativas na aptidão de homens e mulheres chama a atenção para o peso do ambiente de trabalho docente. Como alerta a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) em suas diretrizes ocupacionais, locais de trabalho caracterizados por alta demanda e estresse contínuo comportam-se como fatores de risco gerais. Essa sobrecarga constante imposta pela escola acaba reduzindo possíveis diferenças entre os sexos. Assim, o desgaste da jornada docente pode afetar ambos os sexos de forma semelhante.

A Figura 3 mostra o nível de atividade física de rotina dos professores, avaliado pelo questionário IPAQ. Os números revelam que a maior parte dos homens foi 59% classificada como "Ativos" e 29% como "Muito Ativos". Ao mesmo tempo, a inatividade foi baixa entre eles, com apenas 6% para "Insuficientemente Ativos" e 6% para "Sedentários". Por outro lado, o cenário feminino mostrou um padrão bem diferente, liderado pela categoria "Insuficientemente Ativo" com 39%. O restante das professoras ficou dividido em 26% "Ativas", 22% "Muito Ativas" e 13% "Sedentárias". O Teste Exato de Fisher mostrou que essa diferença de movimento entre homens e mulheres é estatisticamente significativa ($p=0,04$).

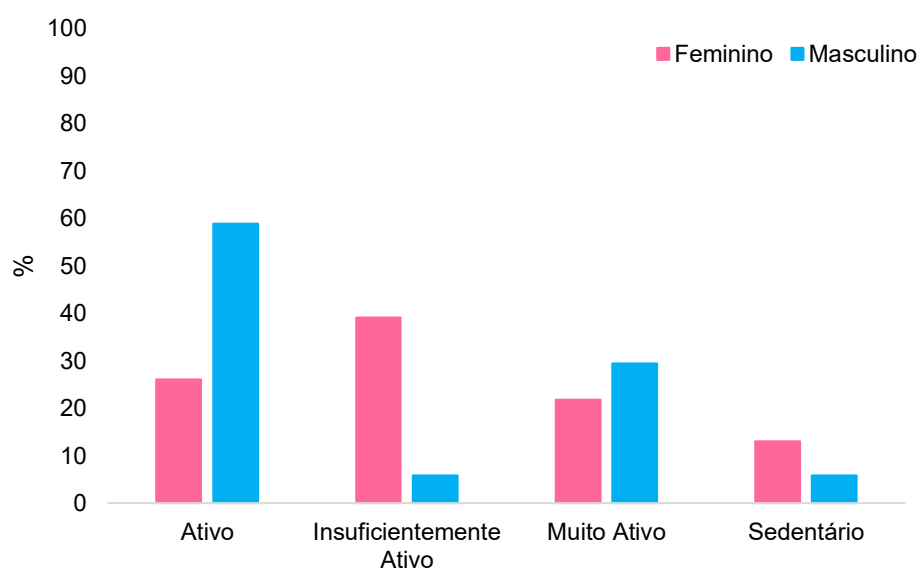


Figura 3. Classificação do nível de atividade física (IPAQ) dos participantes. Dados apresentados em porcentagem. Teste exato de Fisher, $p=0,04$.

Essa grande diferença na prática diária de exercícios mostra que existem questões sociais muito fortes envolvidas. Sabe-se que as tarefas fora de sala de aula empurram o professor para o sedentarismo. Ao analisar a educação básica, Dias *et al.* (2022) confirmam que as características da profissão prejudicam muito a prática de atividades físicas. Porém, para as mulheres, essa barreira é ainda maior devido à extensa carga horária. Ter que dar conta das aulas e ainda cuidar das tarefas de casa tira quase todo o tempo livre das professoras, tornando muito difícil manter uma rotina de treinos.

Esse resultado pode estar relacionado à maior carga ocupacional observada entre as professoras da amostra. Conforme apresentado na Tabela 1, 44% das mulheres atuavam em jornada tripla, abrangendo os turnos matutino, vespertino e noturno, enquanto 58% dos homens concentravam suas atividades em dois turnos, matutino e vespertino. Essa diferença na organização da rotina de trabalho pode contribuir para a redução do tempo disponível para a prática regular de atividade física, ajudando a compreender os maiores percentuais de mulheres classificadas como “insuficientemente ativas” (39%) e “sedentárias” (13%) pelo IPAQ. No entanto, esses achados devem ser interpretados com cautela, pois não foram avaliadas diretamente variáveis como tempo livre, lazer ou tarefas domésticas.

