

## **ESTRESSE PERCEBIDO E ATIVIDADE FÍSICA EM DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO FEDERAL NO ESTADO DO TOCANTINS**

*PERCEIVED STRESS AND PHYSICAL ACTIVITY IN TEACHERS OF DIFFERENT SCHOOLING CRANES OF A FEDERAL EDUCATION INSTITUTION IN THE STATE OF TOCANTINS*

*ESTRÉS PERCEBIDO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES DE DIFERENTES GRUAS DE ESCOLARIDAD DE UNA INSTITUCIÓN DE ENSEÑANZA FEDERAL EN EL ESTADO DE TOCANTINS*

**Bruno Oliveira Lima<sup>1</sup>**

*olimabruno@gmail.com*

**Luan Pereira Lima<sup>1</sup>**

*luanlimaa1996@hotmail.com*

**Thaizi Campos Barbosa<sup>2</sup>**

*thaizi@gmail.com*

**Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma<sup>1</sup>**

*ferodriguesto@gmail.com*

**André Pontes Silva<sup>3</sup>**

*vozandrepontes@gmail.com*

**Erika da Silva Maciel<sup>1</sup>**

*erikasmaciel@gmail.com*

**<sup>1</sup>Universidade Federal do Tocantins (UFT)**

**<sup>2</sup>Faculdade de Medicina do (ABC)**

**<sup>3</sup>Centro Universitário Claretiano (CEUCLAR)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Docentes; Exercício; Estresse Ocupacional.*

### **INTRODUÇÃO**

O modelo de educação no Brasil expõe o docente a situações de estresse ocupacional provenientes do desempenho das funções profissionais que, em muitas vezes, vão além da carga horária expressada na legislação (FREITAS; SENRA, 2016). A prática de Atividade Física (AF) se apresenta como uma das maneiras mais eficazes para reduzir e/ou controlar o estresse (CARLOTTO *et al.*, 2018). Para nortear esta pesquisa, foi traçado o seguinte objetivo: avaliar o estresse percebido (EP) e Nível de Atividade Física (NAF) e a relação entre as variáveis de EP e Equivalente Metabólico da Tarefa (MET) de docentes de uma Instituição de Ensino Federal (IEF) no estado do Tocantins.



## MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal com docentes de uma IEF. O MET, que refere-se ao gasto de energia para prever o número de vezes pelo qual o metabolismo de repouso foi multiplicado durante uma atividade (RAVAGNANI *et al.*, 2013), juntamente com o NAF, foram avaliados por meio do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) (MATSUDO *et al.*, 2001) e o estresse percebido por meio do instrumento Escala de Percepção do Estresse – 10 validado (COHEN; KAMARCK; MERMELSTEIN, 1983) e aplicado para a população brasileira (REIS; HINO; AÑEZ, 2010). Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados quantitativos. O teste de correlação de Spearman ( $p < 0,05$ ) foi utilizado para analisar a relação entre EP e MET utilizando o software Stata versão 14.2. Esta pesquisa teve aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos sob o número Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) 55072016.0.0000.5516.

## RESULTADOS

Participaram da pesquisa 68 docentes, sendo 57,35% Mestres, 23,53% de Doutores e 19,12% de Especialistas. Quanto ao NAF, foi observado que 44,12% dos participantes são ativos. O EP obteve média de 19,88 ( $\pm 5,07$ ) e o MET obteve mediana de 1401,5. Quando dividido o estresse e NAF pelos níveis de escolaridade, pode-se observar que os Mestres possuem maior média de EP (21,03  $\pm 4,49$ ) e possuem a maior porcentagem de insuficientemente ativos e sedentários (38,46%), enquanto os Doutores apresentam menor média de EP (18,25  $\pm 6,31$ ) e menor porcentagem de insuficientemente ativos e sedentários (25%). O estudo apresentou uma correlação negativa entre as variáveis de EP e MET ( $\rho = -0,2623$ ;  $p = 0,0307$ ).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo indica um número moderado de EP entre os docentes e que os Mestres apresentam maior percepção de estresse e praticam menos AF. Foi verificado que houve uma correlação negativa entre MET e EP, ou seja, quanto maior o MET menor o EP dos participantes. Isso mostra que a prática regular de AF se apresenta como uma excelente alternativa para amenizar este estresse presente nas instituições de ensino, e ainda evitar os males por ele ocasionado.

## REFERÊNCIAS

- CARLOTTO, M. S. *et al.* Estressores Ocupacionais e Estratégias de Enfrentamento. *Rev. Subjetividades*, v. 18, n. 1, p. 92, 30 abr. 2018. Disponível em: <<http://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/6462>>. Acesso em: 24 de abr. 2019.
- COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A Global Measure of Perceived Stress A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior* v. 24, n. 4, p. 385–396, 1983. Disponível em: <<http://webs.wofford.edu/steinmetzkr/teaching/Psy150/Lecture%20PDFs/PSS.pdf>>. Acesso em: 24 de abr. 2019.
- FREITAS, E. D. S.; SENRA, L. X. Breve análise bibliométrica sobre a síndrome de Burnout em professores universitários. *Rev. Cient. da FAMINAS*, v. 11, n. 2, 2016. Disponível em: <<http://periodicos.faminas.edu.br/index.php/RCFaminas/article/download/115/100>>. Acesso em: 24 de abr. 2019.
- MATSUDO, S. *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. bras. ativ. fís. saúde*, p. 05-18, 2001. Disponível em: <<http://pesquisa.bvs.br/brasil/resource/pt/lil-314655>>. Acesso em: 24 de abr. 2019.
- REIS, R. S.; HINO, A. A. F.; AÑEZ, C. R. R. Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Brazil. *Journal of Health Psychology*, v. 15, n. 1, p. 107–114, 2010. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105309346343>>. Acesso em: 24 de abr. 2019.

