

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
CIÊNCIAS DA SAÚDE

Andreas Horner

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE E ATIVIDADE FÍSICA DE
PROFESSORES DE UMA ESCOLA ESTADUAL**

Santa Maria, RS
2021

Andreas Horner

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE E ATIVIDADE FÍSICA DE
PROFESSORES DE UMA ESCOLA ESTADUAL**

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do grau de **Mestre em Ciências da Saúde**

Orientador: Prof. Dr. Tiango Aguiar Ribeiro

Santa Maria, RS
2021

Ficha catalográfica elaborada através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Central da UFSM, com os dados fornecidos pelo autor.

Horner, Andreas
AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE E ATIVIDADE FÍSICA DE
PROFESSORES DE UMA ESCOLA ESTADUAL / Andreas Horner.-
2021.
53 p.; 30 cm

Orientador: Tiango Aguiar Ribeiro
Coorientadores: - -, - -, -
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa
Maria, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós
Graduação em Ciências da Saúde, RS, 2021

1. Estresse ocupacional. 2. Professor. 3. Saúde do
trabalhador. 4. Atividade física. I. Aguiar Ribeiro,
Tiango II. -, - III. -, - IV. , - V. Título.

Sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFSM. Dados fornecidos pelo autor(a). Sob supervisão da Direção da Divisão de Processos Técnicos da Biblioteca Central. Bibliotecária responsável Paula Schoenfeldt Patta CRB 10/1728.

Declaro, ANDREAS HORNER, para os devidos fins e sob as penas da lei, que a pesquisa constante neste trabalho de conclusão de curso (Dissertação) foi por mim elaborada e que as informações necessárias objeto de consulta em literatura e outras fontes estão devidamente referenciadas. Declaro, ainda, que este trabalho ou parte dele não foi apresentado anteriormente para obtenção de qualquer outro grau acadêmico, estando ciente de que a inveracidade da presente declaração poderá resultar na anulação da titulação pela Universidade, entre outras consequências legais.

Andreas Horner

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE E ATIVIDADE FÍSICA DE
PROFESSORES DE UMA ESCOLA ESTADUAL**

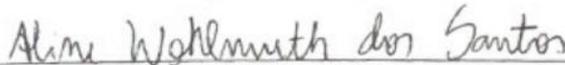
Dissertação apresentada ao Curso de
Mestrado do Programa de Pós-Graduação
em Ciências da Saúde da Universidade
Federal de Santa Maria (UFSM, RS),
como requisito parcial para obtenção do
grau de Mestre em Ciências da Saúde



Dr. Tiango Aguiar Ribeiro, Dr. (UFSM)
(Presidente/Orientador)



Dra. Virginia Coser (UFSM) - Parecer



Dra. Aline Joana Rolina Wohlmuth Alves dos Santos (UFPel) - Parecer

Santa Maria, RS
2021

AGRADECIMENTOS

A Deus, por me conceder saúde e sabedoria para seguir sempre em frente, por me amparar, iluminar e me dar forças, permitindo realizar tantos sonhos nesta existência. Obrigada por ser a minha força e o meu guia em todos os momentos difíceis.

A meu orientador, Tiago Aguiar Ribeiro, um agradecimento especial pela oportunidade a mim concedida, pela confiança, disponibilidade, compreensão e pelo exemplo de profissionalismo e dedicação.

A Escola Estadual Margarida Lopes, na pessoa de seu Vice-diretor Pof. Msc. Valmir Beltrame, pelo auxílio na aplicação dos questionários, disponibilidade, companheirismo, ensinamentos, incentivos e amizade: o Sr. Foi o “pilar básico” na realização desse estudo.

A minha família.....sem palavras.

A Universidade Federal de Santa Maria, pela possibilidade de realizar diversos sonhos ao longo destes anos.

Por fim, agradeço a todos que de alguma forma foram essenciais para a realização deste trabalho.

