

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

ISADORA ROCHA DE SOUSA LIMA

**PERFIL DE SAÚDE DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO:
ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, FORÇA DE
PREENSÃO MANUAL E CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA**

São João dos Patos - Maranhão

2026

ISADORA ROCHA DE SOUSA LIMA

**PERFIL DE SAÚDE DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO:
ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, FORÇA DE
PREENSÃO MANUAL E CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA**

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

Lima, Isadora Rocha de Sousa.

Perfil de saúde de professores do ensino médio: análise do comportamento sedentário, força de preensão manual e capacidade cardiorrespiratória / Isadora Rocha de Sousa Lima - São João dos Patos - MA, 2026.

34f.

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. Comportamento sedentário. 2. Docentes. 3. Capacidade cardiorrespiratória. 4. Estilo de vida. I. Título.

CDU: 373.5:37.011.3-051

Elaborado por Luciana de Araújo - CRB 13/445

ISADORA ROCHA DE SOUSA LIMA

**PERFIL DE SAÚDE DE PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO:
ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, FORÇA DE
PREENSÃO MANUAL E CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA**

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

Documento assinado digitalmente



MARCOS ANTONIO DO NASCIMENTO
Data: 06/07/2026 20:11:53-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Marcos Antonio do Nascimento
Doutor / UEMA
Professor Adjunto

Documento assinado digitalmente



THAKIMARE DA CONCEICAO DAS NEVES GARCE
Data: 07/07/2026 01:21:32-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Esp.Thakimare da Conceição das Neves
Especialista / UEMA
Professora Substituta

Documento assinado digitalmente



MAYRHON JOSE ABRANTES FARIAS
Data: 06/07/2026 20:16:19-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Mayrhon José Abrantes Farias
Doutor / UFMA
Professor Adjunto

Dedicatória

A Deus, por estar ao meu lado em todos os momentos, aos meus pais por todo amor, incentivo e apoio, e aos meus avós pelos ensinamentos e por todo carinho, dedico este trabalho.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, por ser meu alicerce, meu refúgio e meu guia. Por me sustentar todos os dias, nos momentos de dúvidas, e por renovar minhas forças quando pensei em desistir. Foi sua presença que me manteve firme, mesmo quando tudo parecia difícil.

Aos meus pais, Elismara Rocha e Flávio Barbalho, meu amor eterno e minha maior gratidão. Obrigada por cada palavra de apoio e encorajamento, incentivo e por nunca deixarem que eu desistisse, mesmo quando eu mesma duvidei da minha capacidade, vocês acreditaram por mim. Obrigada por segurarem a minha mão e caminharem ao meu lado com tanto amor, mesmo sem às vezes compreender todos os desafios da vida acadêmica.

As minhas irmãs, Amanda Lima, Aléxia Lima e Flávia Lima. Minha gratidão pelo carinho, apoio, companheirismo e incentivo ao longo dessa jornada. Obrigada por estarem sempre presentes, compartilhando momentos de alegria e oferecendo palavras de motivação nos desafios enfrentados durante essa trajetória.

Aos meus avós, Francisca Rocha e David Monteiro, e Altair Barbalho e Antônio Luis, por todo amor e cuidado que sempre me ofereceram. Sou imensamente grata pelo incentivo aos estudos, pelo apoio incondicional e por estarem presentes em cada etapa desta caminhada.

Às minhas amigas Nyanne Barbalho e Maria Keiliane, pelo companheirismo, apoio e amizade ao longo desta caminhada. Agradeço pelos momentos compartilhados, pelas palavras de incentivo e por estarem ao meu lado nos desafios e conquistas desta etapa tão importante da minha vida.

Ao grupo de estudo de Pesquisa em Fisiologia, Nutrição e Exercício (FINEX), agradeço pelos momentos de aprendizado, colaboração e incentivo, que contribuíram significativamente para meu crescimento pessoal e profissional.

À Universidade Estadual do Maranhão, por abrir portas para novos conhecimentos, desafios e oportunidades.

E ao meu orientador, Prof. Dr. Marcos Antonio do Nascimento, pela paciência, dedicação, orientação e valiosas contribuições ao longo do desenvolvimento deste trabalho. Sua contribuição foi essencial para a concretização desta pesquisa.

A todos, o meu mais sincero agradecimento!

RESUMO

INTRODUÇÃO: A sobrecarga de trabalho docente, associada às atividades desenvolvidas dentro e fora da sala de aula, pode prejudicar a saúde e a qualidade de vida dos professores, contribuindo para o aumento do comportamento sedentário.

OBJETIVO: Analisar o nível da capacidade cardiorrespiratória e comportamento sedentário de professores do ensino médio da rede pública. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo exploratório, de abordagem quantitativa, com delineamento transversal. A população-alvo do estudo foi composta por 40 professores do ensino médio cujas instituições foram: Instituto de Educação Ciência e Tecnologia do

Maranhão – IEMA, Centro de Ensino Dr. Paulo Ramos e Instituto Federal do Maranhão – IFMA. Para avaliação do comportamento sedentário, foi utilizado o questionário de comportamento sedentário (SBQ), e para avaliar a aptidão cardiorrespiratória, foi realizado o teste do banco de McArdle e teste de prensão manual. Os dados foram descritos por frequências relativas, percentual e medidas de tendência central. Foi utilizado o teste exato de Fisher para análise da relação das variáveis categóricas e adotado um nível de significância de 5%, e as análises foram realizadas no software Jamovi (2.3.28).

RESULTADOS: Participaram do estudo 40 professores do ensino médio da rede pública, sendo 17 (43%) do sexo masculino e 23 (57%) do sexo feminino. Em relação ao comportamento sedentário, 10 (59%) dos homens e 15 (65%) das mulheres foram classificados com alto comportamento sedentário, ($p=0,779$). Quanto à prensão manual, a maioria dos participantes foi classificada com a força normal, sendo 10 (59%) participantes do sexo masculino e 18 (78%) do sexo feminino, ($p=0,210$). No que se refere à capacidade cardiorrespiratória, 5 (29%) dos homens e 6 (26%) das mulheres apresentaram capacidade cardiorrespiratória excelente e 3 (18%) dos homens e 6 (26%) das mulheres, resultado acima da média, ($p=0,687$).

