

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
ENVELHECIMENTO HUMANO

DÁFNE DOS SANTOS RIBEIRO

# NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DOR CRÔNICA DOS PROFESSORES DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Passo Fundo

2021



UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENVELHECIMENTO HUMANO

DÁFNE DOS SANTOS RIBEIRO

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DOR CRÔNICA DOS PROFESSORES DO  
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Dissertação apresentada como requisito para  
obtenção do título de Mestre em  
Envelhecimento Humano, da Faculdade de  
Educação Física e Fisioterapia, da Universidade  
de Passo Fundo.

Orientadora: Profa. Dra. Helenice De Moura Scortegagna  
Coorientadora: Profa. Dra. Lia Mara Wibelinger

Passo Fundo

2021

CIP – Catalogação na Publicação

---

R484n Ribeiro, Dáfne dos Santos  
Nível de atividade física e dor crônica dos professores  
do estado do Rio Grande do Sul [recurso eletrônico] /  
Dáfne dos Santos Ribeiro. – 2021.  
1.9 Mb : PDF.

Orientadora: Profa. Dra. Helenice de Moura  
Scortegagna.  
Coorientadora: Profa. Dra. Lia Mara Wibelinger.  
Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) –  
Universidade de Passo Fundo, 2021.

1. Professores – Rio Grande do Sul. 2. Dor crônica.  
3. Envelhecimento. 4. Exercícios físicos. 5. Qualidade de  
vida. I. Scortegagna, Helenice de Moura, orientadora.  
II. Wibelinger, Lia Mara, coorientadora. III. Título.

CDU: 613.98

---

Catalogação: Bibliotecária Schirlei T. da Silva Vaz - CRB 10/1364

# TERMO DE APROVAÇÃO



**PPGEH**

Programa de Pós-Graduação  
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

## ATA DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO

**“NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DOR CRÔNICA DOS PROFESSORES DO  
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL”**

Elaborada por

**DÁFNE DOS SANTOS RIBEIRO**

Como requisito parcial para a obtenção do grau de  
“Mestre em Envelhecimento Humano”

Aprovada em: 26/08/2021  
Pela Banca Examinadora

Handwritten signature of Prof. Dra. Helenice de Moura Scortegagna in blue ink.

**Profa. Dra. Helenice de Moura Scortegagna**  
Universidade de Passo Fundo – UPF/PPGEH  
Orientadora e Presidente da Banca Examinadora

Handwritten signature of Prof. Dra. Lia Mara Wibelinger in blue ink.

**Profa. Dra. Lia Mara Wibelinger**  
Universidade de Passo Fundo – UPF/PPGEH  
Coorientador

Handwritten signature of Prof. Dra. Rosália Figueiró Borges in blue ink.

**Profa. Dra. Rosália Figueiró Borges**  
Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS  
Avaliadora Externa

Handwritten signature of Prof. Dra. Marilene Rodrigues Portella in blue ink.

**Profa. Dra. Marilene Rodrigues Portella**  
Universidade de Passo Fundo – UPF/PPGEH  
Avaliadora Interna

Handwritten signature of Prof. Dra. Ana Carolina Bertoletti De Marchi in blue ink.

**Profa. Dra. Ana Carolina Bertoletti De Marchi**  
Universidade de Passo Fundo – UPF  
Coordenadora do PPGEH

## **DEDICATÓRIA**

Dedico essa dissertação com muito carinho e respeito à minha Família (meus pais Roseli e Ademar, irmãos Natan e Dominique e ao meu noivo Bernardo), aos meus professores que tive durante toda a minha vida, aos meus futuros alunos pois sei que vocês serão a esperança de um futuro melhor, e a todos os pesquisadores e bolsistas brasileiros que, apesar das dificuldades, nunca desistiram da ciência e do conhecimento.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, pelas oportunidades e missões dadas ao longo da vida que foram e serão imprescindíveis para meu crescimento e fortalecimento.

Aos meus pais, Roseli e Ademar, por serem as pessoas que me trouxeram ao mundo, que me educaram e me ensinaram me auxiliando a tornar-me uma pessoa melhor, que me deram valores e me mostraram a importância da educação. Vocês são as pessoas mais importantes da minha vida. Amo muito vocês!

Aos meus irmãos, Natan e Dominique, por serem pessoas especiais e por estarem juntamente neste momento. Amo vocês!

Ao meu noivo, Bernardo, por ser compreensivo, atencioso e paciente. Por ter segurado a minha mão, me incentivado e ajudado a cada etapa da dissertação. Amo você!

Aos meus professores, por serem a inspiração desse sonho que estou concluindo. Lembro de vocês sempre, desde os professores da pré-escola até meus professores do mestrado. Vocês foram e serão muito importantes na construção da minha jornada! Deixo um agradecimento especial a Profa. Dra. Ana Carolina Bertoletti de Marchi e ao Prof. Dr. Adriano Pasqualotti.

À minha orientadora Profa. Dra. Helenice de Moura Scortegagna, que me acolheu e me oportunizou conhecer uma nova área de pesquisa. Gratidão!

À minha coorientadora Profa. Dra. Lia Mara Wibelinger, pela aceitação em participar deste estudo conosco, por estar me acompanhando desde a jornada da graduação, me incentivando, me apoiando e me inspirando. Gratidão por tudo!

Ao grupo de Pesquisa “Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável” do Curso de Enfermagem da Universidade de Passo Fundo, por estar nesta equipe

desde o início do mestrado. Estudantes ou profissionais, voluntários ou bolsistas, sou grata a todas as pessoas com quem tive a oportunidade de trabalhar, compartilhar e aprender, em especial a Sara Julhia Robattini, onde tive uma convivência maior. Vocês fazem parte dessa jornada. Contem sempre comigo!

