



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE FISIOTERAPIA**

ANA BEATRIZ DE OLIVEIRA

**LESÕES POR ESFORÇO E PRODUTIVIDADE LABORAL EM  
PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES EM ACADEMIAS**

JUAZEIRO DO NORTE  
2020

ANA BEATRIZ DE OLIVEIRA

**LESÕES POR ESFORÇO E PRODUTIVIDADE LABORAL EM  
PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES EM ACADEMIAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr.  
Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para  
obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof. Esp. Tatianny Alves de França.

JUAZEIRO DO NORTE  
2020

ANA BEATRIZ DE OLIVEIRA

**LESÕES POR ESFORÇO E PRODUTIVIDADE LABORAL EM PROFISSIONAIS DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES EM ACADEMIAS**

DATA DA APROVAÇÃO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Professora Esp. Tatianny Alves de França.  
Orientador

---

Professor Esp. Paulo César de Mendonça  
Examinador 1

---

Professor Esp. Victor Filgueira Rosas  
Examinador 2

JUAZEIRO DO NORTE  
2020

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus que se faz presente em todos os dias da minha vida e és minha fortaleza em momentos difíceis e dedicar esse projeto as seguintes pessoas:

Minha família, minha mãe Claudia e ao meu pai Alexsandro que sempre me apoiam e não medem esforços para a construção do meu futuro, meus irmãos Brunno Henrique e João Heitor que me fazem forte e me incentivam na minha jornada e aos meus familiares que são minha motivação.

A minha amiga Maria Tereza que sempre me incentiva e me apoia nas minhas conquistas.

Ao meu esposo e amigo Adeilson, que tanto tem paciência e carinho nos momentos em preciso, que me incentiva na construção da minha carreira e me apoia nas minhas escolhas.

Aos meus amigos de graduação que permanecerão para a vida, Larissa Maria, Laís Lopes e Vandeilson Jones, agradecer aos momentos de conversas e apoio durante a jornada acadêmica.

As minhas amigas de trabalho Marina Rodrigues, Maria José, Sandraelma, Richelle, Thayná e Tatianny, que me ajudaram na construção desse projeto com incentivo e vibrações positivas.

Aos colegas e profissionais da educação física Cleber Alencar e Renato Ferreira que ajudaram na construção do projeto e me inspirou ao tema.

A minha orientadora Tatianny Alves de França que aceitou o desafio desde o primeiro dia, e que com tanta maestria e paciência me ajudou na elaboração desse projeto.

Agradecer a todos que de maneira direta ou indireta me incentivaram e disseram que tudo iria dar certo, afinal mesmo uma pequena palavra gentil já é motivo de ânimo e de fortaleza para um ser que está em uma das etapas mais decisivas e importantes de sua vida.

## ARTIGO ORIGINAL

### **LESÕES POR ESFORÇO E PRODUTIVIDADE LABORAL EM PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES EM ACADEMIAS**

Autores: Ana Beatriz de Oliveira<sup>1</sup>, Tatianny Alves de França <sup>2</sup>.

Formação dos Autores:

\*1-Acadêmica do curso de Fisioterapia no Centro Universitário Doutor Leão Sampaio/ UNILEÃO.

2- Fisioterapeuta Docente no Centro Universitário Doutor Leão Sampaio/ UNILEÃO, Especialista em Fisioterapia Traumato-ortopedica e desportiva, Mestranda em Ensino em Saúde.

Correspondência: [anabeatrizo.contato@gmail.com](mailto:anabeatrizo.contato@gmail.com)