CONCLUSÃO: Foi possível constatar que os docentes possuem um perfil marcado por altos níveis de comportamento sedentário. Embora a maioria dos participantes tenha sido classificada com força de prensão manual adequada e capacidade cardiorrespiratória aceitável, é essencial desenvolver estratégias que incentivem um estilo de vida mais ativo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar.

Palavras-chave: Comportamento sedentário; Docentes; Capacidade cardiorrespiratória; Estilo de vida.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The excessive workload of teachers, combined with activities carried out inside and outside the classroom, can harm their health and quality of life, contributing to an increase in sedentary behavior. **OBJECTIVE:** To analyze the level of cardiorespiratory fitness and sedentary behavior of high school teachers in the public school system. **METHODOLOGY:** This is an exploratory study with a quantitative approach and an experimental design. The target population consisted of 40 high school teachers from the following institutions: Maranhão Institute of Education, Science and Technology - IEMA, Dr. Paulo Ramos Teaching Center, and the Federal Institute of Maranhão - IFMA. The Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) was used to assess sedentary behavior, and the McArdle bench test and handgrip strength test were used to assess physical fitness. Data were described using relative frequencies, percentages, and measures of central tendency. Fisher's exact test was used to analyze the relationship between categorical variables and significance level of 5% was adopted, and the analyses were performed using Jamovi software (2.3.28). **RESULTS:** Forty high school teachers participated in the study, 17 (43%) male and 23 (57%) female. Regarding sedentary behavior, 10 (59%) of men and 15 (65%) of women were classified as having high levels of sedentary behavior, ($p=0,779$). As for handgrip strength, most participants were classified as having normal strength, with 10 (59%) male and 18 (78%) female participants, ($p=0,210$). Regarding cardiorespiratory capacity, 5 (29%) of the men and 6 (26%) of the women presented excellent cardiorespiratory capacity, and 3 (18%) of the men and 6 (26%) of the women had above-average results, ($p=0,687$). **CONCLUSION:** It was observed that teachers have a profile marked by high levels of sedentary behavior, although most participants were classified as having adequate handgrip strength and acceptable cardiorespiratory capacity. It is essential to develop strategies that encourage a more active lifestyle, contributing to improved quality of life, well-being, and prevention of health problems.

Key Words: Sedentary behavior; Teachers; Cardiorespiratory capacity; Lifestyle.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. METODOLOGIA.....	13
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
4. CONCLUSÃO.....	23
5. REFERÊNCIAS.....	24

1. INTRODUÇÃO

A docência é uma profissão presente em diferentes níveis de ensino e exige elevado comprometimento profissional. A intensa carga de trabalho, dentro e fora da sala de aula, envolvendo planejamentos, reuniões e orientações, pode gerar impactos negativos na saúde física e mental dos professores, contribuindo para hábitos irregulares e pior qualidade de vida (Alencar; Rabacow; Carvalho, 2021).

Nesse contexto, a docência é uma das profissões mais importantes para a sociedade, mas seu desprestígio, extensa carga horária de trabalho, baixos salários, condições de trabalho precárias, insatisfação geral com a educação, entre outros desafios, fazem com que este profissional acabe interferindo no seu modo de vida, contribuindo para o aparecimento precoce de doenças. No entanto, um estilo de vida saudável pode ser o ponto de partida para a manutenção da saúde e prevenção de doenças (Costa *et al.*, 2020).

Os professores desempenham uma atividade que demanda cuidado com a saúde, já que, ao analisar a rotina de trabalho desses profissionais, nota-se que muitas das tarefas cotidianas demandam um tempo considerável e afetam diretamente o tempo de lazer (Antonini *et al.*, 2022), já que as tarefas que deveriam ser executadas no local de trabalho acabam sendo transferidas para o lar (Huse *et al.*, 2020). Esta sobrecarga afeta negativamente os hábitos de vida dos professores, incluindo a prática de exercícios físicos (Alencar, Rabacow, Carvalho, 2021; Cirilo *et al.*, 2022).

Além disso, a carga horária excessiva se torna um obstáculo para a realização de exercícios físicos, limitando as oportunidades de lazer, os cuidados com a saúde e o bem-estar pessoal, o que impacta o cotidiano, a atividade profissional e as relações sociais (Sobrinho, 2023).

De acordo com o estudo de Silvestre e Amaral (2019), foi identificado que uma parcela dos docentes atua em múltiplas instituições, enfrentando cargas horárias intensas. O tempo que eles teriam para se divertir frequentemente é preenchido por obrigações profissionais. Assim, após um cansativo dia de ensino, ao invés de relaxar ou se envolver em atividades que lhe proporcionem prazer nos momentos livres, muitos se veem obrigados a corrigir avaliações, planejar aulas e responder a mensagens de alunos e responsáveis, o que acaba impactando negativamente na prática de exercícios físicos entre os professores.

Como consequência, muitos profissionais da educação, particularmente os professores, não se exercitam e apresentam níveis baixos ou insuficientes de

atividade física. Isso aumenta o risco de desenvolver alguma doença crônica ou condições específicas, afastando-os do trabalho e das salas de aula (Alencar; Rabacow; Carvalho, 2021).

É amplamente reconhecido que a realização de exercícios físicos está ligada ao aprimoramento da saúde tanto física quanto mental (Brasil, 2017). Adotar esse padrão de vida traz importantes vantagens metabólicas ao corpo, reduzindo a probabilidade de desenvolver enfermidades (Silva, Romanholo, Soares, 2015).

Além disso, a ligação entre a prática de exercícios e o bem-estar é indiscutível, demonstrando uma correlação inversa entre a quantidade de atividade física realizada e a frequência de várias enfermidades, incluindo as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) (Nahas, 2017).