Aos meus amigos e amigas, por vocês estarem juntos comigo em todos os momentos. Não consigo nominar todos, mas sei de cada um que esteve junto comigo, jamais esquecerei de cada um de vocês, obrigada pelo apoio e pela torcida. Vocês, também, foram essenciais para eu chegar até aqui! Deixo um agradecimento especial a Karina Garbin.

Aos colegas do PPGEH, pela parceria durante esses dois anos em que estivemos juntos e unidos. Foram poucos momentos presenciais, mas com tantas histórias que ficarão para sempre em nossa memória. Vocês são muito especiais e levarei comigo pra sempre! Deixo um agradecimento especial à minhas colegas e amigas, Karine Demartini e Gabriele da Graça Botesini.

A secretária do PPGEH, Rita de Cássia, por toda generosidade, compreensão, disponibilidade e ajudas ao longo desta caminhada. Você foi muito importante neste processo!

Aos componentes da Banca de Qualificação, pelas avaliações e pelos apontamentos para o refinamento deste estudo. Vocês foram essenciais para a qualidade dessa Dissertação!

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), pela concessão da bolsa de estudo do Programa de Suporte à Pós-Graduação de Instituições Comunitárias de Ensino Superior (PROSUC), na modalidade I, para materialização deste sonho. O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) - Código do financiamento 001.

Por fim, agradeço a todas as demais pessoas que colaboraram de forma direta ou indireta para que esta Dissertação fosse concretizada.

## **EPÍGRAFE**

**A educação, se bem compreendida, é a chave do progresso moral.**

**(Allan Kardec)**



## RESUMO

RIBEIRO, Dáfne dos Santos. Nível de atividade física e dor crônica dos professores do estado do Rio Grande do Sul. 2021. 1.9 Mb. Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) – Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, 2021.

O Nível de Atividade Física é um fator determinante para avaliar as condições de saúde. A dor crônica influencia no nível de atividade física, pois o indivíduo pode deixar de realizá-la em função da dor. Os professores apresentam várias funções além da docência, o que influencia na diminuição do seu tempo de lazer e descanso e no aumento da sobrecarga. A falta de tempo para cuidar de sua saúde gera diversos fatores para o adoecimento e a baixa qualidade de vida para estes docentes. O objetivo desta dissertação foi avaliar o nível de atividade física e sua associação com a dor crônica autorrelatada pelos professores do Rio Grande do Sul. Estudo transversal, exploratório descritivo, de abordagem quantitativa que fez parte de um projeto intitulado “Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo, parecer 467.889. A amostra foi composta por 363 professores, residentes do Estado do Rio Grande do Sul, que aceitaram participar voluntariamente do estudo, que foi realizado através de um questionário online, criado no Google Forms. Para análise, foi considerada a resposta sobre a dor crônica autorrelatada e a intensidade da mesma pela Escala da Dor (*Wong-Baker FACES® Pain Rating Scale*) e o nível de atividade física (*International Physical Activity Questionnaire*). As pesquisas sobre a associação da dor crônica autorrelatada e o nível de atividade física em professores são relativamente escassas e o questionário IPAQ e a Escala da Dor mostraram-se útil para esta população. Na análise estatística, para descrever o perfil da amostra, foram feitas tabelas de frequência das variáveis categóricas, com valores de frequência absoluta (n) e percentual (%) e estatísticas descritivas das variáveis numéricas. Para comparação das variáveis categóricas foram utilizados o teste Qui-Quadrado e exato de Fisher. O nível de significância adotado foi de 5%. Como resultado, este estudo demonstra que os professores apresentam um nível moderado e alto de atividade física (associado a dor baixa e intensa). Esta dissertação é composta por duas produções científicas: produção científica I, intitulada “Atividade física e dor crônica em professores do Rio Grande do Sul”, na qual os resultados são descritos na íntegra, na forma de artigo científico e produção científica II, intitulada “Dor crônica em professores”, capítulo de livro que reflete sobre trabalho docente associado a dor. Com estas produções espera-se contribuir para o entendimento a respeito da dor crônica dos professores residentes no Rio Grande do Sul, no intuito de subsidiar o desenvolvimento de estratégias para melhoria da saúde e da qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: Atividade física. Dor crônica. Docentes. Educação. Inatividade Física.

## ABSTRACT

RIBEIRO, Dáfne dos Santos. Level of physical activity and chronic pain of teachers of the state of Rio Grande do Sul. 2021. 1.9 Mb. Dissertation (Masters in Human Aging) – University of Passo Fundo, Passo Fundo, 2021.

The Physical Activity Level is a determining factor to assess health conditions. Chronic pain influences the level of physical activity as the individual may stop performing physical activity due to pain. Teachers have several functions in addition to teaching, which influences the reduction of their leisure and rest time and the increase in workload. The lack of time to take care of their health generates several factors for illness and low quality of life for these teachers. The aim of this dissertation was to evaluate the level of physical activity and its association with chronic pain self-reported by teachers from Rio Grande do Sul. Cross-sectional, descriptive exploratory study with a quantitative approach that was part of a project entitled "*Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável*" approved by the Research Ethics Committee of the University of Passo Fundo, opinion 467,889. The sample consisted of 363 professors residing in the State of Rio Grande do Sul, who voluntarily agreed to participate in the study, which was conducted through an online questionnaire created in Google Forms. For analysis, the answer about self-reported chronic pain and pain intensity by the Pain Scale (Wong-Baker FACES Pain Rating Scale) and the level of physical activity (International Physical Activity Questionnaire) were considered. Research on the association of self-reported chronic pain and the level of physical activity in teachers is relatively scarce and the IPAQ questionnaire and the Pain Scale proved to be useful for this population. In the statistical analysis, to describe the profile of the sample, frequency tables of categorical variables were made, with values of absolute frequency (n) and percentage (%) and descriptive statistics of numerical variables. To compare categorical variables, the Chi-Square and Fisher's exact tests were used. The significance level adopted was 5%. As a result, this study demonstrates that teachers have a moderate and high level of physical activity (associated with low and severe pain). This dissertation is composed of two scientific productions: scientific production I, entitled "Physical activity and chronic pain in teachers in Rio Grande do Sul", in which the results are fully described, in the form of a scientific article and scientific production II, entitled "Chronic Pain in Teachers", chapter of a book that reflects on teaching work associated with pain. With these productions, it is expected to contribute to the understanding of chronic pain among teachers living in Rio Grande do Sul, in order to support the development of strategies to improve the health and quality of life of this population.