**Palavras-chave:** Educação física. Treinamento. Lesão. Qualidade de vida.

## RESUMO

**Introdução:** O profissional de educação física necessita estar com sua saúde íntegra e principalmente sua funcionalidade biomecânica adequada, a fim de evitar lesões ou distúrbios osteomusculares no decorrer de suas atribuições, podendo evitar afastamentos de suas atividades profissionais. **Objetivo:** Relacionar as lesões por esforço com a produtividade laboral em profissionais de educação física atuantes em academias. **Metodologia:** Trata-se de um estudo observacional de corte transversal realizado com profissionais de educação física atuantes em academias da cidade de Juazeiro do Norte/CE. A coleta foi realizada no mês de outubro de 2020. Incluídos os profissionais de educação física atuantes em academias com tempo de atuação de no mínimo dois anos e que se disponibilizaram a responder o questionário e excluídos os profissionais que não eram devidamente registrados no CREF e os que não possuam título de bacharel. Para o estudo foi utilizado questionário elaborado pelo próprio autor, não sendo fundamentado por questionários já validados. Os dados obtidos foram expressos pela estatística descritiva, por meio de tabelas e gráficos para uma melhor sistematização. **Resultados:** A amostra da pesquisa foi composta por 39 profissionais de educação física, com faixa etária variante entre 20 e 60 anos e prevalência do sexo masculino, apresentando que 56% apresenta alguma lesão sendo mais comum em região de joelho. Entre os 22 participantes com lesões existentes 41% teve a necessidade de afastar-se de suas atividades laborais. **Conclusão:** Observou-se que a presença de lesões repercute na produtividade laboral desses profissionais de maneira negativa tendo em vista o número de profissionais lesionados que tiveram que afastar-se de suas atividades laborais uma ou mais vezes.

**Palavras-chave:** Educação física. Treinamento. Lesão. Qualidade de vida.

## ABSTRACT

**Introduction:** The physical education professional needs to be in full health, and mainly, the biomechanical functionality of the professional needs to be adequate, in order to avoid injuries or musculoskeletal disorders during the course of their duties, which can prevent work leaves. **Objective:** Relate strain injuries to labor productivity in physical education professionals working in gyms. **Methodology:** This is an observational cross-sectional study carried out with physical education professionals working in gyms in the city of Juazeiro do Norte/CE. Data were collected in October 2020. Including physical education professionals working in gyms with a minimum of two years of experience and who were available to answer the questionnaire and excluded professionals who were not properly registered with CREF and those who did not have a bachelor's degree. For the study, a questionnaire prepared by the author himself was used, which was not supported by questionnaires already validated. The data obtained were expressed by descriptive statistics, using tables and graphs for better systematization. **Results:** The research sample consisted of 39 physical education professionals, aged between 20-60 years old and a male prevalence, showing that 56% have some injury, being more common in the knee region. Among the 22 participants with existing injuries, 41% had the need to leave their work activities. **Conclusion:** It was observed that the presence of injuries has a negative impact on the work productivity of these professionals in view of the number of injured professionals who had to leave their work activities once or more.

**Keywords:** Physical education. Training. Lesion. Quality of life.

## INTRODUÇÃO

As lesões por esforço repetitivo, também denominado como doenças laborais ou doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho, definem-se por lesões adquiridas da excessiva e contínua repetição de movimento impondo sobrecarga ao sistema musculoesquelético (RAGADALI et al., 2015).

Em casos crônicos de LER/DORT pode proporcionar ao profissional prejuízos a longo prazo, com isso observa-se que a produtividade laboral de profissionais de diversos segmentos pode ser prejudicada (ZAVARIZZI; ALENCAR, 2018).

Evidenciando o papel e importância da atuação do profissional de educação física em termos sociais e de saúde é notável que houve um crescimento em relação à procura da população por atividades físicas e práticas desportivas, acarretando também no aumento de centros esportivos e de academias. Com isso observa-se uma escassez de estudos concernentes a atuação profissional, as condições de trabalho e suas respectivas repercussões na saúde do profissional de educação física (MENDES; AZEVÊDO, 2014).

A necessidade de realizar as sessões junto aos alunos, transporte de pesos, as extensas demandas diárias de trabalho são apontadas pelos professores, influenciando assim na proposta que a exposição a carga elevada de trabalho físico pode contribuir para o aumento de problemas musculoesqueléticos nesses profissionais (PALMA, 2014)

Em um estudo realizado com 50 participantes, com pelo menos 03 anos de atuação profissional e carga horária semanal mínima de 12h/semanais, em academias na cidade do Rio de Janeiro/RJ, apontam que no profissional de educação física são identificáveis várias alterações em relação ao seu corpo, estas podendo ser adquiridas durante o período de trabalho e se manifestando principalmente como queixa de dores lombares (SILVA et al., 2016).

Corroborando com esse estudo, outro realizado na cidade de Goiânia/ GO no qual foram incluídos 134 participantes e concluiu que os fatores que podem estar relacionados às algias da coluna vertebral dos profissionais de Educação Física, com atuação em academia, são o tempo de atuação na profissão, trabalhar aos finais de semana, trabalhar mais de 8h/dia e a má postura adotada no dia-a-dia de trabalho (ALVES, 2016).