Como consequência, essa falta de tempo para cuidar da própria saúde explica por que as professoras da pesquisa relataram ter mais doenças e usar mais remédios contínuos. Estudos bem recentes confirmam o quanto essa situação é séria: Silva *et al.* (2024a) mostram que fazer atividade física ajuda muito a diminuir o estresse e a melhorar a qualidade de vida dos professores da rede pública. Além disso, Furuta *et al.* (2024) alertam que o sedentarismo, quando misturado com o excesso de trabalho, faz com que os docentes sintam muito mais dores pelo corpo. Com isso, fica claro que a desigualdade de sexo piora a situação, aumentando muito os problemas físicos e mentais causados pela falta de exercícios.

4 CONCLUSÃO

Com base no objetivo de caracterizar e comparar, entre os sexos, os níveis de atividade física, os hábitos alimentares e os indicadores de aptidão física de professores do ensino médio da rede pública de São João dos Patos-MA, conclui-se que a amostra apresentou inadequações relacionadas à alimentação e ao consumo

hídrico, além de diferença significativa no nível de atividade física entre homens e mulheres.

Em relação aos hábitos alimentares, não foram observadas diferenças significativas entre os sexos nos parâmetros nutricionais avaliados, indicando que homens e mulheres apresentaram padrões semelhantes de consumo alimentar e hídrico. Da mesma forma, os indicadores de aptidão física, avaliados pela força de preensão manual e pela aptidão cardiorrespiratória, também não apresentaram diferenças significativas entre os grupos, sugerindo semelhança entre os sexos nesses aspectos.

O principal achado do estudo foi a diferença significativa no nível de atividade física, em que os homens apresentaram maior percentual nas categorias “ativo” e “muito ativo”, enquanto as mulheres concentraram maiores percentuais nas categorias “insuficientemente ativa” e “sedentária”. Esse resultado pode estar relacionado à maior carga ocupacional observada entre as professoras, visto que a maior parcela do público feminino atuava em jornada tripla, enquanto a maioria dos homens concentrava suas atividades em dois turnos. No entanto, essa interpretação deve ser feita com cautela, pois o estudo não avaliou diretamente variáveis como tempo livre, lazer ou tarefas domésticas.

Dessa forma, os resultados indicam a necessidade de ações voltadas à promoção da saúde no ambiente escolar, com incentivo à prática de atividade física, melhoria dos hábitos alimentares e maior atenção à rotina de trabalho dos docentes, especialmente das professoras. Sugere-se que novos estudos sejam realizados com amostras maiores e com intervenções voltadas à redução do sedentarismo e à melhoria da qualidade de vida dessa população.

REFERÊNCIAS

- ALENCAR, Gildiney *et al.* Fatores associados com o nível de atividade física e comportamento sedentário de professores em tempos de pandemia de COVID-19. **Retos**, v. 46, p. 511–519, 4 ago. 2022. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/363934730_Fatores_associados_com_o_nivel_de_atividade_fisica_e_comportamento_sedentario_de_professores_em_tempos_de_pandemia_de_COVID-19_Factors_associated_with_the_level_of_physical_activity_and_sedentary beha](https://www.researchgate.net/publication/363934730_Fatores_associados_com_o_nivel_de_atividade_fisica_e_comportamento_sedentario_de_professores_em_tempos_de_pandemia_de_COVID-19_Factors_associated_with_the_level_of_physical_activity_and_sedentary_beha)
- AMARAL, Cledir Araújo *et al.* Hand grip strength: reference values for adults and elderly people of Rio Branco, Acre, Brazil. **PLoS ONE**, v. 14, n. 1, e0211452, jan. 2019. DOI: 10.1371/journal.pone.0211452. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30703162/>
- AN, Hsing-Yu *et al.* The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 13, p. 4817, jul. 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/13/4817>
- ANDREAZZI, Ingryd Maturo *et al.* Exame pré-participação esportiva e o PAR-Q, em praticantes de academias. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 272-276, jul./ago. 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/307917226_EXAME_PRE-PARTICIPACAO_ESPORTIVA_E_O_PAR-Q_EM_PRATICANTES_DE_ACADEMIAS
- BERTA, Maristela Cristina; FULINDI, Rafael Bianchini; COSTA, Tainara. Avaliação da ingestão de micronutrientes em praticantes de treinamento anaeróbio. **Revista InterCiência** - IMES Catanduva, v. 1, n. 10, p. 17, dez. 2022. Disponível em: <https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/346>
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Ministério da Educação, Brasília, DF, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/disturbio_voz_relacionado_trabalho_dvrt.pdf
- CHAMPUTIZ-ORTIZ, Eliana; ASIMBAYA-ALVARADO, Danny Xavier. Régimen alimentario y actividad física en estudiantes universitarios. **Revista de la Facultad de Ciencias Médicas**, Quito, v. 49, n. 1, p. 17-22, jan. 2024. Disponível em: https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CIENCIAS_MEDICAS/article/view/6016