Nesse contexto, o sedentarismo e o comportamento sedentário surgem como importantes fatores de risco à saúde. O sedentarismo caracteriza-se pela ausência ou baixa prática de atividades físicas, em níveis inferiores às recomendações estabelecidas para cada faixa etária (OMS, 2020). Já o comportamento sedentário é caracterizado como uma atividade com baixo consumo energético, geralmente executada em posições sentadas, reclinadas ou deitadas, com exceção do período de sono (Delfino, 2018), resultando em uma diminuição da força das estruturas com função biomecânica e provocando alterações funcionais (Silva, Romanholo, Soares, 2015).

Além disso, outro aspecto importante relacionado à saúde e à aptidão física é a capacidade cardiorrespiratória. A capacidade cardiorrespiratória é considerada um dos principais indicadores da aptidão física e da saúde do sistema cardiovascular, sendo normalmente analisada pelo consumo máximo de oxigênio ($VO_{2m\acute{a}x}$), reconhecido como referência para avaliar a capacidade aeróbica. O $VO_{2m\acute{a}x}$ expressa a eficiência dos sistemas respiratório, cardiovascular e muscular na captação, transporte e utilização de oxigênio durante a prática de exercícios físicos (Spicuzza, *et al.*, 2025).

Diante disso, a quantidade de docentes com estilo de vida sedentário é considerável, mesmo sabendo que os benefícios da prática regular de exercícios são importantes para preservar a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar (Silva, Romanholo, Soares, 2015).

A falta de exercício físico no tempo livre está ligada a contratos de trabalho temporários e à percepção de que o tempo gasto em pé influencia o trabalho, que a

conexão entre vida pessoal e profissional é ruim ou regular, e que a aptidão atual para as demandas físicas do emprego é reduzida ou extremamente reduzida (Dias *et al.*, 2017).

Para tentar mudar essa situação, combater e reduzir o sedentarismo, a Organização Mundial da Saúde (2020) estabeleceu diretrizes com novas orientações para esses indivíduos que incorporam esses relatórios.

As novas recomendações sugerem que adultos de 18 a 64 anos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade, ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde (OMS, 2020).

Portanto, o nível de atividade física, o comportamento sedentário e a capacidade cardiorrespiratória entre os docentes merecem atenção, uma vez que suas atividades diárias podem impactar de maneira negativa seus hábitos de vida. Ademais, por exercerem uma influência significativa na formação de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes, é essencial avaliar a saúde desses profissionais. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo analisar o nível de comportamento sedentário, capacidade cardiorrespiratória e força de preensão manual de professores do ensino médio da rede pública.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório, de abordagem quantitativa, com delineamento transversal. O estudo foi realizado com professores do ensino médio de ambos os sexos, vinculados ao Instituto Federal do Maranhão (IFMA), ao Centro de Ensino Dr. Paulo Ramos e ao Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IEMA).

A amostra foi composta por 40 professores do ensino médio da cidade de São João dos Patos, sendo 17 do sexo masculino e 23 do sexo feminino, que participaram de forma voluntária da pesquisa.

Para compor a amostra, os professores deveriam atender aos seguintes critérios de inclusão: ser professor do ensino médio, ter matrícula ativa, ter faixa etária entre 18 e 55 anos de ambos os sexos. Quanto aos critérios de exclusão, foram: gravidez, uso de medicamentos que pudessem interferir nos resultados do estudo, doenças que impossibilitassem a realização dos testes, problemas ortopédicos, decisão de não continuar durante a execução dos testes, responder “sim” em alguma questão do Questionário de Prontidão para Atividade Física – PAR-Q (Anexo I) e professores afastados por licença laboral. Os referidos critérios de exclusão foram apresentados aos participantes por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, conforme normas da resolução nº 466/2012 e 510/1617. Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do Maranhão, conforme parecer nº 7.881.365.

Inicialmente, todos os participantes responderam a um questionário de caracterização da amostra (Apêndice I), composto por questões referentes a aspectos sociodemográficos, como sexo, idade, estado civil e presença de filhos, além de informações relacionadas ao vínculo profissional com a instituição e aos hábitos de consumo de álcool e cigarro. Posteriormente, em uma sala de aula previamente reservada, foram realizadas as avaliações descritas a seguir:

Avaliação do comportamento sedentário: foi utilizado o questionário *Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ) (Anexo II), instrumento que possui validação para adultos. O questionário abrange nove atividades sedentárias desenvolvidas em posição sentada ou reclinada e mede o tempo dedicado a cada uma delas, tanto em dias úteis quanto nos finais de semana. As atividades analisadas incluem: assistir televisão; jogar videogames ou usar o computador para lazer; permanecer sentado

ouvindo música; usar o celular; trabalhar no computador ou realizar tarefas administrativas; ler livros ou revistas; tocar um instrumento musical; realizar trabalhos manuais ou atividades artísticas; e ficar sentado em meios de transporte, como carro, ônibus ou trem, incluindo também o ato de dirigir. As respostas para cada uma das atividades foram: Não faço; 15 minutos; 30 minutos; 1 hora; 2 horas; 3 horas; 4 horas; 5 horas e 6 horas/+. O tempo total de comportamento sedentário foi calculado por meio de uma média ponderada entre os dias úteis e os finais de semana.

A fórmula utilizada foi: $[(\text{tempo sedentário durante os dias úteis} \times 5) + (\text{tempo sedentário nos finais de semana} \times 2)] \div 7$. O resultado foi apresentado em horas por dia de comportamento sedentário total. Dessa forma, os indivíduos foram classificados em três categorias: baixo comportamento sedentário (< 4 horas por dia), moderado comportamento sedentário (entre 4 e 8 horas por dia) e alto comportamento sedentário (> 8 horas por dia) (Rosenberg, 2010).

Os participantes responderam também ao Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) (Anexo II), cujo objetivo foi identificar se o indivíduo estaria apto a iniciar a prática de exercícios físicos com segurança ou se seria necessário buscar uma avaliação médica antes de dar início às práticas. Esse questionário é composto por sete perguntas relacionadas a aspectos cardiovasculares, osteomusculares, respiratórios, entre outras condições que possam limitar a realização de exercícios.