RESUMO

AValiação DO NÍVEL DE ESTRESSE E ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DE UMA ESCOLA ESTADUAL

AUTOR: Andreas Horner

ORIENTADOR: Tiango Aguiar Ribeiro

A profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) uma das mais estressantes. Os professores enfrentam sobrecarga no trabalho, que geram doenças em decorrência do estresse ocupacional, altos níveis de ansiedade e baixa qualidade de vida. O objetivo desse estudo foi avaliar o nível de estresse ocupacional e atividade física dos professores de uma escola estadual ensino fundamental e médio, no interior do Rio Grande do Sul. Foi realizado um estudo transversal, quantitativo-descritivo, entre junho a julho de 2019. Os critérios de inclusão foram todos os 78 professores que exerciam atividade docente na referida escola, nos três turnos de funcionamento. Os de exclusão foram os professores afastados do trabalho, em período de férias e que não preencherem adequadamente os questionários ou se recusaram a preenche-los. Foram utilizados três instrumentos de coleta de dados, autopreenchidos pelos professores: um questionário biossocial (gênero, situação conjugal, filhos, disposição para o trabalho, intenção de deixar a profissão, idade, carga horária, tempo de experiência de ensino, número de alunos que contata diariamente), elaborado especificamente para este estudo. Para a avaliação do nível de estresse de cada professor foi utilizada a escala de estresse no trabalho (EET), validada por PASCHOAL e TAMAYO, 2004 e para os níveis de atividade física dos professores foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ versão curta, inicialmente proposto pela OMS no ano de 1998, e traduzido e validado no Brasil por MATSUDO et al..2001 Foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) com parecer número 3.326.165/CAAE 08034819.8.0000.5346. Os dados foram analisados empregando estatística descritiva. Dos 53 professores que pudemos incluir os dados, 72% foram do gênero feminino, média de idade de 45,44 anos, 50,94 % eram casados e 39,62 % lecionavam dois turnos na escola. Em relação a escolaridade, 66,04% desses professores possuíam um curso de pós-graduação e 33,96 % só graduação. A maioria (75,47 %) ganhou peso cuja média foi de + 6,80 Kg, porém 54,72 % relatou não ter sido o estresse o fator responsável, nos últimos cinco anos. Sessenta por cento (60,38 %) afirmou trabalhar na sua melhor disposição, 100% gosta de trabalhar na escola, mas 13,21% tinham intenção de deixar a escola e 15,09 % de deixar a profissão de professor. Cinquenta e quatro por cento (54,72 %) dos professores já tiraram licença saúde desde que começaram a trabalhar nessa escola. No presente estudo todos os professores apresentaram algum nível de estresse, sendo a maioria 90,47 % (48 de 53) médio nível de estresse e 9,43% (5 de 53) baixo nível. Com referência a atividade física, 86,79 % (46 de 53) dos professores são ativos e 13,21% (7 de 53) sedentários. Concluimos neste estudo, que apesar da totalidade dos professores ter dito gostar de trabalhar nesta escola estadual, todos possuem estresse ocupacional. Como a maioria pertence ao gênero feminino sugerimos, nesse grupo, associação ao estresse fatores da dupla jornada da mulher, representada pela educação dos filhos e o trabalho do colégio, além da baixa remuneração e desvalorização crescente da carreira de professor. Pelo fato de ter sido encontrado pequeno índice de sedentarismo, não deve existir relação com o estresse. O número de professores da nossa pesquisa constituiu uma limitação desse estudo. Existem poucos estudos na literatura nacional e internacional sobre o tema abordado nesse estudo, o que consideramos também outra limitação.

Palavras-chave: Estresse ocupacional. Professor. Saúde do trabalhador. Atividade física.