Keywords: Physical activity. Chronic pain. Teachers. Education. Physical inactivity.

## LISTA DE SIGLAS

AF	Atividade Física
AVC	Acidente Vascular Cerebral
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal do Nível Superior
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
DME	Dor Músculo-Esquelética
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IF	Inatividade Física
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i> (Questionário Internacional de Atividade Física)
MET	<i>Metabolic equivalent of task</i>
NAF	Nível de Atividade Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
RS	Rio Grande do Sul
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	13
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	15
2.1	PROFESSORES ESCOLARES.....	15
2.2	DOR CRÔNICA.....	17
2.3	ATIVIDADE FÍSICA.....	19
2.4	ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E ATIVO.....	20
3	PRODUÇÃO CIENTÍFICA I.....	23
4	PRODUÇÃO CIENTÍFICA II.....	24
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
	REFERÊNCIAS.....	27
	APÊNDICES.....	32
	Apêndice A. Registro de Consentimento Livre e Esclarecido.....	33

## 1 INTRODUÇÃO

A World Health Organization (WHO), em 2020, define como atividade física (AF) qualquer movimento corporal executado pelos músculos esqueléticos e que tenham um gasto de energia. Consideram como AF, as praticadas durante jogos, realização de tarefas domésticas, viagens, durante o trabalho e em atividades de lazer, e inatividade física (IF) como a ausência da prática de AF ou AF menor que 150 minutos por semana (WHO, 2020).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2019, apresentou que no Brasil, 40,3% da população com 18 anos ou mais, foram classificadas como insuficientemente ativos, ou seja, que não praticaram AF como recomendado pela WHO (2020), e o grupo de 18 a 24 anos foram classificados como menos sedentários (IBGE, 2019). A prevalência dos baixos níveis de AF está associada ao aumento do risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT (LIRA *et al.*, 2018).

O Nível de atividade física - NAF, pode ter impacto significativo no desempenho das atividades de vida diária. A WHO (2020) e o Ministério da Saúde (BRASIL, 2021) instruem sobre os benefícios da prática de AF quando realizada regularmente, dentre eles a redução do estresse, melhora da autoestima, saúde mental, humor, bem-estar, fortalecimento muscular e dos ossos, redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, entre outros.

Sobre o trabalho docente, a literatura nacional e internacional tem documentado que os professores estão sujeitos a diversos fatores estressores, como a longa jornada de trabalho, o excesso de alunos em sala de aula e as questões de infraestrutura, que diminuem o tempo dedicado ao lazer e ao descanso (FERREIRA *et al.*, 2015; DIEHL; MARIN, 2016; BAPTISTA *et al.*, 2019; ASSUNÇÃO; ABREU, 2019; BOSTRÖM *et al.*, 2019). Devido a esse contexto, podem ter seu nível de AF baixo, ou seja, não praticam AF conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o que pode afetar a saúde e o bem-estar, com consequências na qualidade de vida em geral. Com base nas explanações apresentadas, os objetivos deste estudo foram avaliar o NAF e a associação com a dor crônica autorrelatada dos professores do Rio

Grande do Sul (RS), descrever as características sociodemográficas da população de professores da amostra, investigar o nível de AF e verificar o índice de dor crônica autorrelatada pelos professores.

Acredita-se que, por meio deste estudo, será possível contribuir para a produção de conhecimento acerca do tema proposto, servindo de subsídio para que mais profissionais atentem para as formas como percebem e lidam com seu corpo e aos modos de ser e estar professor e à docência como profissão, com especial atenção para a importância de realizar ações individuais, sociais e políticas, que possibilitem saúde, bem-estar e melhores condições de vida a esses profissionais.

Para tanto, esta dissertação é composta por duas produções: a Produção I, artigo científico submetido para publicação em periódico da área e a Produção II, que foi encaminhada para a publicação como capítulo do livro “Disfunções Músculo-Esqueléticas: Prevenção e Reabilitação”.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### *2.1 Professores Escolares*

O trabalho é indispensável para os seres humanos, pois ele auxilia a identificar a sua importância na sociedade, ajuda a estabelecer o autoconhecimento, oportunizando o controle pessoal, definição de metas, utilização de suas habilidades, além de ser um meio de fornecer recursos materiais, proporcionando o contato social que estimula a vitalidade e a satisfação (CEBALLOS; SANTOS, 2015).

O estudo de Fernandes, Rocha e Fagundes (2011) afirma que, o desenvolvimento mundial e industrial, está associado às situações de precariedade no trabalho, causando um arsenal de funções e, conseqüentemente, aumentando a jornada de trabalho, e que essas constantes mudanças no mundo do trabalho causam diversas alterações na rotina escolar, reformulando a organização de trabalho e sua estrutura, influenciando a atividade docente a optar pela remuneração e não pelo trabalho, acarretando o despreparo social, psicológico e biológico dos professores.