A análise da aptidão física englobou a capacidade cardiorrespiratória e a força dos membros superiores, avaliadas por meio do Teste do Banco de McArdle e do Teste de Força de Preensão Manual, respectivamente.

Para a realização do Teste do Banco de McArdle, foi utilizado um banco feito de madeira com dimensões de 40,6 cm de altura, 40 cm de comprimento e 40 cm de largura, onde se avaliou a aptidão cardiorrespiratória dos participantes. Durante o teste, todos os participantes realizaram subidas e descidas por um período de 3 minutos. Foi instalado no celular um aplicativo metrônomo, onde o aplicativo ditou o ritmo das subidas e descidas por meio de uma trilha sonora, até completar o tempo estipulado. A cadência 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). A frequência cardíaca foi medida com um monitor profissional modelo HBP-1100 (OMRON, USA), ao final do teste, a fim de capturar a resposta fisiológica. Em seguida, os dados de frequência cardíaca foram organizados com base em critérios específicos

para cada gênero, utilizando valores diferentes para homens e mulheres (McArdle; Katch; Katch, 2007).

O Teste de Preensão Manual foi realizado com um dinamômetro eletrônico (Fitmetria), que mede a força de preensão isométrica das mãos. Para a realização do teste, algumas orientações foram respeitadas. O participante permaneceu sentado, com o ombro aduzido, cotovelo flexionado a 90° e em uma posição neutra em relação à rotação, sendo avaliado o desempenho da mão dominante. A classificação foi estabelecida levando em conta o sexo e a idade dos participantes. Os resultados foram agrupados nas categorias de fraco, normal e forte.

Os dados foram descritos por frequências relativas, percentual e medidas de tendência central. Utilizou-se o teste exato de Fisher para verificar associação entre variáveis categóricas sendo considerado um alfa de 5%. Todas as análises foram realizadas utilizando o pacote estatístico (Jamovi 2.3.28).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 40 professores do ensino médio de ambos os sexos, da cidade de São João dos Patos – Maranhão, sendo 17 (43%) do sexo masculino e 23 (57%) do sexo feminino. Com uma média de idade de $37 \pm 11,2$ anos para os homens e $41 \pm 9,6$ para as mulheres. Em relação ao estado civil dos participantes, 9 (53%) do sexo masculino eram casados e 8 (47%) eram solteiros. Já as participantes do sexo feminino, 13 (57%) eram casadas, 6 (26%) eram solteiras e 4 (17%) divorciadas, tabela 1.

Em relação ao turno de trabalho, verificou-se que entre os participantes do sexo masculino, a maioria deles atuava nos períodos matutino e vespertino, correspondendo a 10 (58%) indivíduos. Em seguida, 4 (24%) trabalhavam nos três turnos: matutino, vespertino e noturno. Além disso, 1 (6%) exercia suas atividades no turno matutino, 1 (6%) no vespertino e 1 (6%) nos períodos vespertino e noturno. Entre as participantes do sexo feminino, predominou atuação nos três turnos, representando 10 (44%) professoras, seguida das que trabalhavam nos turnos matutino e vespertino, com 9 (39%) participantes. As demais atuavam entre o turno vespertino, com 2 (9%) participantes, matutino com 1 (4%) e os turnos vespertino e noturno apenas com 1 (4%) participante, tabela 1.

O comportamento sedentário entre educadores pode ser atribuído, em parte, às exigências da profissão. A jornada de trabalho frequentemente dividida em diversos turnos, juntamente com as tarefas fora da sala de aula, como elaboração de planos de ensino, avaliação de trabalhos e participação em encontros, contribui para passarem longos períodos sentados, resultando em um aumento do tempo de sedentarismo ao longo do dia (Layag e Ofrin, 2024).

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)
Condromatose patelar	-	1 (4)
Osteoporose	-	1 (4)
Colesterol	-	2 (9)
Hipertensão arterial	-	1 (4)
Tireoide 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).

Quanto aos hábitos de vida, 65% dos homens e 43% das mulheres relataram o consumo de bebidas alcoólicas, sendo a frequência semanal a mais prevalente entre os sexos. Verificou-se ainda que a média de consumo de álcool foi mais elevada entre os homens (1,7 litro) em comparação com as mulheres (1,1 litro).

Nenhum participante relatou ser fumante. Além disso, 15 (88%) dos homens informaram não possuir histórico médico. Dentre as doenças de saúde mencionadas, destacaram-se pré-diabetes (6%) e asma 1 (6%). Observou-se também a utilização de medicamentos, incluindo antidiabéticos 1 (6%) hipolipemiantes 1 (6%), antiasmáticos 1 (6%) e suplementos vitamínicos 2 (12%). No que se refere às participantes do sexo feminino, foram evidenciadas condições como trombose 1 (4%), derrame articular 1 (4%), condropatia patelar 1 (4%), osteoporose 1 (4%), colesterol elevado 2 (9%), hipertensão arterial 1 (4%), tireoide de Hashimoto 1 (4%), labirintite 1 (4%) e doenças cardiovasculares 1 (4%), tabela 1.