COSTA, André Gustavo Vasconcelos *et al.* Questionário de frequência de consumo alimentar e recordatório de 24 horas: aspectos metodológicos para avaliação da ingestão de lipídeos. **Revista de Nutrição, Campinas**, v. 19, n. 5, p. 631-641, set./out. 2006. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rn/a/nLS8gBHRVwsRLfY4fr34Vjb/?format=html&lang=pt>

DIAS, Douglas Fernando *et al.* Fatores ocupacionais e atividade física em professores da educação básica da rede pública: uma coorte prospectiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 3, p. 1223–1236, mar. 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/359178098_Fatores_ocupacionais_e_atividade_fisica_em_professores_da_educacao_basica_da_rede_publica_uma_coorte_prospectiva

DOMINGUES, Bruna C. L. *et al.* Suplementos Alimentares: Aspectos Químicos e Aplicações de Macro e Micronutrientes. **Revista Virtual de Química**, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 567-607, jun. 2023. Disponível em: <https://rvq-sub.sbq.org.br/index.php/rvq/article/view/4509>

DUMITH, Samuel Carvalho. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. **Cad. saúde colet.**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, p. 438-446, jul.-set. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/PmcF4v7Wcpp8Hc3dxtfQH6s/?lang=pt>

EVENEPOEL, Charlotte *et al.* Accuracy of nutrient calculations using the consumer-focused online app MyFitnessPal: validation study. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 10, e18237, 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33084583/>

FERNANDES, Alexandre A.; 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://periodicos.pucpr.br/fisio/article/view/21119/20261>

FURUTA, Débora T. *et al.* Análise da associação entre alta carga de trabalho e dor musculoesquelética em professores da rede pública de ensino, de acordo com o nível de atividade física. **Work**, v. 78, n. 1, p. 111-117, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38393875/>

GALLE, Sara A. *et al.* The effects of a moderate physical activity intervention on physical fitness and cognition in healthy elderly with low levels of physical activity: a randomized controlled trial. **Alzheimer's Research & Therapy**, Londres, v. 15, n. 1, p. 12, jan. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36631905/>

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2019**. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. Disponível em:

<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html>

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). Apresentação coletiva: Censo Escolar de Educação Básica 2024. Inep, Brasília, 2025. Disponível em: https://download.inep.gov.br/censo_escolar/resultados/2024/apresentacao_coletiva.pdf.

LEVY, Renata Bertazzi *et al.* How and why ultra-processed foods harm human health. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 83, n. 1, p. 1-8, fev. 2024. DOI: 10.1017/S0029665123003567. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/how-and-why-ultraprocessed-foods-harm-human-health/72C5B81ECAD70D743A3C9ADEB9E6F190>.

LIMA, Tiago Rodrigues. *et al.* Muscular strength and cardiovascular risk factors in adults: a systematic review. **The Physician and Sportsmedicine**, Abingdon, v. 49, n. 1, p. 18-30, fev. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32660293/>

MAHAN, L. Kathleen; RAYMOND, Janice L. **Krause e Mahan: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 15. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2022.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. DOI: 10.12820/rbafs.v.6n2p5-18. Disponível em: <https://www.cev.org.br/biblioteca/questionario-internacional-atividade-fisica-ipaq-estudo-validade-reprodutibilidade-brasil/>

McARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes sobre saúde mental no trabalho**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>.

PENNA, Eduardo Macedo; COSWIG, Victor Silveira. **Tópicos em ciências do movimento humano**. Ponta Grossa: Atena Editora, 2023. Disponível em: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/ebook/topicos-em-ciencias-do-movimento-humano>

POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do Exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 10. ed. São Paulo: Manole, 2021.