A sobrecarga é alta para esses profissionais, pois não basta o que exercem dentro do trabalho, tem demandas de atividades extraclasse que os impedem de praticar o auto cuidado, ter seus momentos de lazer, atividades e as relações familiares e amigáveis. Essas longas jornadas de trabalho atrapalham o repouso e a recuperação, influenciando diretamente na grande probabilidade de adoecer (ASSUNÇÃO; ABREU, 2019).

O trabalho docente envolve um conjunto de atividades para além da transmissão de conteúdos na sala de aula, pois envolve também o tempo disponibilizado para organização, planejamento e acompanhamento das atividades escolares (CARVALHO, 2018). A jornada de trabalho exacerbada, salários baixos, a falta de recursos materiais e humanos são fatores que, juntamente com a alta demanda permanente destes profissionais, interferem na diminuição da qualidade de vida e no aparecimento de um somatório de doenças

físicas e psíquicas nos docentes (FERNANDES; ROCHA; FAGUNDES, 2011; PENTEADO; SOUZA NETO, 2019; STOBÄUS; MOSQUERA; SANTOS, 2007).

Os professores além de elaborarem aulas em sala de aula, acabam assumindo o papel de apoio psicológico, modulação de hábitos de saúde, preparação de projetos, educação no trânsito, entre outras atividades e muitas vezes assumem a culpa do sucesso ou insucesso da escolarização (FERNANDES; ROCHA; FAGUNDES, 2011; PENTEADO; SOUZA NETO, 2019; STOBÄUS; MOSQUERA; SANTOS, 2007). Nesse sentido, Timm; Mosquera e Stobäus (2010) avaliam que muitos docentes aumentam seu mal-estar porque cobram-se, de forma inconsciente, o fato de não estar conseguindo um bom desempenho em seu trabalho, por algo, em seu imaginário, de natureza privada ou pessoal, que esteja supostamente interferindo em seu desempenho. Para estes autores, é urgente a necessidade dos professores em saber cuidar de si, ou seja, desenvolver ou ampliar o compromisso consigo mesmo, pois entendem que “é cuidando de si que o professor se torna melhor naquilo que ele é, melhor na sua condição de um ser humano [...]” (TIMM; MOSQUERA; STOBÄUS, 2010, p.876).

Importante considerar o perfil dos professores brasileiros, que revelou predomínio do sexo feminino (81%), com idade média de 41 anos, alocadas, prioritariamente, nas etapas iniciais da educação básica. A quantidade total de professores da educação básica no Brasil mostrou aumento entre 2009 e 2017, com variação percentual de 11,9% entre os anos, sendo esse aumento mais intenso na educação infantil (variação de 47,7%) e no ensino médio (variação de 10,8%) do que nas etapas do ensino fundamental (anos iniciais: 3,2%; anos finais: -2,6%). Com relação a quantidade de professores por região geográfica, neste período, o aumento prevaleceu na região Sul, com uma variação percentual de 17,4%, seguida das regiões Norte, com variação de 16,8%; Centro-Oeste (16,2%), Sudeste (12,7%) e Nordeste (5,9%). Na região sul, em 2017, o total de professores no ensino fundamental era de 224,489 (CARVALHO, 2018).



## 2.2 Dor Crônica

As pessoas, de um modo geral, conhecem a dor, no entanto, muitas vezes, é difícil para alguém descrever a própria dor ou reconhecer a experiência de dor de outra pessoa. Essa dificuldade decorre do fato de que a dor é “uma experiência individual, com características próprias do organismo, associada à sua história passada, além do contexto no qual ela é percebida.” (PEDROSO; CELICH, 2006, p. 271). Segundo a Associação Internacional de Estudos da Dor (IASP), a dor é uma experiência desagradável, sensitiva e emocional, associada ou não ao dano real ou potencial de lesões dos tecidos e relacionada com a memória individual, com as expectativas e as emoções de cada pessoa, podendo ser aguda ou crônica. Portanto, trata-se de uma manifestação subjetiva, que envolve mecanismos físicos, psíquicos e culturais (TREEDE *et al.*, 2019).

A dor pode ser dividida em dor aguda ou dor crônica. A dor aguda deve ser interpretada como um sinal de alerta, já a dor crônica não tem mais essa função, merecendo maior atenção, pois pode interferir significativamente no bem-estar das pessoas e na sua qualidade de vida, por seu potencial limitante para movimentação e atividade (OLIVEIRA; FERNANDES; DAHER, 2014). A dor crônica é caracterizada como uma dor lenta, na qual a sensação ao estímulo doloroso começa a ser manifestada após um segundo ou mais, podendo ser intensificada por vários segundos ou minutos (GUYTON; HALL, 2011, p. 617).

Normalmente, a dor crônica trata-se de uma dor que permanece por um tempo, ou que surge de forma intensa, desaparece por alguns dias, semanas ou meses e retorna novamente, quando permanente por três meses, seis meses ou mais continuamente. Na maioria das vezes pode ser de causas imprecisas. Cerca de 19% dos brasileiros sofrem de dores crônicas; 75% que usufruem dos serviços públicos de saúde apresentam dor crônica e 80% dos indivíduos que procuram consulta médica é devido a dor (OLIVEIRA; FERNANDES; DAHER, 2014).

A dor crônica é uma barreira multidimensional, de complexidade social, biológica e psicológica, que precisa da associação de uma equipe

multidisciplinar para realizar o tratamento. Provoca diversas consequências na saúde mental e física da pessoa, fazendo que ela fique mais sensível a ansiedade, infecções, depressão e insônias. As causas mais relevantes de dor crônica são encontradas em alterações osteoarticulares, no trauma, em patologias como artrite reumatoide e cefaleias. Acarreta, muitas vezes, em perda do bem-estar e afeta os familiares e amigos (JANEIRO, 2017, p. 1-6).