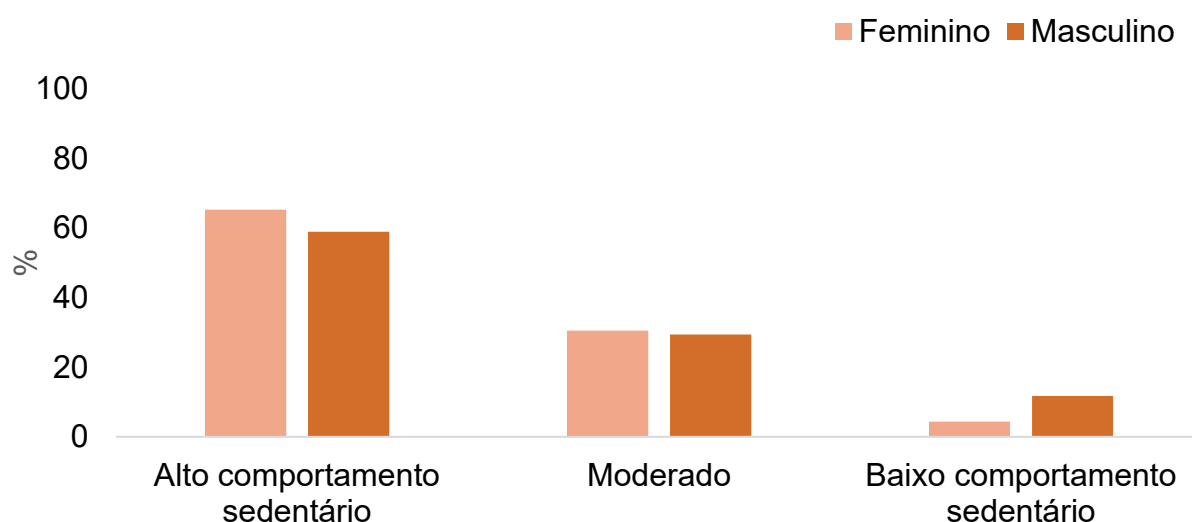


Figura 1. Classificação do comportamento sedentário de professores do ensino médio de São João dos Patos – Maranhão, n=40.

Nota: Dados expressos em percentual. Análise estatística realizada pelo teste exato de Fisher. $p=0,779$.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

A figura 1 apresenta a classificação do comportamento sedentário de professores do ensino médio, no qual 5 (29%) dos homens e 7 (30%) das mulheres foram classificados com comportamento sedentário moderado e 10 (59%) dos homens e 15 (65%) das mulheres foram classificados com alto comportamento sedentário. Apenas 2 (12%) dos homens e 1 (4%) das mulheres foram classificados com baixo comportamento sedentário. Não foi verificada diferença significativa entre ambos os sexos ($p=0,779$) em relação ao comportamento sedentário.

Estudo realizado por Moraes *et al.* (2023) também constatou uma alta frequência de comportamento sedentário entre professores, relacionando essa conduta às condições de trabalho e ao modo de vida desses profissionais. De forma semelhante, uma pesquisa transversal revelou que a maior parte dos adultos no Brasil não seguia as orientações referentes ao tempo livre para a prática de atividade física e à diminuição da inatividade. Os resultados demonstraram que 59,5% eram fisicamente inativos e 30,1% passaram 6 horas ou mais em comportamento sedentário (Oliveira *et al.*, 2023).

Esse cenário é preocupante, uma vez que a prática excessiva de atividades sedentárias pode trazer danos à saúde física e mental dos docentes, promovendo o surgimento de doenças cardiovasculares, obesidade, cansaço e diminuição da qualidade de vida. Isso ocorre porque extensos intervalos em comportamento sedentário estão ligados ao crescimento de fatores de risco cardiometabólicos e doenças crônicas não transmissíveis (Silveira *et al.*, 2023, Jingjie *et al.*, 2022).

Além disso, longos períodos dedicados a atividades sedentárias podem prejudicar a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas, evidenciando a necessidade de implementar estratégias que incentivem a diminuição do tempo de sedentarismo e o aumento da prática de atividades físicas entre adultos (Benfica *et al.*, 2024).

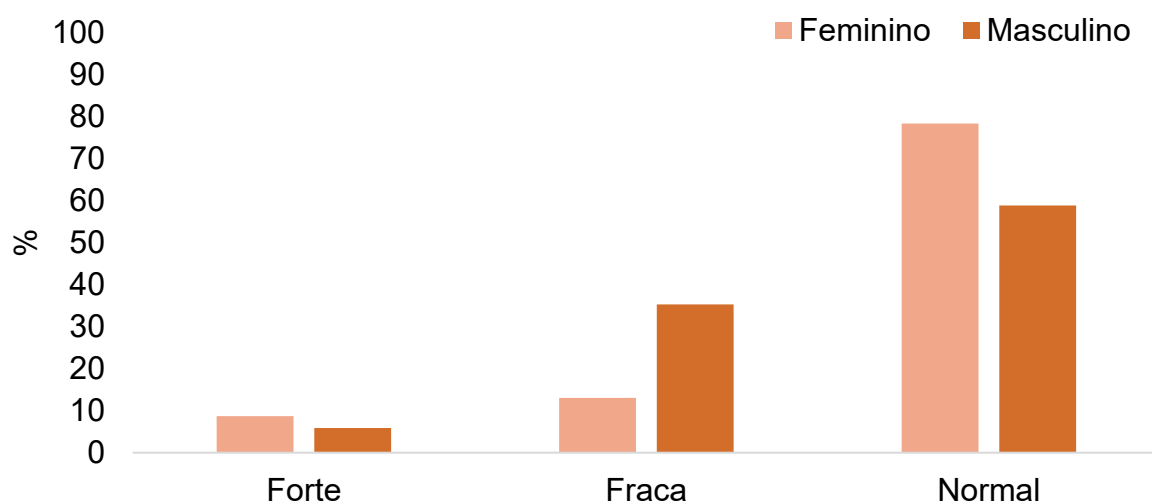


Figura 2. Classificação da preensão manual de professores do ensino médio de São João dos Patos – Maranhão, n=40.

Nota: Dados expressos em percentual. Análise estatística realizada pelo teste exato de Fisher. $p=0,210$.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

De acordo com a figura 2, os resultados demonstraram predominância na classificação normal da força de preensão manual, correspondendo a 10 (59%) participantes do sexo masculino e 18 (78%) do sexo feminino. Em relação à classificação fraca, foram identificados 6 (35%) dos homens e 3 (13%) das mulheres. Apenas 1 (6%) dos homens e 2 (9%) das mulheres apresentaram classificação da força forte. Verificou-se que não houve diferenças estatisticamente significativas entre os sexos ($p=0,210$) na avaliação da força muscular manual. Assim, apesar das variações percentuais registradas, elas não foram suficientes para sugerir uma associação significativa entre ambos os sexos e desempenho no teste.