Para conseguir desenvolver suas atribuições laborais, o profissional de educação física necessita estar com sua saúde íntegra e principalmente sua funcionalidade biomecânica adequada, a fim de evitar lesões ou distúrbios osteomusculares no decorrer de suas atribuições, podendo evitar afastamentos de suas atividades profissionais.

Assim surge a preocupação em investigar quais são as lesões mais evidenciadas nesses profissionais e quais fatores extrínsecos podem induzir a manifestação dessas disfunções?

Em vivência cotidiana pessoal com profissionais de educação física foi possível observar o alto número de queixas relativas a lesões adquiridas no momento da atividade laboral e suas respectivas repercussões, justificando a realização desse estudo, apresentando representatividade social para esse grupo de profissionais, no âmbito da prevenção de agravos e promoção da saúde.

O presente estudo tem como objetivos relacionar as lesões por esforço com a produtividade laboral em profissionais de educação física atuantes em academias. Verificar as correlações entre idade, tempo de trabalho, horas de trabalho e modalidade. Caracterizar as lesões por localização anatômica, intensidade, periodicidade e fatores que aliviam e ou agravam. Investigar afastamento das atividades laborais.

## **MÉTODOS**

### **Desenho do estudo, população, local e Período de realização:**

Trata-se de um estudo observacional de corte transversal, com o propósito descritivo e abordagem quantitativa. A pesquisa investigou 48 profissionais de educação física, atuantes em academias da cidade de Juazeiro do Norte/ CE. A coleta foi realizada no mês de outubro de 2020. A mesma, encontra-se aprovada pelo comitê de ética e pesquisa da UNILEÃO.

### **Crítérios de inclusão e exclusão:**

Foram incluídos os profissionais de educação física atuantes em academias com tempo de atuação de no mínimo dois anos e que se disponibilizaram a responder o questionário.

Foram excluídos os profissionais que não eram devidamente registrados no CREF e os que não possuam título de bacharel.

### **Procedimentos de coleta de dados:**

A abordagem aos participantes foi realizada pelo próprio pesquisador no período de outubro de 2020, de forma individual mediante contato via plataformas virtuais, explicando sobre o objetivo do estudo, solicitando a leitura do TCLE e assinatura do TCPE, ambos contidos no questionário elaborado antes do processo de respostas, apresentando também a coleta de e-mail de cada participante para contato.

O participante que declarou estar ciente sobre todos os passos da pesquisa foi orientado a responder o questionário confeccionado na plataforma Google Forms, elaborado pelo próprio autor, não sendo fundamentado por questionários já validados, com respostas de caráter fechado, de forma virtual contendo os seguintes questionamentos: processo de formação, sexo, idade, tempo de trabalho, horas de trabalho, modalidade da profissão na qual é atuante, se possui lesões e qual sua localização anatômica, intensidade de dor e periodicidade, fatores que aliviam e ou agravam e se já teve afastamento de suas atividades laborais.

As respostas foram assinaladas dentro do enquadramento do participante, sendo processo de formação determinado por bacharelado, licenciatura ou licenciatura/bacharelado; sexo sendo masculino, feminino ou outro; faixas de idades entre 20 a 30, 31 a 39, 40 a 50, 51 a 60 e acima de 60 anos; tempo de trabalho de 2 a 5 anos, de 6 a 10 anos e acima de 10 anos de profissão; em relação as horas trabalhadas, abaixo de 30 horas semanais, entre 30 a 40 horas, entre 41 a 50 horas semanais e acima de 50 horas semanais; quanto as modalidades na qual é atuante dentro das academias, poderiam ser selecionadas mais de uma resposta sendo elencadas em musculação, spinning, crossfit, ginástica, ritmos, zumba, artes marciais e/ou outros.