No trabalho docente, tem-se identificado que o comprometimento da saúde dos professores pode estar associado as suas condições de trabalho, tendo como as principais causas de adoecimento os transtornos mentais e comportamentais, as doenças respiratórias, as alterações na voz e a dor musculoesquelética (DME) (VEDOVATO; MONTEIRO, 2008; GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005). Esta última tem sido referida como um problema frequente entre os professores, sendo verificada correlação da sua presença com o comprometimento da qualidade de vida (CARDOSO *et al.*, 2011; FERNANDES; ROCHA; FAGUNDES, 2011; CARVALHO; ALEXANDRE, 2006)

Pesquisa desenvolvida na Região Metropolitana do Recife, Pernambuco, com 525 professores do ensino infantil e fundamental da rede municipal de ensino de Jaboatão dos Guararapes, identificou a presença de dor musculoesquelética em 73,5% da amostra. A localização das dores foi nos ombros (31,6%), na parte superior das costas (27,8%), no pescoço (27,2%) e nos tornozelos e/ou pés (24,0%) (CEBALLOS; SANTOS, 2015).

Estudo realizado com 4.496 professores do ensino fundamental da rede municipal de Salvador, Bahia, identificou a presença de dor musculoesquelética em membros inferiores (41,1%), membros superiores (23,7%) e dorso (41,1%), sendo a prevalência global de dor musculoesquelética relacionada a qualquer um dos três segmentos corporais de 55% da amostra. Houve associação da dor com as seguintes variáveis ocupacionais: tempo de trabalho superior a cinco anos na escola estudada, elevado esforço físico, outra atividade remunerada não docente e calor em sala de aula (CARDOSO *et al.*, 2009).

### 2.3 Atividade Física

Entende-se como AF, qualquer tipo de movimento corporal executado pelos músculos esqueléticos resultantes em gasto energético maior que o de repouso, sendo assim, consideradas as atividades de lazer até as tarefas de trabalho e domésticas (DIAS *et al.*, 2017).

A ausência da AF constitui um dos aspectos prevaletentes para as DCNT, o sedentarismo (DIAS *et al.*, 2017). As DCNT são as principais causas de morbidade e mortalidade na contemporaneidade, se configurando como um dos desafios de saúde e desenvolvimento do Século XXI (WHO, 2014). A eminente taxa de inatividade física está ligada ao estilo de vida adotado pelos indivíduos, a escolha em ter como atividade de lazer as opções voltadas para equipamentos como computadores, vídeo games e televisão (DIAS *et al.*, 2017). A prática exemplar para os adultos (faixa etária de 18 a 64 anos), proposto pela OMS, por semana é de 150 a 300 minutos de atividade física (AF), sendo ela aeróbica de moderada intensidade, ou pelo menos 75 a 150 minutos de AF aeróbica de vigorosa intensidade ou uma combinação proporcional de AF de intensidade moderada ou vigorosa durante a semana (OMS, 2020).

O estudo de Brito *et al.* (2012), que avaliou o nível de AF na população habitante de São Paulo em 2009, confirmou em 46,3% a caracterização do predomínio de nível baixo de AF, prevaleceu as mulheres com nível moderado de AF, tendo significância maior em homens, ou seja, considerando que o questionário utilizado, *International Physical Activity Questionnaire* - IPAQ, avalia também as tarefas domésticas, justificou o porquê das professoras apresentarem-se moderadamente ativas, mais que os homens, e concluiu que grande quantidade dos professores apresentam níveis baixos de AF, podendo variar em sexo, idade e região.

Para os docentes, a alta responsabilidade, demanda de trabalho e estudos, são os obstáculos que prevalecem para ter o hábito de criar a rotina de prática de atividades físicas, trazendo à tona as exigências impróprias de trabalho, causando a sobrecarga, tendo como consequência, o sedentarismo,

nível de estresse elevado e sobrepeso devido ao erro de não praticar AF (DIAS *et al.*, 2017).

Sabe-se que a prática de AF proporciona diversos resultados à saúde, pois melhora a saúde cardiorrespiratória (doença cardiovascular, AVC, hipertensão), metabólica (obesidade e diabetes), musculoesquelética (saúde óssea, osteoporose), saúde funcional, ajudando na prevenção de quedas em idosos, câncer de mama e cólon e depressão (OMS, 2010). No entanto, Santos e Santos (2014) trazem em sua revisão que, apesar da crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde e corpo, o que resulta em um aumento pela procura de atividade física, não garantem uma adesão continuada à mesma, de forma a incorporá-la efetivamente no seu cotidiano.

O estudo de Oliveira, Fernandes e Daher (2014) evidenciou a aplicação de um programa com prescrição de exercícios aeróbicos de fortalecimento e alongamentos, em um protocolo de exercícios a domicílio que teve uma melhora da dor nos pacientes com dor crônica específica e evidenciou que os exercícios são eficazes para prevenir e minimizar o aumento da dor.

#### 2.4 *Envelhecimento Saudável e Ativo*

O envelhecimento humano trata-se de um acontecimento natural, social, inevitável e irreversível, que acomete a população mundial (SÁ; CURY; RIBEIRO, 2016), sendo caracterizado pelas alterações fisiológicas, biológicas, psicológicas e funcionais (FERREIRA *et al.*, 2012). Este processo pode vir acompanhado de diversas consequências, dentre elas, a incapacidade funcional que gera a dependência, o que acaba resultando na perda e restrição das habilidades já adquiridas ou a incapacidade de praticar as atividades de vida diária (FERREIRA *et al.*, 2012).