A avaliação da força de preensão manual é uma técnica prática, rápida e econômica para medir a força muscular em indivíduos adultos. Níveis reduzidos de força estão ligados a condições de saúde mais precárias, um aumento no risco de doenças crônicas, restrições funcionais e diminuição da qualidade de vida. Dessa forma, a preensão manual é vista como um significativo parâmetro da capacidade funcional e do estado geral de saúde à medida que se envelhece (Shaughnessy *et al.*, 2020).

A pesquisa realizada por Amaral *et al.* (2015) revelou que pessoas com níveis reduzidos de força de preensão estavam mais propensas a desenvolver doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e problemas musculoesqueléticos, além de apresentar múltiplas condições de saúde. Os pesquisadores salientam que a

avaliação da força de preensão manual é um método acessível, servindo como uma ferramenta valiosa para a identificação precoce de indivíduos em risco elevado de dificuldades funcionais e de comprometimento da saúde.

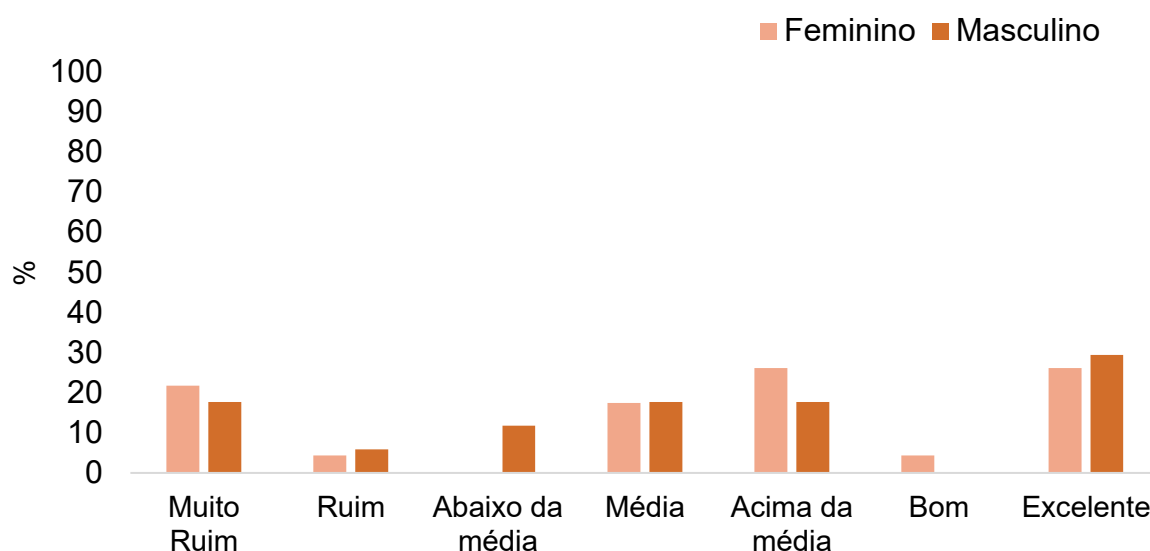


Figura 3. Classificação da capacidade cardiorrespiratória de professores do ensino médio de São João dos Patos – Maranhão, n=40.

Nota: Dados expressos em percentual. Análise estatística realizada pelo teste exato de Fisher. $p=0,687$.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

No que diz respeito à classificação da capacidade cardiorrespiratória entre os sexos, figura 3, é possível observar que houve uma predominância na classificação excelente e acima da média em ambos os sexos. No qual 5 (29%) dos participantes do sexo masculino apresentaram uma capacidade cardiorrespiratória excelente, média 3 (18%) e acima da média 3 (18%), enquanto as participantes do sexo feminino apresentaram capacidade cardiorrespiratória 6 (26%) excelente e acima da média 6 (26%). Observou-se que, entre os homens, 3 (18%) apresentaram uma capacidade cardiorrespiratória classificada como muito ruim, e 1 (6%) classificado como ruim. Entre as mulheres, 5 (22%) foram classificadas como muito ruim e 1 (4%) ruim.

Os resultados não demonstraram diferença significativa entre os grupos estudados ($p=0,687$). Isso mostra que tanto os homens quanto as mulheres obtiveram desempenhos parecidos no teste, apontando para um perfil cardiorrespiratório bastante uniforme entre os participantes.

O comportamento sedentário possui uma correlação negativa com a condição física, especialmente em relação à aptidão cardiorrespiratória. As pessoas que

dedicam mais tempo a atividades sedentárias tendem a ter níveis inferiores de condicionamento físico, enquanto intervenções destinadas a diminuir o tempo gasto em atividades inativas podem levar a melhorias na aptidão cardiorrespiratória. Ademais, períodos prolongados em posição sentada diminuem a atividade muscular e a demanda metabólica, o que pode causar alterações fisiológicas prejudiciais ao desempenho físico (Prince *et al.*, 2024).

A inatividade física está ligada à diminuição da função cardiorrespiratória, evidenciada por índices reduzidos de $\text{VO}_2\text{máx}$. Passar longos períodos em atividades sedentárias prejudica a eficiência do sistema cardiovascular e o transporte de oxigênio, elevando o risco de enfermidades crônicas. Em contraste, a realização frequente de exercícios físicos, principalmente os aeróbicos, favorece a melhoria da capacidade cardiorrespiratória e da saúde de maneira geral (Huang *et al.*, 2025).

Assim, os resultados ressaltam a importância de desenvolver estratégias para diminuir o tempo sedentário e incentivar a prática regular de atividades físicas no contexto educacional, levando em conta as particularidades e demandas da profissão.

4. CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo demonstraram que os docentes analisados possuem um perfil marcado por altos níveis de comportamento sedentário, independentemente do sexo.