A presença de lesões foi respondida em sim ou não; localização anatômica também podendo ser assinalada mais de uma opção, sendo as alternativas elencadas em coluna vertebral, ombro, punho, joelho, tornozelo e/ou outros; intensidade da dor mensurada em intensa, moderada e leve; periodicidade da dor classificadas em diariamente, semanalmente, mensalmente ou anualmente; se possuem fatores que aliviam ou agravam a dor, respondida em sim, não ou talvez e se já houve ou não afastamento de suas atividades laborais

ocasionados por lesões, qual o tempo de afastamento das atividades laborais, sendo elencadas as respostas entre 7 e 30 dias, inferior a 7 dias, acima de 30 dias ou não houve afastamento e em último questionamento se precisou afastar-se de suas atividades laborais mais de uma vez por decorrência de lesões adquiridas, sendo respondidas em sim ou não.

Por fim ocorreu o envio do questionário devidamente preenchido para o e-mail do pesquisador de forma automática para sequência na análise dos dados obtidos.

### **Análise dos dados:**

Os dados obtidos foram expressos pela estatística descritiva, por meio de tabelas e gráficos para uma melhor sistematização, utilizando-se o programa Excel versão 2016, mantendo a integridade dos dados obtidos.

## **RESULTADOS**

A amostra da pesquisa foi composta por 39 profissionais de educação física, por serem excluídos 09 participantes do número inicial pelo motivo de não terem titularidade em bacharel. A faixa etária dos participantes varia entre 20 e 60 anos com prevalência do sexo masculino, como podemos observar na tabela 1 na obtenção dados das perguntas referentes idade e sexo.

<b>Tabela 1- Relação entre Sexo e Idade.</b>		
<b>1-Sexo</b>	<b>Frequência Absoluta</b>	<b>Frequência Relativa Percentual</b>
<b>Maculino</b>	24	62%
<b>Feminino</b>	15	38%
<b>2-Idade</b>		
<b>Entre 20 e 30 anos.</b>	31	79%
<b>Entre 31 e 39 anos.</b>	4	10%
<b>Entre 40 e 50 anos.</b>	3	8%
<b>Entre 51 e 60 anos.</b>	1	3%

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Em perguntas subsequentes foram coletadas referências no tempo de atuação profissional e carga horária semanal de cada participante, sendo observado que 49% possuem atuação entre 2 a 5 anos, 28% atuam entre 6 e 10 anos e com o percentual de 23% os atuantes acima de 10 anos. De acordo com respostas obtidas foi possível verificar que a carga horária semanal dos participantes tem predominância de 54% entre 30 e 40 horas semanais e apenas

3% acima de 50 horas semanais, como pode ser observado na tabela 2 em sua frequência absoluta.

<b>Tabela 2- Tempo de atuação e carga horária semanal.</b>	
<b>Qual seu tempo de atuação profissional?</b>	<b>Frequência Absoluta</b>
Entre 2 a 5 anos	19
Entre 6 a 10 anos	11
Acima de 10 anos	9
<b>Quantas horas semanais você trabalha?</b>	
Abaixo de 30 horas.	7
Entre 30 e 40 horas.	21
Entre 41 e 50 horas.	10
Acima de 50 horas	1

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Com intuito de relacionar o número de profissionais lesionados com suas respectivas modalidades de atuação foi observado que 28% dos participantes são atuantes apenas na modalidade de musculação, 23% atuam na musculação e em outras modalidades não citadas nas alternativas da questão e com apenas 8 % os atuantes em musculação, spinning e em outras modalidades não citadas, as outras seleções de modalidades tiveram variabilidade entre 5 e 3% podendo ser amplamente visualizado no gráfico 1 que refere-se as modalidades de atuação selecionadas pelos participantes demonstradas em frequência absoluta.