O envelhecimento saudável e bem-sucedido, vem sendo investigado desde a década de 1940. As pesquisas históricas sobre esse assunto giram em torno de processos fisiológicos e subjetivos, ou melhor, na autonomia, motivação, atitude, entre outros. Envelhecer bem tem como significado reforçar as especificidades socioculturais e individualidades (TEIXEIRA; NERI, 2008).

No Brasil, é considerado idoso aquele indivíduo que possui 60 anos ou mais de idade. Os anos de 1970 a 2025 são conceituados como a era do envelhecimento. Sabe-se que 13% da população tem idade acima de 60 anos e que a estimativa até 2060 é que chegue a 34% de idosos na nação brasileira (SÁ; CURY; RIBEIRO, 2016).

O envelhecimento saudável é desenvolvido pelo controle das condições de saúde como atividade física, dieta controlada, bom ritmo de sono e não ter vícios como o fumo e o álcool (PATROCINIO *et al.*, 2015). A WHO, em 2005, apresentou os três pilares do envelhecimento ativo: participação, proteção social e saúde. Em 2010, trouxe o quarto eixo que é a educação continuada.

No que se refere ao envelhecimento saudável, a OMS entende como sendo reflexo de um conjunto formado pela capacidade intrínseca, que se constitui das capacidades físicas e mentais individuais, e pela capacidade funcional, que revela a combinação de indivíduos e seus ambientes e a interação entre eles (OMS, 2015). Importante destacar que, este conceito do Envelhecimento Saudável, traz em si a compreensão de que tanto a capacidade intrínseca como a funcional não permanecem constantes, estando vinculadas ao avanço da idade e as escolhas e intervenções que ocorrem em diferentes momentos durante o curso da vida (OMS, 2015). Assim, como processo, “a experiência de Envelhecimento Saudável pode sempre se tornar mais ou menos positiva” (OMS, 2015, p. 14).

Sabendo que o envelhecimento causa dependência e gera incapacidade funcional, buscando o envelhecimento saudável e ativo, independente, com saúde mental e física preservadas e com autonomia, pode-se viver com uma melhor qualidade de vida. A liberdade de tomar decisões e agir sobre os acontecimentos ligados a própria vida gera autonomia e independência. Entende-se como liberdade, a capacidade de executar as tarefas sem ajuda de outra pessoa, porém, precisa de condições cognitivas e motoras capazes para desenvolver essas tarefas (FERREIRA *et al.*, 2012).

Segundo a OMS (2015), uma das estratégias eficazes para construção e manutenção da capacidade intrínseca seria o incentivo a comportamentos saudáveis, como atividades físicas. Assim, entende-se a prática da AF como uma forma de manutenção da capacidade funcional dos idosos. Proporcionando maior independência em atividades de vida diária, autocuidado, melhora da qualidade de vida, melhora da autoestima e diminuição de mortalidade e quedas (SCIANNI *et al.*, 2019).

A prática de atividade física vem assumindo papel fundamental nos diferentes níveis de intervenção, contudo, apesar do grande acúmulo de evidências que justificam os seus benefícios, todos os avanços tecnológicos têm propiciado uma progressiva redução das atividades motoras, seja no âmbito da moradia, do trabalho ou do lazer. Ainda, dentre as causas mais comuns para o sedentarismo ou para interrupção da prática de atividade física pode-se salientar as orgânicas, provenientes de algum tipo de lesão (JACOB FILHO, 2006).

Para Bobbo *et al.* (2018, p. 1152), a equipe de saúde tem que planejar ações de prevenção aos agravos característicos do envelhecimento, considerando que as doenças crônicas devem ser tratadas como problema de saúde coletiva, em especial as que têm como sintoma comum a dor, como as doenças osteoarticulares, pois são “particularmente prevalentes na população idosa brasileira”. Os autores compreendem que as ações que visam a prevenção ou a redução da dor corporal crônica são “consideradas importantes estratégias para a manutenção das atividades cotidianas e a autonomia dos idosos”. Dentre as estratégias, destaca-se a prática regular de atividade física que além de contribuir para a prevenção e redução da dor, também promove o envelhecimento ativo (BOBBO *et al.*, 2018).

### **3 PRODUÇÃO CIENTÍFICA I**

Capítulo omitido por questões de originalidade de produção científica.

## **4 PRODUÇÃO CIENTÍFICA II**

Capítulo omitido por questões de originalidade de produção científica.



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observamos que a maioria dos professores da amostra foram do sexo feminino (78,6%), evidenciamos que a maioria dos participantes teve o nível de atividade física baixo (42,8%), não apresentou alta sobrecarga (38%) de trabalho, conforme visto na literatura, e também não apresentou altos índices de dor crônica (38%). A intensidade da dor teve correlação com o nível de atividade física, no qual os que apresentaram nível de atividade física moderado expressaram sentir um pouco de dor e os que apresentaram nível de atividade física alto revelaram sentir muita dor.

Demonstramos que os dois instrumentos, de fácil aplicação e baixo custo, podem ser utilizados para verificar a intensidade da dor crônica e o nível de atividade física, porém, os dados podem ser mais significativos se o questionário for aplicado de maneira presencial. Desta forma, sugerimos que em um futuro estudo possa ser analisada essas variáveis, para acrescentar contribuições a literatura em relação a saúde dos professores.

Através deste estudo podemos fornecer informações aos profissionais e gestores da saúde, instruindo-os quanto a necessidade de atenção a esse público desassistido em saúde, incentivando a prática de atividade física e o monitoramento da presença de dor crônica, no intuito de implementar ações integrais e multidisciplinares em busca da melhora das condições de saúde e da qualidade de vida destes docentes.

