



COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E A PRESENÇA DE DISTÚRBIOS MUSCULOESQUELÉTICOS EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR

¹Jéssica Pereira Mota

¹Kelly Machado Bento

¹Isaura Ribas Prado dos Santos

¹Davi Lopes de Souza Macedo

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/0009-0002-4282-7586>

INTRODUÇÃO: O comportamento sedentário abrange atividades que demandam pouco gasto energético, realizadas de forma sentada, reclinado ou deitado. Os distúrbios musculoesqueléticos (DME) têm causas multifatoriais, incluindo a biomecânica, alterações posturais e movimentos repetitivos bem como fatores organizacionais: longas cargas de trabalhos. Fatores estes que os colaboradores do ensino superior estão inseridos e acabaram sendo intensificados no contexto da pandemia do COVID-19. **OBJETIVO:** Este trabalho teve como objetivo realizar uma revisão da literatura sobre a relação entre o comportamento sedentário e a presença de distúrbios musculoesqueléticos dos colaboradores do ensino superior. **MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados PubMed, BVS e SciELO, abrangendo publicações do período de 2020 a 2025. Utilizaram-se os descritores “Comportamento sedentário”, “Docentes”, “Instituições de Ensino Superior”, “Qualidade de vida” e “Dor musculoesquelética”, suas correspondentes em inglês identificadas nos vocabulários DeCS/MeSH, combinadas pelo operador booleano AND. Foram incluídos artigos científicos completos e gratuitos, em português e inglês, que abordassem docentes do ensino superior. Excluíram-se estudos com discentes, ensino básico, foco exclusivo em saúde mental ou publicação anterior a 2020. Após a leitura de títulos, resumos e textos completos, dez estudos foram incluídos na análise final (PubMed = 0; BVS = 3; SciELO = 7). **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Os estudos analisados, em sua maioria de delineamento transversal, quantitativo e observacional, foram realizados com docentes do ensino superior. Apenas um apresentou caráter exploratório e outro correspondeu a uma revisão sistemática. Os instrumentos mais utilizados incluíram o SF-36, o IPAQ, o Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos e o Total Quality of Work Life-42. Os achados evidenciaram uma forte associação entre o comportamento sedentário e a presença de distúrbios musculoesqueléticos (DMEs) em docentes do ensino superior, especialmente diante das mudanças impostas pela pandemia da COVID-19, que resultaram no ensino remoto e no aumento do tempo de exposição às telas. Essa nova rotina contribuiu para o crescimento do sedentarismo, surgimento de alterações posturais e maior prevalência de dor musculoesquelética, principalmente nas regiões cervical e lombar. A presença de DMEs esteve relacionada a fatores como baixo nível de atividade física, obesidade e aspectos psicossociais, como estresse e sobrecarga mental. Contudo, observou-se que mesmo docentes fisicamente ativos apresentaram queixas

musculoesqueléticas, indicando que o tempo prolongado em posturas inadequadas e a falta de adequação ergonômica são determinantes relevantes para o desenvolvimento desses distúrbios. **CONCLUSÃO:** Os achados evidenciam que o comportamento sedentário está fortemente associado à alta prevalência de distúrbios musculoesqueléticos (DMEs) entre docentes do ensino superior, principalmente nas regiões cervical e lombar. O teletrabalho e o aumento do tempo de exposição às telas durante a pandemia da COVID-19 intensificaram esse comportamento, favorecendo o surgimento de dores e desvios posturais, mesmo entre docentes que se consideram fisicamente ativos. Esses resultados sugerem que fatores ergonômicos inadequados e a sobrecarga de trabalho superaram os benefícios da atividade física praticada. Assim, torna-se essencial a adoção de estratégias de promoção da saúde ocupacional, como pausas ativas, alongamentos, adequações ergonômicas e acompanhamento fisioterapêutico, visando reduzir o impacto dos DMEs e melhorar o bem-estar dos docentes

Palavras-Chave: Comportamento Sedentário; Docentes; Professor Universitário; Qualidade de Vida; Dor musculoesquelética.

Referências

BENTES, Rafael do Nascimento, et al. **Análise dos sintomas osteomioarticulares pelo uso de tecnologias portáteis em docentes de uma instituição privada.** Rev. bras. ciênc. mov, p. [1-11], 2021.

CORDEIRO, Andriélen Lactiane Coronel; VIVIAN, Gustavo Jacobsen; BUSANELLO-STELLA, Angela Ruviaro. **University professors' quality of life and posture during the COVID-19 pandemic.** Fisioterapia em Movimento, [s. l.], v. 36, p. e36122, 2023.

GUIMARÃES, Bruno; CHIMENEZ, Tiago; MUNHOZ, Diego; MINIKOVSKI, Heloísa. **Pandemia de COVID-19 e as atividades de ensino remotas: riscos ergonômicos e sintomas musculoesqueléticos dos docentes do Instituto Federal Catarinense.** Fisioterapia e Pesquisa, [s. l.], v. 29, p. 96–102, 2022.

SOUZA, Luiza Morais Araújo, et al. **Musculoskeletal symptoms in professors: implications of the COVID-19 pandemic.** Fisioterapia e Pesquisa, [s. l.], v. 32, p. e240009en, 2025.