SILVA, Claudiele Carla Marques da *et al.* A associação entre o estresse percebido, a qualidade de vida e o nível de atividade física em professores da rede pública de ensino. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 21, n. 1, p. 88, 12 jan. 2024a. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38248551/>

SILVA, Natália *et al.* Avaliação do estado nutricional, conhecimento em nutrição, consumo alimentar e outros hábitos de vida de professores do ensino básico. **Saúde**, Santa Maria, v. 49, p. e71598, 28 fev. 2024b. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/view/71598>

SOUSA JÚNIOR, José Júlio A. *et al.* Fatores associadas à força de preensão manual relativa: inquérito sobre doenças crônicas em adultos (EDOC-A). **Cien. Saude Colet.**, out. 2025. Disponível em: <http://cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/fatores-associadas-a-forca-de-preensao-manual-relativa-inquerito-sobre-doencas-cronicas-em-adultos-edoca/19827?id=19827>.

WEN, Yu *et al.* Association between handgrip strength and metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Nutrition**, Lausanne, v. 9, e996645, dez. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36532558/>

YAMADA, Yosuke *et al.* Variation in human water turnover associated with environmental and lifestyle factors. **Science**, Washington, DC, v. 378, n. 6622, p. 909-915, nov. 2022. Disponível em: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.abm8668>

APÊNDICE A – ANAMNESE**Nome completo:** _____**Idade:** _____**Sexo:** () Masculino () Feminino**Data de nascimento:** ____/____/____**Telefone:** _____**Endereço:** _____**E-mail:** _____**Turno:** () Matutino () Vespertino () Noturno**Série/Ano:** 1º () 2º () 3º ()**Tem filhos?** Sim () Não () Se a resposta for “Sim”, quantos? _____**Estado civil:** Solteiro(a) () Casado(a) () Divorciado(a) () Viúvo(a) () Separado(a) ()**Histórico médico relevante** (por exemplo, doenças cardiovasculares, lesões recentes, cirurgias, etc.):

_____**Já foi contaminado(a) pela Covid-19?** sim () não ()**Ingere bebida alcoólica?** sim () não () Frequência semanal _____ ML/semana
_____**Fuma?** Sim () não ()**Quantos cigarros por dia?** _____**Você já foi diagnosticado(a) com algum problema relacionado à alimentação?**

(Ex: dislipidemia, anemia, intolerância alimentar, etc.)

() Sim () Não

Se sim, descreva: _____

Você usa algum medicamento regularmente? (Marque os que se aplicam)

() Medicamentos para pressão arterial

() Medicamentos para controle de glicemia

() Suplementos vitamínicos/minerais

() Outros (especificar): _____

Você pratica atividade física regularmente?

() Sim, frequentemente

() Sim, esporadicamente

() Não

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

O (A) senhor (a) está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) do estudo intitulado **“Saúde Integral de Educadores: Uma Análise Multidimensional do Perfil Físico, Psicoemocional e Espiritual de Professores do Ensino Médio Em São João dos Patos – MA”**, que será realizada no Instituto de Educação Ciência e Tecnologia do Maranhão – IEMA, Centro de Ensino Dr. Paulo Ramos e Instituto Federal do Maranhão – IFMA, cujo pesquisador responsável é o(a) Sr. Dr. Marcos Antonio do Nascimento, professor adjunto da Universidade Estadual do Maranhão.

O estudo se destina a analisar a capacidade física, aspectos psicoemocionais e religiosos de professores do ensino médio em São João dos Patos – MA. Tendo como objetivos 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; correlacionar o nível de atividade física, qualidade do sono e a força dos membros superiores; identificar níveis de estresse, ansiedade e depressão; 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; avaliar o consumo energético; mensurar o nível de atividade física; analisar a relação entre atividade física e alimentação; mensurar a pressão arterial; aferir a Variabilidade da Frequência Cardíaca; Mensurar a pressão arterial média e duplo produto; analisar a espiritualidade; medir a saturação de oxigênio após o exercício; relacionar os dados hemodinâmicos e atividade física; comparar os dados entre os sexos.

1) A importância deste estudo - Estudos sobre a saúde integral entre professores são necessários, pois esses profissionais estão constantemente expostos a elevados níveis de estresse, jornadas extensas de trabalho e demandas cognitivas intensas, fatores que podem comprometer tanto o sono quanto a saúde física e mental. Investigar esses aspectos permite identificar possíveis prejuízos à qualidade de vida e ao desempenho profissional, além de fornecer subsídios para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria do bem-estar geral da categoria docente.