ABSTRACT

ASSESSMENT OF THE STRESS LEVEL AND PHYSICAL ACTIVITY OF TEACHERS AT A STATE SCHOOL

AUTHOR: Andreas Horner

ADVISER: Dr. Tiango Aguiar Ribeiro

The teaching profession is considered by the International Labor Organization (ILO) to be one of the most stressful. Teachers face work overload, which generates illness due to occupational stress, high levels of anxiety and low quality of life. The aim of this study was to assess the level of occupational stress and physical activity of teachers at a state elementary and high school in the interior of Rio Grande do Sul. A cross-sectional, quantitative-descriptive study was carried out between June and July 2019. The inclusion criteria were all 78 teachers who exercised teaching activity at that school, in the three working shifts. In the exclusion period, teachers were away from work, on vacation, and who did not complete the questionnaires adequately or refused to complete them. Three data collection instruments were used, self-completed by teachers: a biosocial questionnaire (gender, marital status, children, willingness to work, intention to leave the profession, age, workload, teaching experience time, number of students who contacts daily), developed specifically for this study. For the assessment of the stress level of each teacher, the work stress scale (TSE) was used, validated by PASCHOAL and TAMAYO, 2004 and for the physical activity levels of the teachers, the International Physical Activity Questionnaire - IPAQ version short, initially proposed by WHO in 1998, and translated and validated in Brazil by Matsudo et al., 2001. It was approved by the Research Ethics Committee of the Federal University of Santa Maria (UFSM) with opinion number 3.326.165 / CAAE 08034819.8.0000.5346. The data were analyzed using descriptive statistics. Of the 53 teachers who were able to include the data, 72% were female, with an average age of 45.44 years, 50.94% were married and 39.62% taught two shifts at school. Regarding education, 66.04% of these teachers had a postgraduate course and 33.96% only undergraduate. The majority (75.47%) gained weight whose average was + 6.80 kg, however 54.72% stated that stress was not the responsible factor. 60.38% said they work at their best, 100%, like working at school, but 13.21% intended to leave school and 15.09% intended to leave the teaching profession. 54.72% of teachers have already taken sick leave. In the present study, all teachers had some level of stress, with the majority being 48 (90.47%) medium level of stress and 5 (9.43%) low level. With reference to physical activity, 86.79% (46 of 53) of the teachers in this study were active and 13.21% (7 of 53) sedentary. We concluded in this study, that although all the teachers said they like to work in this state school, everyone has occupational stress. As the majority belong to the female gender, we suggest, in this group, association with stress factors of the woman's double journey, represented by the education of children and school work, in addition to the low remuneration and increasing devaluation of the teaching career. As a small index of sedentary lifestyle was found, there should be no relationship with stress. The number of teachers in our research was a limitation of this study. There are few studies in the national and international literature on the topic addressed in this study, which we also consider another limitation.

Keywords: Occupational Stress. Teacher. Occupational Health. Physical Activity.

LISTA DE TABELAS

3. PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA

3.1 ARTIGO

Tabela 1 – Distribuição da equipe de professores segundo gênero, turnos de trabalho na instituição, possuir curso de Pós-Graduação e ir trabalhar na sua melhor disposição, escola de ensino fundamental e médio de Santa Maria, RS, 2019.....30

Tabela 2 – Distribuição dos professores segundo o nível de estresse utilizando o cálculo dos percentis do somatório dos pontos obtidos na escala de estresse no trabalho (EET).31

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAAE - Certificado de apresentação para apreciação ética