Durante estes dois anos, pude participar de produções, dentre elas artigos científicos publicados, capítulo de livro, participação em eventos científicos, participação como autora e coautora em eventos científicos, aula como docente convidada, coorientação de Trabalhos de Conclusão de Curso, palestras e oficinas como convidada e fiz parte da editoração da Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano (RBCEH). Apesar desse período de pandemia, este resultado só foi atingido graças a bolsa de estudos Prosuc na modalidade I concedida pela CAPES, a qual sou muito grata e a prova viva de que o investimento científico vale a pena e pode mudar a vida de várias pessoas de forma direta ou indiretamente.

Por fim, faço um levantamento pessoal a respeito da minha jornada durante estes dois anos no Mestrado em Envelhecimento Humano do PPGEH/UPF. Minha experiência foi ímpar, pois pude conviver com profissionais, professores e colegas incríveis, todos foram fundamentais e essenciais para minha reconstrução como ser humano e profissional; onde fiz amigos que levarei para a vida toda. Fica, agora, um sentimento de gratidão e saudade que espero preencher futuramente ao retornar para a Universidade de Passo Fundo. Até logo!

## REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, A. Á.; ABREU, M. N. S. Pressão laboral, saúde e condições de trabalho dos professores da Educação Básica no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, p. 1–16, 2019.

BAPTISTA, M. N. *et al.* Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. *Rev. Psicol.*, v. 19, n. 1, p. 564-570, 2019.

BOBBO, V. C. D. *et al.* Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, n. 4, p. 1151-1158, 2018.

BOSTRÖM, M. *et al.* Health and Work Environment among Female and Male Swedish Elementary School Teachers-A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. v. 17, n. 1, p. 227.

BRITO, W. F. *et al.* Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. *Revista de Saúde Pública*, v. 46, n. 1, p. 104-109, 2012.

CARDOSO, J. P. *et al.* Aspectos psicossociais do trabalho docente e dor musculoesquelética. *Caderno de Saúde Pública*, v. 27, n. 8, p. 1498-1506, 2011.

CARDOSO, J. P. *et al.* Prevalência de dor musculoesquelética em professores. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 12, n. 4, p. 604-614, 2009.

CARVALHO, A. J. F. P.; ALEXANDRE, N. M. C. Sintomas osteomusculares em professores do ensino fundamental. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 10, n. 1, p. 35-41, 2006.

CARVALHO, M. R. V. de. Perfil do professor da educação básica / Maria Regina Viveiros de Carvalho. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, (Série Documental. Relatos de Pesquisa), Brasília-DF, n. 41, p. 67, 2018.

CEBALLOS, A. G. C.; SANTOS, G. B. Fatores associados à dor musculoesquelética em professores: Aspectos sociodemográficos, saúde geral e bem-estar no trabalho. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 18, n. 3, p. 702–715, 2015.

DIAS, J. *et al.* Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, v. 21, n. 4, p. 1–6, 2017.

FERNANDES, M. H.; ROCHA, V. M.; FAGUNDES, A. A. R. Impacto da sintomatologia osteomuscular na qualidade de vida de professores. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 14, n. 2, p. 276–284, 2011.

FERNANDES, M. H.; ROCHA, V. M.; FAGUNDES, A. A. R. Impacto da sintomatologia osteomuscular na qualidade de vida de professores. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 14, n. 2, p. 276–284, 2011.

FERREIRA, O. C. L. *et al.* Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Revista Texto e Contexto Enfermagem*, v. 21, n. 3, p. 513–518, 2012.

FERREIRA, R. C *et al.* Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. *Trabalho, Educação e Saúde*. v. 13, n.1, p. 135-155, 2015.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Á. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Revista Educação e Pesquisa*, v. 31, n. 2, p. 189-199, 2005.

GUYTON, A. C; HALL, J. E. Tratado de fisiologia médica. 12 ed. São Paulo: Editora Elsevier Editora Ltda, 2011.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAGIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa nacional de saúde: Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal. Rio de Janeiro. v. 4, p. 36, 2020.

JACOB FILHO, W. Atividade física e envelhecimento saudável. XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v.20, Suplemento n. 5, p.73-77, 2006.

JANEIRO, I. M. I. Fisiologia da Dor. 2017. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, p. 1-52, 2017.

LIRA, B. A. *et al.* Inatividade física e fatores de risco para doenças crônicas em professores universitários. *ConScientiae Saúde*, v. 17, n. 4, p. 454-452.

MS - MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília – DF, 2021.

OLIVEIRA, M. A. S. da.; FERNANDES, R. de S. C.; DAHER, S. S. Impacto do exercício na dor crônica. *Revista Brasileira de Psicologia*, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*. v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016.

OLIVEIRA, M. A. S.; FERNANDES, R. de S. C.; DAHER, S. S. Impacto do exercício na dor crônica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 20, n. 3, p. 200–203, 2014.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. 2020.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Rede de Centros Colaboradores da OPAS/OMS no Brasil: potencialidades e perspectivas. Brasília – DF, 2010.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial de Envelhecimento e Saúde. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2015.

PATROCINIO, W. P. Atividades integrativas e complementares para o envelhecimento saudável. *Revista da Universidade Ibirapuera*, v. 9, p. 9–16, 2015.

PEDROSO, R. A; CELICH, K. L S. Dor: quinto sinal vital, um desafio para cuidar em enfermagem. *Revista Texto & Contexto Enfermagem*, v. 15, n. 2, p. 270-276, 2006.