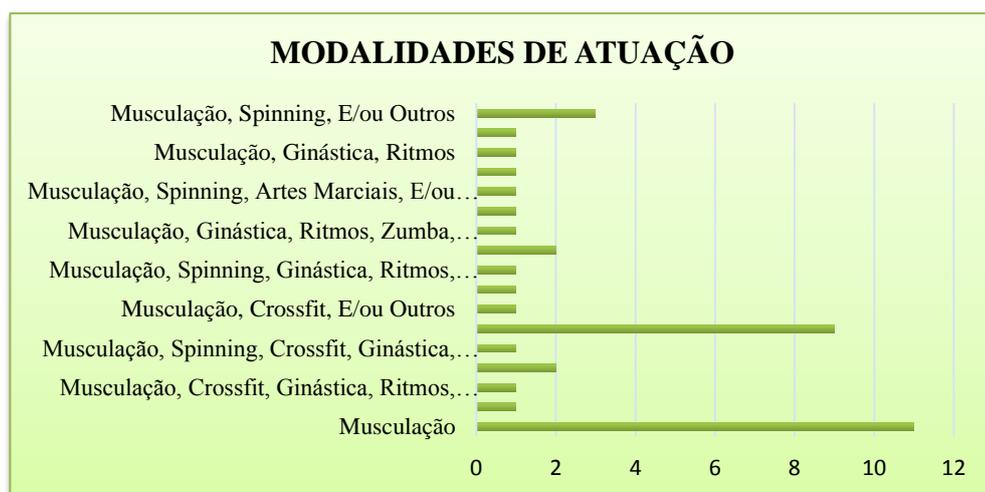


Gráfico 1 – Modalidades de atuação dos profissionais pesquisados.

Em relação à existência de lesões foi observado que 22 profissionais têm algum tipo de lesão sendo caracterizado em 56% dos participantes da pesquisa, enquanto que 44% não tem nenhum tipo de lesão sendo de valor absoluto 17 participantes. As localizações anatômicas das lesões variaram, tendo como mais selecionada joelho com 23%, coluna vertebral com 8% e a seleção das duas localidades com 8%, 44% refere-se aos participantes que não tem nenhuma lesão, como podemos verificar no gráfico 2.

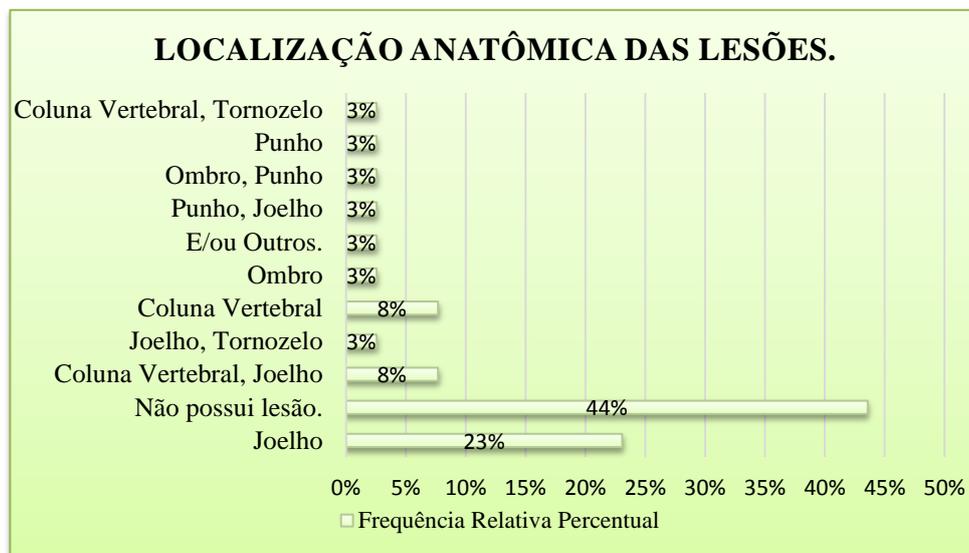


Gráfico 2- Localização anatômica das lesões.

A intensidade da dor na localização anatômica da lesão foi classificada em leve com 21%, moderada com 31%, intensa com 5% e os 44% que não possuem lesões assinalaram não sentir dor. A periodicidade da dor foi elencada em semanalmente com 26% dos participantes, diariamente com 21%, mensalmente com 8%, e anualmente com 3%, os outros 44% refere-se aos participantes que não possuem lesões.

No que se refere à existência de fatores que aliviam as dores as respostas foram elencadas em sim com 56% e os 44% referentes aos participantes que não possuem lesões, assim como a pergunta referente a existência de fatores que agravam as dores que foi respondida com porcentagem de 56% para sim e os 44% para os que não possuem lesões.

Em relação ao afastamento das atividades laborais por decorrência de lesões adquiridas foi observado que 23 participantes não tiveram que se afastar de suas atividades sendo que 17 são os participantes que não possuem lesões, 41% relataram ter que se afastar de suas atividades laborais, podendo ser observado no gráfico 3.



Gráfico 3- Afastamento das atividades laborais em decorrência de lesões.