DCNT - Doenças crônicas não transmissíveis

EET - Escala de estresse no trabalho

CEP – Comitê de ética em pesquisa

OIT - Organização Internacional do Trabalho

OMS - Organização mundial de saúde

Pet-saúde - Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde

Provab - Programa de Valorização do Profissional da Atenção Básica

IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física

SAG – Síndrome de adaptação geral

SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*

TCLE – Termo de consentimento livre e esclarecido

WHO – World Health Organization

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
1.1	JUSTIFICATIVA.....	12
1.2	OBJETIVOS.....	12
1.1.1	Objetivo geral.....	12
1.2.2	Objetivos específicos.....	13
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	14
2.1	ESTRESSE.....	14
2.2	ESTRESSE EM PROFESSORES: ESTRESSE OCUPACIONAL.....	16
2.3	ATIVIDADE FÍSICA.....	18
3.	MÉTODO.....	20
3.1	Delineamento da pesquisa.....	20
3.2	População-alvo, amostra, critérios de inclusão e exclusão.....	20
3.3	Procedimentos	20
3.4	Instrumentos da coleta de dados.....	21
3.5	Coleta e registro dos dados.....	23
3.6	Aspectos éticos.....	23
4.	PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA.....	25
4.1	ARTIGO – NÍVEL DE ESTRESSE OCUPACIONAL E ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES DE UMA ESCOLA ESTADUAL.....	25
5	CONCLUSÕES.....	39
	REFERÊNCIAS.....	40
	APÊNDICE A – ESCALA DE ESTRESSE NO TRABALHO.....	46
	APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ).....	48
	APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE).....	50
	APÊNDICE D – TERMO DE CONFIDENCIALIDADE.....	51
	APÊNDICE E – AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL.....	52
	APÊNDICE F – VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS DO ESTUDO.....	53
	APÊNDICE G – E-MAIL SOLICITANDO AUTORIZAÇÃO DO IPAQ E EET. 54	
	APÊNDICE H – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA DE PESQUISAS COM SERES HUMANOS (CEP) DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA.....	56
	APÊNDICE I - CARTA DE APROVAÇÃO DO ARTIGO CIENTÍFICO.....	59
	ANEXO A – NORMAS PARA AUTORES DO PERIÓDICO <u>REVISTA SAÚDE</u> (SANTA MARIA).....	60

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, o profissional da era globalizada sofre impacto significativo devido às mudanças sociais, econômicas e tecnológicas que a sociedade enfrenta. Esse cenário, constituído por alta competitividade, gera vários tipos de desgastes nos indivíduos, demandando agilidade de resposta, o que leva ao desenvolvimento de estresse, ansiedade e depressão nas profissões, incluindo a docente. Essas enfermidades impactam negativamente na vida profissional e pessoal dessas pessoas, incluindo os professores, pois muitos deles são afastados justamente devido a essas doenças. Educadores estressados estão mais propensos a desenvolver quadros depressivos (PRADO, 2016; SCANDOLARA et al., 2017).

O estresse está bem caracterizado como uma doença crônica recorrente que, em longo prazo, pode ocasionar incapacidade para o trabalho, gerando custos, perda de renda vitalícia e aposentadoria antecipada, além do risco de suicídio (PRADO, 2016).

O estresse pode estar presente em qualquer profissão, porém em algumas tem maior potencial de se desenvolver, como é o caso da atividade docente. Na última década, a crescente desvalorização dos professores, aliada aos baixos salários e baixo nível de relações interpessoais no trabalho fez com que o estresse ocupacional só aumentasse (WEBER et al., 2015).

Nesse contexto teve início o adoecimento dos professores, como resultante das suas condições de trabalho. Assim, esse tema tornou-se objeto de estudos no meio acadêmico, sindical, nas instituições de pesquisa, contando com documentos publicados por órgãos oficiais de perícia médica, os quais identificaram o predomínio, entre os professores, dos transtornos mentais e comportamentais como os principais motivos de afastamento do trabalho, seguidos pelos transtornos da voz e pelas doenças osteomusculares (DIEHL & MARIN, 2016).

Entre os mais frequentes fatores de estresse ocupacional na categoria docente são citados a sobrecarga de trabalho, a falta de controle sobre o tempo, os problemas comportamentais dos estudantes, a burocracia excessiva, a implementação de novas iniciativas educacionais e a dificuldade de relacionamento com os supervisores (MAZZOLA, SCHONFELD, & SPECTOR, 2011).

A associação entre a prática da atividade física e um melhor padrão em saúde tem sido referida há muito tempo. Portanto, o combate ao sedentarismo pode ser considerado um dos melhores investimentos em saúde pública. Porém poucos países incluíram o tema “atividade

física” nos seus levantamentos epidemiológicos (MATSUDO et al., 2001).