2) Os resultados que se deseja alcançar – Espera-se que os resultados da pesquisa revelem uma relação relevante entre qualidade do sono e a rotina profissional dos professores. Ademais, o estudo poderá evidenciar que a prática de exercícios físicos funciona como um fator protetor, favorecendo a melhoria da qualidade de vida e promoção do bem-estar geral. Tais resultados poderão subsidiar

estratégias de intervenção focadas na saúde dos educadores, incentivando hábitos mais saudáveis e beneficiando seu desempenho profissional e qualidade de vida.

3) A contribuição do participante do estudo – Os professores do Ensino Médio deverão entregar TCLE assinado, contribuindo legalmente com a coleta de dados e posterior análise. Em seguida, será realizada a aplicação dos questionários, dentre eles o Índice de qualidade do sono de Pittsburgh – Versão Portuguesa (PSQI – PT), Questionário de prontidão para atividade física (PAR-Q), uma anamnese com questões sociodemográficas e relacionadas ao vínculo do professor com a Instituição, escala de estresse, ansiedade e depressão (EADS-21), questionários sobre comportamento sedentário, recordatório alimentar de 24h, questionário internacional de atividade física (IPAQ) versão curta, escala de atitude religiosa, avaliação da frequência cardíaca, pressão arterial, saturação de oxigênio, variabilidade de frequência cardíaca, peso, estatura, mensuração da circunferência da cintura e quadril e dobras cutâneas. Logo após, serão aplicados os testes do Banco de Mcardle e de Preensão Manual.

4) Os riscos ao participante – 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.

5) 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).

6) Os benefícios aos participantes – 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.

7) Sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.

8) 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) 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) O 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):

Domicílio: (rua, conjunto).....

Bloco: Nº:, complemento:

Bairro:

Cidade:CEP:.....

Telefone:

Ponto de referência:

.....

Nome, Telefone e Endereço eletrônico

do(a) Pesquisador(a) Responsável

Marcos Antonio do Nascimento.

Telefone: (11) 94774-3481

Email:

marcosdonascimento@professor.uema.br

Instituição

Universidade Estadual do Maranhão, Campus São João dos Patos, telefone: (98) 2016-8189, Rua Hermes da Fonseca, s/nº, email: campusuemasaojoaodospatos@hotmail.com

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) 3521-3938.

Local-Estado, _____ de _____ de _____

Assinatura ou impressão datiloscópica do(a) Participante da pesquisa

Marcos Antonio do Nascimento

MARCOS ANTONIO DO NASCIMENTO

RG: 33.471.924-0

CREF 062034G/SP

APÊNDICE C - RECORDATÓRIO ALIMENTAR DE 24H (R24H)

Recordatório Alimentar de 24 horas			
Nome: _____		Nº _____	
DN: ____/____/____ Idade: ____anos e ____meses		Data do exame: ____/____/____	
REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE (Medida Caseira)	QUANTIDADE (Gramas)
Desjejum Horário: _____			
Lanche da Manhã Horário: _____			
Almoço Horário: _____			
Lanche da Tarde Horário: _____			
Jantar Horário: _____			
Ceia Horário: _____			
Ingestão de água ao longo do dia:			

ANEXO A - QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA (PAR-Q)

Este questionário tem objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física. Caso você responda "sim" a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física. Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu "sim". Por favor, assinale "sim" ou "não" às seguintes perguntas:

1) Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?

() sim () não

2) Você sente dores no peito quando pratica atividade física?

() sim () não

3) No último mês, você sentiu dores no peito quando pratica atividade física?

() sim () não

4) Você apresenta desequilíbrio devido a tontura e/ou perda de consciência?

() sim () não

5) Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?

() sim () não

6) Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?

() sim () não

7) Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?

() sim () não

Data, nome completo e assinatura: _____

ANEXO B - QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

1.

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

- FORMA CURTA -

Nome: _____
 Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()
 Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não
 Quantas horas você trabalha por dia: _____
 Quantos anos completos você estudou: _____
 De forma geral sua saúde está:
 () Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL, USUAL** ou **HABITUAL**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez:

1a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentem **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

4a. Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

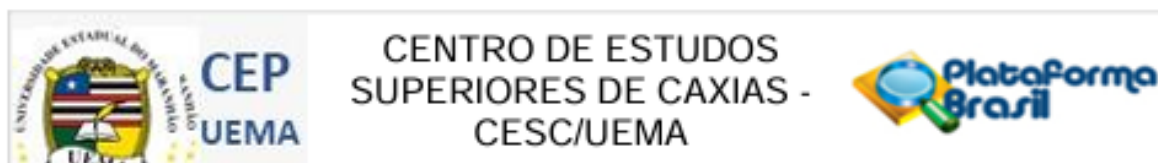
Quanto tempo **por dia** você fica sentado em um dia da semana?