O tempo de afastamento das atividades laborais dos participantes variaram entre 7 e 30 dias com um percentual de seleção de 10%, inferior a 7 dias com 23% e acima de 3º dias com 8%, 23 participantes relataram não terem se afastado sendo que 17 destes são os participantes sem lesões existentes, totalizando um percentual de 59%.

Em último quesito de avaliação foi questionado se o participante precisou afastar-se de suas atividades mais de uma vez por decorrência das lesões adquiridas, 72% ou 28 participantes relataram não precisar se ausentar de suas atividades mais de uma vez sendo que 17 destes são os participantes que não tem lesões, 11 participantes evidenciaram que se afastaram de suas atividades mais de uma vez por decorrência de lesões, abrangendo 28% dos participantes da pesquisa.

## DISCUSSÃO

A partir dos resultados encontrados neste estudo, foi possível observar que houve uma predominância de profissionais de educação física no sexo masculino, com faixa etária entre 20 e 30 anos, sendo dominante o tempo de atuação entre 2 a 5 anos, carga horária entre 30 a 40 horas semanais e de 41 a 50 horas semanais de maior predomínio entres as respostas. A saúde dos professores de educação física em suas diversas ocupações profissionais tem

relação com a extensa carga horária semanal, sendo um dos fatores que contribuem para o estresse psicológico e físico nesse grupo de trabalhadores (PALMA, 2014).

Em estudo realizado na cidade de Goiânia-GO pôde-se observar fatores que podem estar relacionados às algias da coluna vertebral dos profissionais de Educação Física, com atuação em academia, sendo, o tempo de atuação na profissão, trabalhar aos finais de semana, trabalhar mais de 8h/dia e a má postura adotada no dia-a-dia de trabalho (ALVES, 2016).

No quesito modalidades de atuação, verificou-se maior domínio a atuação dos profissionais na modalidade de musculação, sendo também bastante citada em associação com outras modalidades; ginástica, spinning, crossfit e ritmos foram as outras modalidades mais selecionadas pelos participantes. Podendo ser justificada pelo o crescimento em relação à procura da população por atividades físicas e práticas desportivas, acarretando também no aumento dos cursos de graduação em educação física, de centros esportivos e de academias. (MENDES; AZEVÊDO, 2014).

Em um estudo realizado com 116 egressos do curso de educação física da FEF-UFG foi observado que 38 atuavam em educação formal e 41 eram atuantes na área de saúde, as academias de ginástica apresentaram o maior número de egressos da faculdade avaliada, os autores ainda enfatizaram outros campos de atuação dos ingressados no quesito saúde, sendo como personal training em academias ou de forma autônoma, atuantes em práticas corporais como musculação, ginástica, luta, entre outros (FURTADO; SANTIAGO, 2015).

No que diz respeito ao número de profissionais que possuem lesões observou-se que 56% dos participantes possuem lesões, sendo identificado que a localização anatômica de predomínio foi a região de joelho e a coluna vertebral a segunda mais citada. Em estudo realizado com profissionais atuantes em academias, identificou-se que 54,4% da população pesquisada evidenciaram dores em diversas regiões do corpo, sendo mais frequentes em região lombar e membros inferiores, categorizando que a principal causa do adoecimento seria advinda das repetitivas sessões ministradas (PALMA, 2014).

É possível observar em um estudo realizado na cidade Rio de Janeiro com 50 participantes que no profissional de educação física são identificáveis várias alterações em relação ao seu corpo, estas podendo ser adquiridas durante o período de trabalho e se manifestando principalmente como queixa de dores lombares (SILVA et al., 2016).

Identificou-se que a intensidade da dor dos participantes que possuem lesões encontra-se entre moderada e leve com periodicidade predominante semanalmente e diariamente, existindo fatores que aliviam e fatores que agravam as dores. Dos 22 participantes que possuem lesões, 16 relataram terem se afastado de suas atividades laborais sendo predominante entre eles o afastamento em tempo inferior a sete dias, 11 participantes ainda expuseram terem se afastado mais de uma vez de suas atividades por decorrência das lesões.