O objetivo desse trabalho foi avaliar o nível de estresse e a atividade física dos professores de uma escola estadual de educação básica do interior do estado do Rio Grande do Sul.

1.1 JUSTIFICATIVA

A profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma das mais estressantes pois ensinar se transformou numa atividade desgastante, com repercussões na saúde física, mental, além do desempenho profissional. Transtornos mentais, como apatia, estresse, desesperança e desânimo, são formas de adoecimento, que na atualidade, têm sido, cada vez mais, identificadas em professores (BARROS et al., 2007). Isso, pois historicamente ocorreu um processo de rápida transformação, onde as mudanças ampliaram as responsabilidades e exigências sobre esse profissional, de maneira que ele necessita apresentar, além das competências pedagógicas, habilidades sociais e emocionais (JENNINGS & GREENBERG, 2009). Pelo exposto, a saúde do professor constitui um tema que vem adquirindo crescente relevância, pelo papel que esse profissional desempenha, desde a educação básica até a de pós-graduação. Gestores institucionais, governamentais e entidades sindicais estão preocupados com a saúde do professor. Desde minha graduação, como bolsista do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde/Interprofissional), e continuei quando fui médico do Programa de Valorização do Profissional da Atenção Básica (Provab), proferi palestras na Escola Estadual de educação básica Professora Margarida Lopes, Camobi/Santa Maria. Uma das sugestões foi realizar esse estudo. Portanto, tive a oportunidade de efetuar agora, como meu trabalho de mestrado.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Avaliar o nível de estresse ocupacional e atividade física dos professores de uma escola estadual de Santa Maria.

1.2.2 Objetivos Específicos

- a) Descrever as características da amostra;
- b) Verificar o nível de atividade física dos professores;
- c) Listar as diferentes fontes de estresse na população estudada.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ESTRESSE

O estresse é parte inerente da rotina humana desde a pré-história, em razão de sua luta diária pela sobrevivência, onde medo e fome deflagravam uma série de desfechos biológicos e psicológicos (BIANCHI, 2000). O modo de vida que o homem na sociedade urbana enfrenta atualmente, pode se apresentar como uma das principais causas de adoecimento físico e mental e gerar níveis elevados de estresse o qual é responsável pela produção de conseqüências negativas para o indivíduo e para a comunidade. O estresse constitui um dos conceitos mais estudados pois se manifesta na vida cotidiana e pode colocar em risco a saúde psicológica e física das pessoas (FORD et al., 2014).

O estresse quando excessivo produz conseqüências psicológicas e emocionais as quais resultam em cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória, bem como crises de ansiedade e de humor. Fisicamente, possíveis doenças podem surgir pela baixa do sistema imunológico. Esse tipo de resposta do organismo ocorre uma vez que, existe uma ligação dos sistemas neurológico, imunológico e endócrino para a realização das funções regulatórias do organismo e controle perante estímulos internos e externos (BLALOCK, BOST & SMITH, 1985).

A palavra *Stress* teve sua origem na física e na engenharia para denominar as forças que atuavam sobre determinada resistência, representando a carga suportada por um material antes de romper-se. Na saúde, *estresse* foi mencionado, pela primeira vez, na década de 50, pelo médico endocrinologista Hans Selye, que observou a similaridade de alguns sintomas nos pacientes, independentemente da causa da doença ou de seu diagnóstico, o que denominou de Síndrome de Estar Doente (SARTURI, 2009).