Em relação à preensão manual, foi possível observar que a maior parte dos professores demonstrou desempenho dentro dos padrões considerados adequados para ambos os sexos, embora uma parcela dos participantes tenha apresentado uma força classificada como fraca.

No que se refere à capacidade cardiorrespiratória, verificou-se uma predominância das classificações excelente e acima da média entre homens e mulheres. Entretanto, foi constatada uma parte dos indivíduos com capacidade cardiorrespiratória classificada como muito ruim ou ruim.

Embora os professores tenham apresentado elevado comportamento sedentário, eles demonstraram níveis adequados de força muscular e capacidade cardiorrespiratória. Esses resultados indicam que um elevado tempo em comportamento sedentário não exclui, necessariamente, a prática de atividade física. Assim, um indivíduo pode permanecer sentado por longos períodos ao longo do dia e, ainda assim, realizar exercícios físicos ou outras atividades que contribuam para a manutenção da força muscular e da aptidão cardiorrespiratória.

Diante das exigências da profissão e da carga de trabalho significativa, é essencial o desenvolvimento de estratégias que incentivem um estilo de vida mais ativo, contribuindo para a prevenção de problemas de saúde, melhoria da qualidade de vida e a manutenção da capacidade funcional desses profissionais.

5. REFERÊNCIAS

- ALENCAR, G. P., RABACOW, F. M., & CARVALHO, A. M. A. Fatores associados à prática insuficiente de atividade física em professores escolares brasileiros: um estudo de revisão integrativa. **Multitemas**, v. 26, n. 62, p. 103-124, 2021.
- AMARAL, C. A.; PORTELA, M. C.; MUNIZ, P. T.; FARIAS, E. S.; ARAÚJO, T. S.; SOUZA, O. F. Associação da força de preensão manual com morbidades referidas em adultos de Rio Branco, Acre, Brasil: estudo de base populacional. **Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro**, v. 31, n. 6, p. 1313-1325, 2015.
- ANTONINI, F. O., HEIDEMANN, I. T. S. B., SOUZA, J. B. B., DURAND, M. K., BELAUNDE, A. M. A., & DAZA, P. M. O. Práticas de promoção da saúde no trabalho do professor. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 2022.
- BENFICA, M. A.; ARAÚJO, M. L. J.; MOREIRA, L. C.; SILVA, J. A. B.; REIS, L. A.; DESTRO CHRISTOFARO, D. G.; JESUS, R. S.; OHARA, D. Validade de critério e concordância da versão brasileira do questionário de comportamento sedentário com o acelerômetro ActiGraph. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 24, n. 8, p. 1997-2004, 2024.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Atividade física** [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2017.
- CIRILO, JC.; OLIVEIRA, DM.; FERNANDES, EV.; MACEDO, AG.; SANTOS, D. Influência do trabalho docente no bem-estar individual, qualidade de vida e (in)atividade física de professores do ensino fundamental. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 1, p. e1511123919, 2022.
- COSTA, C.B. L.; TEIXEIRA, F.T.; NASCIMENTO, F.B.; PINTO, N. C. Estilo de Vida e Nível de Atividade Física em Docentes Universitários. **Revista Unimontes Científica**, v. 18, n. 1, p. 15-23, 6 dez. 2020.
- DELFINO, LEANDRO DRAGUETA. **Fatores associados ao padrão de comportamento sedentário em professores da rede pública de ensino**. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) – Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente, 2018.
- DIAS, DOUGLAS FERNANDO *et al.* Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. **Revista de Saúde Pública**. v.51, 2017.
- HUANG, T.; FENG, H.; XIE, Z.; WANG, Y.; WANG, Q.; WANG, Z. Efeitos do exercício sobre a porcentagem de gordura corporal e a aptidão cardiorrespiratória em adultos sedentários: uma revisão sistemática e metanálise em rede. **Frontiers in Public Health**, v. 13, p. 1624562, 2025.
- HUSE, O., PALERMO, C.; EVANS, M.; PEETERS, A. Factors influencing healthy eating and physical activity amongst school staff. **Health Promotion International**, v. 35, n. 1, p. 123–131, 2020.
- JINGJIE, W., YANG, L., JING, Y., RAN, L., YIQING, X., ZHOU, N. Sedentary time and its association with risk of cardiovascular diseases in adults: an updated systematic review and meta-analysis of observational studies. **BMC Public Health**, v. 22, n. 286, 2022.
- LAYAG, M. L.; OFRIN, D. D. Nível de atividade física e comportamento sedentário em relação ao bem-estar físico de professores do ensino secundário. **Revista Internacional de Pesquisa Científica e Gestão (IJSRM)**, v. 12, n. 6, p. 82-95, 2024.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 6. Ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2007.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: MS. 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7ª edição. Florianópolis. Editora do Autor. 2017.

OLIVEIRA, A. B.; KATZMARZYK, P. T.; DANTAS, W. S.; BENSEÑOR, I. J. M.; GOULART, A. C.; EKELUND, U. Perfil de atividade física no tempo livre e tempo sedentário em adultos no Brasil: inquérito nacional, 2019. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 32, n. 2, 2023.

PRINCE, S. A.; DEMPSEY, P. C.; REED, J. L.; RUBIN, L.; SAUNDERS, T. J.; TA, J.; Tomkinson, G. R.; MERUCC, K.; LANG, J. J. Efeito do comportamento sedentário na aptidão cardiorrespiratória: uma revisão sistemática e meta-análise. **Sports Medicine**, v. 54, p. 997–1013, 2024.

ROSENBERG, D. E. et al. Confiabilidade e Validade do Questionário de Comportamento Sedentário (SBQ) para Adultos, **Journal of Physical Activity and Health**, v. 7, n. 6, p. 697-705, 2010.

SHAUGHNESSY, K. A.; HACKNEY, K. J.; CLARK, B. C.; KRAEMER, W. J.; TERBIZAN, D. J.; BAILEY, R. R.; McGRATH, R. A. A narrative review of handgrip strength and cognitive functioning: bringing a new characteristic to muscle memory. **Journal of Alzheimer's Disease, Amsterdam**, v. 73, n. 4, p. 1265–1278, 2020.