Em entrevista com 9 profissionais de educação física atuantes em uma academia de ginástica coletiva na cidade de Juiz de Fora- MG foi observado que no quesito lesão durante a jornada de trabalho apenas dois participantes relataram não precisarem trabalhar lesionado, concluindo que o quadro de trabalho é precário para os participantes (ANTUNES; LÜDORF; COELHO FILHO, 2017)

Em análise aos quesitos citados acima se verifica que em grande maioria dos participantes que possuem lesões precisaram em algum momento se afastar de suas atividades e ainda por mais de uma vez, entrando em consenso também com Palma, que relata que a atividade física ocupacional aumentou o risco para o absenteísmo, evidenciando que ao se expor a carga física excessiva o profissional pode prejudicar sua saúde (PALMA, 2014).

## **CONCLUSÃO**

Visto que, cerca de 56% da população investigada possuem lesões com existência de dor em periodicidade semanal e diária predominante, é possível que a população estudada tenha dificuldades de executar suas atividades com qualidade, corroborando com a literatura quanto a produtividade de suas atividades laborais.

Em associação aos fatores dor e periodicidade, o quesito carga horária semanal pode impactar diretamente no surgimento e/ou agravamento das lesões tendo em vista que a predominância está entre 30 e 50 horas semanais, integrando-se com estudos que apontam a carga horária excessiva como um fator preditivo para o afastamento do trabalho.

Os mecanismos de lesões estão vinculados com a modalidade em que o profissional atua, sendo identificado que a modalidade musculação foi mais citada de forma isolada e em associação com outras modalidades, as localizações anatômicas mais lesionadas entre eles são

joelho e coluna vertebral, podendo estar ligada à má postura na execução da atividade, exposição a cargas físicas elevadas ou até mesmo falta de preparo físico.

Nessa perspectiva, apresenta-se a necessidade de estudos que avaliem os profissionais de educação física em seu campo de atuação, tendo em vista que são poucas as produções científicas concernentes a qualidade de vida e produtividade laboral. Assim, aponta-se que a intensificação de estratégias para a promoção de saúde e prevenção de agravos para esse grupo de profissionais, além de reforçar a importância do acompanhamento fisioterapêutico na prevenção e no tratamento de lesões por esforços.

Finaliza-se com a sugestão e motivação de uma investigação futura com amostragem maior e tempo de coleta mais extenso, assim podendo aplicar os resultados em programas de aperfeiçoamento da produtividade laboral dos profissionais de educação física atuantes em academias.

## REFERÊNCIAS

- AIRES, A. A. DOS S. Doenças relacionadas ao trabalho e suas consequências na atenção à saúde. **Curso De Especialização Estratégia Saúde Da Família**, 2017.
- ALVES, R. Análise dos fatores associados às algias da coluna vertebral de professores de educação física na analysis of the factors associated to spinal column pain of physical. **Revista Científica da Escola de Saúde Pública Cândido Santiago**, v. 2, n. 2, p. 70–79, 2016.
- ANTUNES, M. F. C.; LÜDORF, S. M. A.; COELHO FILHO, C. A. DE A. O Trabalho Do Profissional De Educação Física Com Ginástica Coletiva Em Academia. **Educação em Foco**, v. 22, n. 1, p. 223–248, 2017.
- FERREIRA, L. L. et al. Intervenção Fisioterapêutica Na Prevenção Dos Dort Em Auxiliares De Limpeza. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 3, n. 1, p. 92–103, 2013.
- FURTADO, R. P.; SANTIAGO, L. P. Educação Física e trabalho: considerações a respeito da inserção profissional de egressos da FEF-UFG. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, n. 2, p. 325–336, 2015.
- IORA, J. A.; SOUZA, M. DA S.; PRIETTO, A. L. A divisão licenciatura/bacharelado no curso de educação física: O olhar dos egressos. **Movimento**, v. 23, n. 2, p. 461–474, 2017.
- MAENO, M. Reabilitação , Prevenção E Fisiopatologia Das Ler / Dort. **Série A. Normas e Manuais Técnicos**, v. 105, p. 1–17, 2001.
- MENDES, A. D.; AZEVÊDO, P. H. O trabalho e a saúde do educador físico em academias: uma contradição no cerne da profissão. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 28, n. 4, p. 599–615, 2014.
- MENDES, L. F.; LANCMAN, S. Reabilitação de pacientes com LER/DORT: contribuições da fisioterapia em grupo. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 35, n. 121, p. 23–32, 2010.
- MORAES, L. A. P. DE. Evolução clínico-funcional de pacientes com diagnóstico de ler / dort atendidos no estágio da área de fisioterapia em saúde coletiva da unimep no período de 2003 a 2009. **19 Congresso de Iniciação Científica**, 2009.
- MORAES, P. W. T.; BASTOS, A. V. B. Os Sintomas de LER/DORT: um Estudo Comparativo entre Bancários com e sem Diagnóstico. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 37, n. 3, p. 624–637, 2017.
- PALMA, A. E Como Segue a Saúde Dos Professores De Educação Física? **Corpus et Scientia**, p. 1–15, 2014.
- RAGADALI, A. et al. Lesões Por Esforços Repetitivos (Ler): Uma Doença Misteriosa Do Trabalho. **Revista Saberes, Faculdade São Paulo FPS**, v.3, p.vol.3, n.2 páginas 76–89, 2015.