Para Selye (1956), as reações orgânicas do estresse eram decorrentes de estímulos da natureza física, química ou biológica, sendo definido por ele como efeitos não-específicos de alguns fatores (atividade normal, agentes produtores de doenças, drogas, entre outros) que poderiam agir sobre o corpo. Esses agentes foram denominados pelo médico de estressores. Ele definiu o estresse biológico, com a descrição da resposta do organismo a essas situações estressoras como a Síndrome de Adaptação Geral (SAG) a qual possui três fases: alerta, resistência e exaustão. Portanto, a SAG ou estresse biológico surgiu quando o pesquisador interpretou as repercussões fisiológicas do estresse, a qual foi caracterizada como uma reação defensiva fisiológica do organismo em resposta a qualquer estímulo aversivo. Foi assim

chamado o "pai " da teoria do estresse devido à delimitação que colocou no uso do termo estresse: para ele só era estresse se houvesse liberação de catecolaminas, glicocorticóides e mineralocorticóides. Este fato representou um grande progresso mas foi necessário adicionar às suas conclusões o importante papel desempenhado por cada indivíduo, adicionando a avaliação do sujeito em relação ao seu estressor, como peça fundamental no desencadeamento do estresse.

A fase do alerta é considerada a fase positiva do estresse, é a resposta inicial do organismo frente ao estressor, que pode ser de luta ou fuga. Nesta fase os hormônios produzidos pela hipófise e supra-renal são os mais evidentes, sendo caracterizada por sinais e sintomas como: sudorese, cefaléia, irritabilidade, fadiga, tensão muscular. Na segunda fase, com a permanência do estressor, o indivíduo passa para fase chamada de resistência; a pessoa automaticamente tenta lidar com os estressores de modo a manter sua homeostase interna. Nesta fase se evidenciam conseqüências no sistema fisiológico, psicológico e social, mantendo, portanto, um estado de alerta sendo as repercussões mais comuns a ansiedade, isolamento social, medo e a falta ou excesso de apetite. Se os fatores estressantes persistirem em frequência ou intensidade, há uma quebra na resistência da pessoa, e não ocorre a adaptação do organismo, e ela passa à fase de exaustão,. Nesta fase as doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, podendo provocar doenças cardíacas, gástricas, respiratórias (enfarte, úlceras, psoríase), depressão e outros (LIPP, 2003).

Para Lazarus e Launier (1978), o estresse é definido como uma reação a “qualquer evento que demande do ambiente interno e externo, que exceda as fontes de adaptação de um indivíduo ou sistema social.” A Síndrome de Adaptação Geral (SAG) que foi proposta por Selye (1956) pode ser classificada como uma ameaça, desafio, ou ainda, ser irrelevante para a pessoa.

As estratégias e os mecanismos utilizados pelo indivíduo, como forma de lidar com os estressores, são denominadas de *coping*. Se o *coping* for efetivo, o evento estressor será superado; se o *coping* for ineficaz, se instalará a crise e dar-se-á continuidade ao processo de estresse, sendo necessária a reavaliação do estressor. A teoria do *coping* foi proposta por Folkman e Lazarus (1984) e continua nos dias de hoje a ser uma importante ferramenta para explicar as estratégias utilizadas pelas pessoas diante de um evento estressante. O *coping* pode ser resumidamente conceituado como um conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptar-se a circunstâncias adversas ou estressantes, ou, em outras palavras, como todos os esforços para manter o controle empreendidos em resposta a uma situação de estresse LAZARUS & FOLKMAN, 1984 apud DIAS & RIBEIRO, 2019).

2.2 ESTRESSE EM PROFESSORES: ESTRESSE OCUPACIONAL

A influência do estresse sobre a atividade profissional na sociedade moderna tem uma importância crescentemente reconhecida por pesquisadores, profissionais e instituições. No caso da profissão docente, o problema é particularmente complexo, uma vez que na escola, o local de trabalho do professor, os professores confrontam-se hoje com problemas e dificuldades que no passado, tinham, comparativamente, pouca expressão (GOMES et al., 2006). Porém, as grandes mudanças ocorridas nas três últimas décadas do século XX, e agora o XXI, sejam culturais, sociais, políticas e econômicas, levaram, precisamente a partir dos anos 1970, a orientar a atenção para o descontentamento na vida docente, chegando, inclusive, a Organização Internacional do Trabalho (OIT, 1981) a considerar ‘a profissão docente como uma profissão de risco físico e mental’, afirmando que os professores correm o risco de esgotamento físico ou mental sob o efeito de dificuldades materiais e psicológicas associadas com o trabalho.