SILVA, L.; BAIA, F.; ROMANHOLO, R. A.; SOARES, W. N. Nível de sedentarismo em professores do ensino regular da rede pública do município de Cacoal-RO. **RBPfex - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 9, n. 52, p. 166-174, 7 maio 2015.

SILVEIRA, E. A.; MENDONÇA, C. R.; DELPINO, F. M.; SOUZA, G. V. E.; ROSA, L. P. S.; OLIVEIRA, C.; NOLL, M. Sedentary behavior, physical inactivity, abdominal obesity, and obesity in adults and older adults: a systematic review and meta-análise. **Clinical Nutrition ESPEN**, v. 50, p. 63-73, 2023.

SILVESTRE, B.M.; AMARAL, S.C.F. Precários no trabalho e no lazer: um estudo sobre os professores da rede estadual paulista. **Movimento**, v. 25, n. 25014. p.01-13, 2019.

SOBRINHO, G. R. **Prática de atividade física e perfil socioeconômico de professores que atuam na pré-escola**. 2019. 47f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Tocantins, Campus de Miracema, Miracema do Tocantins, 2023.

SPICUZZA, Lucia et al. Melhoria da capacidade aeróbica em um ensaio clínico randomizado controlado com produtos de nicotina e tabaco não combustíveis. **Nature Publishing Group Scientific Reports**, v. 15, p. 19104, 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO]. Physical activity. *Who*, Geneva, 2020.

Em média, em um dia de final de semana, quanto tempo você gasta, sentado (do momento que você acorda até ir dormir) fazendo as seguintes atividades:

[illegible]

APÊNDICE I
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 () Casado () Divorciado () Viúvo(a) ()

Histórico médico relevante (por exemplo, doenças cardiovasculares, lesões recentes, medicamentos, etc.):

Ingere bebida alcoólica? sim () não()

Frequência semanal _____

ML/semana _____

Fuma? Sim () não()

Quantos cigarros por dia? _____

Você já foi diagnosticado com algum problema relacionado à alimentação? (Ex: dislipidemia, anemia, intolerância alimentar, etc.)

() Sim () Não

Se sim, descreva: _____

Você faz uso de 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 pratico

APÊNDICE II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

O(A) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) do estudo intitulado “Análise do nível de atividade física e sedentarismo em professores do Ensino Médio”, que será realizado no Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão – IEMA; Centro de Ensino Dr. Paulo Ramos; Instituto Federal do Maranhão, cujo pesquisador responsável é o(a) Sr Dr. Marcos Antônio do Nascimento, professor adjunto.

- 1) O estudo se destina a analisar o nível de comportamento sedentário e a capacidade cardiorrespiratória de professores do ensino médio; avaliar o nível de comportamento sedentário dos professores; comparar os resultados entre os sexos; avaliar a força dos membros superiores; avaliar a capacidade cardiorrespiratória.
- 2) A importância deste estudo – é importante analisar o grau de atividade física e os níveis de sedentarismo entre esses professores, visando entender como isso está relacionado a fatores como carga horária, condições do ambiente laboral, estresse no trabalho e estilos de vida. As informações obtidas por meio deste estudo poderão embasar iniciativas de intervenção e políticas institucionais que busquem promover a saúde e aprimorar a qualidade de vida dos educadores.
- 3) Os resultados que se deseja alcançar – este estudo visa oferecer uma compreensão mais precisa e abrangente sobre os níveis de exercício e os hábitos sedentários dos educadores de ensino médio, reconhecendo padrões, aspectos relacionados e eventuais consequências para a saúde e o bem-estar desses profissionais e conscientizar os educadores sobre a relevância da implementação de hábitos saudáveis e da incorporação de exercícios na rotina cotidiana.
- 4) A contribuição do participante do estudo – de forma voluntária, primeiramente, os participantes responderão a um questionário sociodemográfico para a caracterização da amostra, responderão também a um questionário sobre comportamento sedentário e um

questionário para saber se estão aptos a iniciar a prática de exercícios físicos. Realizarão dois testes, o primeiro teste será o teste de Mcardle para avaliar o exercício físico e o segundo teste será o teste de preensão manual para avaliar o nível de força.

5) Os riscos ao participante – Os riscos vinculados à participação neste estudo dizem respeito ao potencial de lesões nos músculos e articulações, uma vez que as atividades envolvem movimentos de subida e descida. Além disso, há o risco de desidratação devido à perda de líquidos pelo suor.

6) Os pesquisadores adotarão as seguintes medidas para minimizar os riscos – para reduzir os riscos, serão adotadas estratégias preventivas, como a realização de aquecimentos e exercícios de alongamento, além de uma supervisão apropriada durante os testes. Isso garantirá que os participantes entendam a relevância de se manterem hidratados, seguindo as orientações fornecidas pela equipe de pesquisa. O participante poderá contar com assistência médica na Unidade de Pronto Atendimento (UPA).

7) Os benefícios aos participantes – como benefício, o estudo proporciona ao participante uma compreensão acerca da relevância da atividade física tanto para a saúde dos profissionais quanto para o contexto escolar em geral, além de promover uma conscientização mais profunda sobre seus próprios hábitos de vida, conseguidos por meio de implementações de atividades mais dinâmicas, melhorias na dieta e uma atenção redobrada ao bem-estar físico e mental. Ressaltar também os benefícios indiretos aos participantes desta pesquisa e/ou para profissionais de saúde ou mesmo para a sociedade de modo geral.

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

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

10) 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;

11) O(a) participante poderá ser ressarcido(a) por qualquer despesa que tenha com a sua participação e, também, indenizado(a) por todos os danos que sofra 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.ue

Instituição

Universidade Estadual do Maranhão, Campus São João dos Patos, telefone: (98) 2016-8189, Rua Hermes da Fonseca, s/n°, email:

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

Isadora Rocha de Sousa Lima

ISADORA ROCHA DE SOUSA LIMA

RG: 048854882013-9