horas: _____ Minutos: _____

4b. Quanto tempo **por dia** você fica sentado no final de semana?

horas: _____ Minutos: _____

ANEXO C - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



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 - IEEMA, 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

Endereço: Rua Quinhinha Pires, 746 ramal 6382

Bairro: Centro

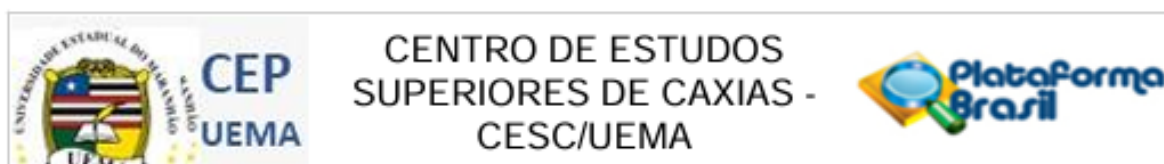
UF: MA

Município: CAXIAS

Telefone: (98)2016-8175

CEP: 65.600-000

E-: cepe@cesc.uema.br



Continuação do Parecer: 7.881.365

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 prensão 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 e 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.

Endereço: Rua Quinhinha Pires, 746 ramal 6382

Bairro Centro

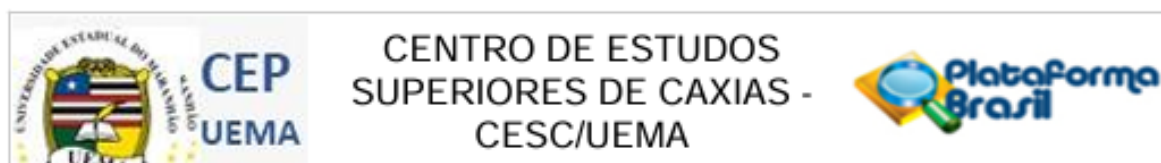
CEP: 65.600-000

UF: MA

Município CAXIAS

Telefone (98)2016-8175

E- cepe@cesc.uema.br



Continuação do Parecer: 7.881.365

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.

Endereço: Rua Quinhinha Pires, 746 ramal 6382

Bairro Centro

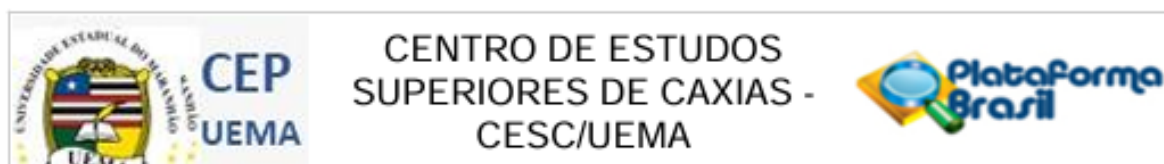
UF: MA

Município CAXIAS

CEP: 65.600-000

Telefone (98)2016-8175

E- cepe@cesc.uema.br



Continuação do Parecer: 7.881.365

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_BÁSICAS_DO_PROJETO_2626965.pdf	25/08/2025 13:36:39		Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRostoassinado.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

Endereço: Rua Quinhinha Pires, 746 ramal 6382

Bairro Centro

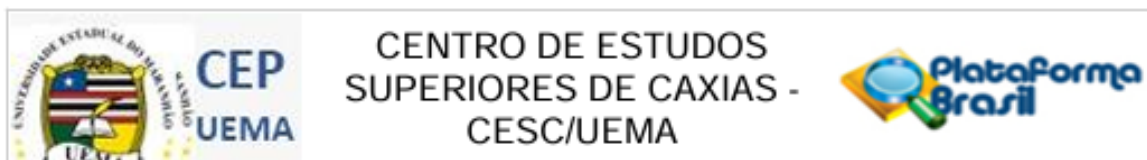
UF: MA

Município CAXIAS

CEP: 65.600-000

Telefone (98)2016-8175

E- cepe@cesc.uema.br



Continuação do Parecer: 7.881.365

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))

Endereço: Rua Quinhinha Pires, 746 ramal 6382
Bairro Centro **CEP:** 65.600-000
UF: MA **Município** CAXIAS
Telefone (98)2016-8175 **E-** cepe@cesc.uema.br