PENTEADO, R. Z.; SOUZA NETO, S. de. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. *Saúde e sociedade*, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 135-153, 2019.

SÁ, P. H. V. O.; CURY, G. C.; RIBEIRO, L. da C. C. Atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas. *Revista Trabalho, Educação e Saúde*, v. 14, n. 2, p. 545–558, 2016.

SANTOS, R. T.; SANTOS, S. de O. Nível de atividade física em professores da rede municipal de ensino no município de Pimenta Bueno, RO. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, n. 193, p. 1-5, 2014.

SCIANNI, A. A *et al.* Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 1, p. 81–95, 2019.

STOBÄUS, C.; MOSQUERA, J. J.; SANTOS, B. S. dos. Grupo de pesquisa mal-estar e bem-estar na docência. *Educação*, n. especial, p. 259-272, 2007.

TEIXEIRA, I. N. D' A. O.; NERI, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. *Revista de Psicologia USP*, v. 19, n. 1, p. 81–94, 2008.

TIMM, E. Z; MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D. O mal-estar na docência em tempos líquidos de modernidade. *Revista mal-estar e subjetividade*, v. X, n. 3, p. 865-885, 2010.

TREEDE, R. D. *et al.* Chronic pain as a symptom or a disease: the IASP Classification of Chronic Pain for the International Classification of Diseases (ICD-11), *Journal Pain*, v. 160, n. 1, p. 19-27, 2019.

VEDOVATO, T. G.; MONTEIRO, M. I. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. *Revista Escola de Enfermagem da USP*, v. 42, n. 2, p. 290-297, 2008.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global health observatory data repositior, 2012. Geneva, 2012.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. Trad. Suzana Gontijo, 2005.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva, Switzerland, 2014.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance, 2020.

## **APÊNDICES**



## Apêndice A. Registro de Consentimento Livre e Esclarecido



## **REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “Autopercepção de saúde de professores da rede municipal de ensino do Rio Grande do Sul” de responsabilidade das pesquisadoras Daniela Civa e Dáfne dos Santos Ribeiro, que trata-se de um estudo exploratório descritivo integrado ao projeto “Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável”, vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo.

**JUSTIFICATIVA:** Justifica-se pela questão pautada em indícios de que o adoecimento físico e mental dos professores decorre de condições de administração do trabalho e promoção de saúde insatisfatórias no contexto atual, e apresentam-se como questões relevantes no âmbito da saúde coletiva.

**OBJETIVO:** Esta pesquisa busca, como foco principal, responder a seguinte questão: qual a autopercepção de saúde, bem-estar e de satisfação global com a vida de professores da rede municipal de ensino do Rio Grande do Sul?

**POSSÍVEIS DESCONFORTOS E RISCOS:** Não é previsto nenhum tipo de risco aos participantes envolvidos na pesquisa, pois caso se sintam desconfortáveis para responder alguma questão, poderá não o fazer ou desistir da participação, considerando ser um questionário online.

**BENEFÍCIOS:** os participantes terão a oportunidade de refletir sobre um tema que diz respeito ao seu cotidiano de atuação profissional, enquanto seres envelhecidos que vivem e se comunicam em uma sociedade que também envelhece. Poderão, ainda, contribuir na busca de uma aproximação entre o dito e o a ser feito como forma de promover a construção de uma ótica de cuidado no ambiente escolar visando o ser saudável como qualificação do processo de viver-envelhecer.

**ESCLARECIMENTOS:** Você terá a garantia de receber esclarecimentos sobre qualquer dúvida relacionada à pesquisa e poderá ter acesso aos seus dados em qualquer etapa do estudo.

**LIBERDADE:** Sua participação nesta pesquisa não é obrigatória, é voluntária e você pode desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento, sem acarretar qualquer penalidade ou represálias.

**SEM GASTOS E REMUNERAÇÃO:** sua participação não terá nenhuma despesa ou qualquer tipo de gasto.

**SIGILO E PRIVACIDADE:** Os dados serão registrados pelo pesquisador, sendo que as informações gravadas e os registros manuais serão posteriormente destruídos, não sendo divulgado sua identidade nas publicações.

**DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS:** O(s) pesquisador(es) irá(ão) tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade dos dados. Os resultados desta pesquisa serão guardados ou enviados para você, caso desejar.

**DÚVIDAS:** Caso você tenha dúvidas sobre o comportamento dos pesquisadores ou sobre as mudanças ocorridas na pesquisa que não constam no RCLE, e caso se considere prejudicado(a) na sua dignidade e autonomia, você pode entrar em

contato com a pesquisadora Daniela Civa e Dáfne dos Santos Ribeiro, de segunda a sexta-feira, das 14h00min às 17h00min, pelos telefones (54) 996303207 ou (54) 996952606, ou com o curso Mestrado em Envelhecimento Humano pelo telefone (54) 3316-8483. Em caso de denúncia ou reclamação sobre sua participação no estudo, o senhor(a) poderá entrar em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa da UPF, pelo telefone (54) 3316-8370, nos horários das 8h00min às 11h30min e das 14h00min às 17h30min.

Desde já, agradecemos a sua participação e colaboração!

Passo Fundo, Rio Grande do Sul, dezembro de 2020.

Pesquisadoras Daniela Civa e Dáfne dos Santos Ribeiro  
Profa. Dra. Helenice de Moura Scortegagna  
Profa. Dra. Lia Mara Wibelinger  
Prof. Dr. Adriano Pasqualotti





# UPF

UNIVERSIDADE  
DE PASSO FUNDO

UPF Campus I - BR 285, São José  
Passo Fundo - RS - CEP: 99052-900  
(54) 3316 7000 - [www.upf.br](http://www.upf.br)