SILVA, J. B. DA et al. Low back pain among bodybuilding professors of the West zone of the city of Rio de Janeiro. **Revista Dor**, v. 17, n. 1, p. 15–18, 2016.

SOUZA NETO, S. DE et al. A formação do profissional de educação física no Brasil: uma história sob a perspectiva da legislação federal no século XX. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 25, n. 2, p. 113–128, 2004.

ZAVARIZZI, C. DE P.; ALENCAR, M. DO C. B. DE. Afastamento do trabalho e os percursos terapêuticos de trabalhadores acometidos por LER/Dort. **Saúde em Debate**, v. 42, n. 116, p. 113–124, 2018.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

#### LESOES POR ESFORÇO E PRODUTIVIDADE LABORAL EM PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES EM ACADEMIAS

O presente questionário é um método avaliativo para pesquisa com o intuito de relacionar as lesões por esforço com a produtividade laboral em profissionais de educação física atuantes em academias.

**\*Obrigatório**

1. Endereço de e-mail \*

\_\_\_\_\_

2. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.

[https://drive.google.com/file/d/1G\\_6YF1KEVOtbF0BNxsljZ0yADlnzD\\_jP/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1G_6YF1KEVOtbF0BNxsljZ0yADlnzD_jP/view?usp=sharing) \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, aceitos os termos contidos no link acima.  
 Não aceito os termos contidos no link acima.

3. 1-Processo de Formação \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Bacharelado  
 Licenciatura  
 Licenciatura/Bacharelado

4. 2-Sexo \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Masculino  
 Feminino  
 Outro: \_\_\_\_\_

I

## 5. 3-Idade \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Entre 20 e 30 anos.
- Entre 40 e 50 anos.
- Entre 51 e 60 anos.
- Acima de 60 anos.
- Entre 31 e 39 anos.

## 6. 4-Qual seu tempo de atuação profissional? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Entre 2 a 5 anos
- Entre 6 a 10 anos
- Acima de 10 anos

## 7. 5-Quantas horas semanais você trabalha? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Abaixo de 30 horas.
- Entre 30 e 40 horas.
- Entre 41 e 50 horas.
- Acima de 50 horas

8. 6-Em quais modalidades você atua? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Musculação
- Spinning
- Crossfit
- Ginástica
- Ritmos
- Zumba
- Artes Marciais
- E/ou Outros

9. 7-Possui algum tipo de lesão? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

10. 8-Quais as localizações anatômicas das lesões? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Coluna Vertebral
- Ombro
- Punho
- Joelho
- Tornozelo
- E/ou Outros.
- Não possui lesão.

11. 9-Qual a intensidade da dor na região da lesão? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Leve  
 Moderada  
 Intensa  
 Não sinto dor.

12. 10-Qual a periodicidade da dor? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Mensalmente  
 Anualmente  
 Não sente dor.

13. 11-Existem fatores que aliviam as dores? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Não sente dor.

14. 12-Existem fatores que agravam as dores? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Não sente dor.

15. 13-Já teve que afastar-se das suas atividades laborais por decorrência de lesões adquiridas? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

16. 14-Quanto tempo de afastamento das atividades laborais? \* *Marcar*

*apenas uma oval.*

- Inferior a 7 dias  
 Entre 7 e 30 dias  
 Acima de 30 dias  
 Não houve afastamento

17. 15-Precisou se afastar das suas atividades laborais mais de uma vez por decorrência de lesões? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não
-