



COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SINTOMAS DEPRESSIVOS EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR

¹Isaura Ribas Prado dos Santos

¹Jéssica Pereira Mota

¹Kelly Machado Bento

¹Kaemili Ferreira da Silva

²Silvania Moraes Costa

¹Discente do Curso de Fisioterapia da UNEX. Jequié, Bahia, Brasil.

²Docente do Curso de Fisioterapia da UNEX. Jequié, Bahia, Brasil.

Eixo Temático: C07- Especialidades Fisioterapêutica

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º Autor: <https://orcid.org/0009-0004-0503-475X>

INTRODUÇÃO: A saúde dos docentes tem mostrado crescente preocupação devido à alta prevalência de comportamento sedentário e fatores que abrangem desde as percepções individuais de altos níveis de estresse, transtornos mentais como ansiedade e depressão que se apresentam de forma dinâmicas, e que têm implicações no bem-estar relacionadas ao ambiente de trabalho dos docentes do ensino superior. Essas condições impactam a qualidade de vida, no desempenho profissional e representam risco aumentado para doenças crônicas. Fatores individuais (hábitos de vida, consumo de álcool), laborais (carga horária, múltiplos vínculos, teletrabalho) e institucionais (ausência de políticas de promoção de saúde) interagem de forma negativa na saúde do docente, demandando assim intervenções integradas. **OBJETIVO:** Descrever a prevalência do comportamento sedentário e sintomas depressivos em docentes do ensino superior. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão de literatura utilizando as bases de dados SciELO, BVS e Periódico CAPES, utilizando como palavras-chave “Comportamento Sedentário” AND, “Saúde Mental” AND, “Docente do Ensino Superior” OR “Qualidade De Vida”. Foi utilizado como critérios de inclusão os artigos em português publicados entre os anos de 2022 e 2024. Excluíram-se trabalhos de conclusão de curso, teses, dissertações, editoriais e artigos que não estivessem disponíveis na íntegra. Após leitura dos títulos e resumos e aplicação dos critérios de exclusão de seis artigos foram incluídos, três provenientes da SciELO, dois da BVS e um da CAPES, e apresentam delineamentos majoritariamente transversais e correlacionais, com amostras de professores de instituições públicas e privadas de diferentes regiões do Brasil. Foram extraídos dados sobre prevalência de comportamento sedentário, sintomas depressivos, fatores associados e características laborais. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Os seis estudos convergem para dois problemas centrais: (1) elevada prevalência de comportamento sedentário entre docentes e (2) expressiva presença de sintomas psíquicos. Dos seis estudos analisados, quatro abordaram o impacto da sobrecarga de trabalho e múltiplos vínculos na saúde mental, enquanto dois destacaram o papel do sedentarismo como fator agravante dos sintomas depressivos. Estudos atuais relatam altas prevalências de sintomas depressivos em docentes de instituições públicas (26,68%) e privadas

(32,73%); sintomas de ansiedade e estresse também foram relevantes. Os transtornos mentais se apresentaram com maior frequência em docentes da área da saúde, com associação a demandas laborais, múltiplos vínculos e alto consumo de álcool (74,6%). A pandemia e o trabalho remoto intensificaram indicadores psicoemocionais de risco em vários contextos. Esses achados sugerem que o comportamento sedentário e sofrimento mental não apenas coexistem, mas compartilham determinantes, exigências ocupacionais, precarização de vínculos e carência de programas institucionais de promoção à saúde. **CONCLUSÃO:** Comportamento sedentário e transtornos mentais comuns são problemas inter-relacionados e prevalentes entre docentes do ensino superior, exigindo abordagens institucionais e políticas públicas integradas. Uma limitação deste estudo reside no pequeno número de artigos incluídos, o que pode restringir a generalização dos achados. Recomenda-se a implementação de políticas de bem-estar ocupacional e programas multidimensionais, que visem a promoção da atividade física *in loco* bem como a realização do rastreamento rotineiro de saúde mental com a oferta de suporte psicológico e intervenções de gestão de carga horária. Sugere-se a realização de estudos longitudinais para melhor elucidar a causalidade entre o comportamento sedentário e os transtornos mentais, e para avaliar a eficácia das políticas de bem-estar ocupacional propostas.

Palavras-Chave: Comportamento Sedentário; Saúde Mental; Docente do Ensino Superior; Qualidade De Vida.

Referências

ANDRADE, C. A.; MAUERVERCK, W. S. Sedentarismo e docência: uma análise de professores do ensino superior. Revista Científica Eletrônica de Ciências Sociais Aplicadas EDUVALE/Jaciara-MT - ISSN 1806-6283, 2023.

CRUZ-E-SILVA, P. L. B.; CALDEIRA, R. L. R.; SÁ, S. K. B.; PAULA, K. P.; BRANCO, E. R. T.; SILVA, S. A. V. Transtornos mentais e fatores relacionados em docentes do ensino superior em trabalho remoto: estudo correlacional. Rev Bras Med Trab. 2023;21(4):e2021937, 2022.

FERREIRA, R. C.; SILVEIRA, A. P.; SÁ, M. A. B.; FERES, S. B. L.; SOUZA, J. G. S.; MARTINS, A. M. E. B. L. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. 2023.

LE MOS, R. L. F.; OMENA, C. M. B.; FERNANDES, F. E. C. V.; MENDES, M. L. M.; et al. Nível de atividade física, comportamento sedentário e fatores associados: um estudo com professores universitários. Br. J. Ed., Tech. Soc., v.17, n.4, Oct-Dec, p.1460-1470, 2024.