A OIT, conceitua o estresse do trabalho como sendo um conjunto de fenômenos que se apresentam no organismo do trabalhador e que, por este motivo, pode afetar sua saúde. Os principais fatores geradores de estresse presentes no meio ambiente de trabalho envolvem os aspectos da organização, administração e sistema de trabalho e da qualidade das relações humanas (OIT, 1981).

Os professores pertencem aos grupos profissionais mais afetados pelo estresse ocupacional, tendo sido associados às profissões de alto risco físico e mental. A questão importante aqui é que a insatisfação no trabalho docente não só é mais frequente hoje do que no passado, como ocorre com maior intensidade na classe docente do que noutros grupos profissionais (CAPELO & POCINHO, 2016).

Ensinar, independentemente do nível de ensino e instituição (pública ou privada) se tornou uma atividade desgastante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional do professor (REIS et al., 2006). Transtornos mentais, como apatia, estresse, desesperança e desânimo, são formas de adoecimento que têm sido identificadas frequentemente em professores (BARROS et al., 2007).

Segundo a pesquisa de Santos (2014), os fatores, em conjunto, que contribuem para o mal-estar, a síndrome de *burnout* e o adoecimento do professor, são: falta de reconhecimento da função do professor; falta de respeito dos alunos, dos governantes e da sociedade em geral; baixos salários; diminuição dos espaços de discussão coletiva; tripla jornada; sobrecarga de trabalho; baixa participação direta na gestão e planejamento do trabalho; culpabilização dos

alunos pelos resultados negativos; invasão do espaço domiciliar; inclusão de crianças com deficiências em classes de ensino regular, exigência de qualificação do desempenho, classes numerosas, inexistência de tempo para descanso e lazer e a extensiva jornada de trabalho, entre outros.

Uma revisão sistemática da literatura internacional citou como os principais fatores de desgaste na categoria docente a sobrecarga de trabalho, falta de controle sobre o tempo, os problemas comportamentais dos estudantes, burocracia excessiva, a implementação de novas iniciativas educacionais e a dificuldade de relacionamento com os supervisores (MAZZOLA, SCHONFELD, & SPECTOR, 2011).

Quando as fontes de estresse permanecem e o professor não tem mecanismos adequados para ultrapassar a pressão, pode aparecer o *burnout*. O termo *burnout* foi empregado na década de 1970 pelo psicólogo clínico Freudenberger, que pode apenas ter dado nome a um sentimento que existia e havia sido experimentado por muitas pessoas. Mas ele refere-se ao ‘professor queimado’ ou ‘professor desgastado’, uma vez que o tempo vai imprimindo no professor um visível desgaste físico e psíquico e um espírito derrotista e pessimista (CODO & MENEZES, 2006). Em português, *burnout* significa algo como perder o fogo, perder a energia ou queimar para fora, numa tradução mais direta. Caracteriza, portanto, uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas não o importam mais e qualquer esforço lhe parece ser inútil (CODO & MENEZES, 2006).

O estresse ocupacional crônico resulta nessa síndrome multidimensional denominada *Burnout*. Portanto, a síndrome de *Burnout* é uma reação ao estresse excessivo relacionada ao trabalho. A síndrome de *Burnout* constitui-se em um tipo de estresse de caráter persistente vinculado a situações de trabalho (estresse ocupacional), resultante da constante e repetitiva pressão emocional associada com intenso envolvimento com pessoas por longos períodos de tempo (Harrison, 1999). Estresse e a síndrome de *Burnout* são os principais motivos de afastamento do trabalho da categoria docente. Vale e Aguilera (2016).

Assim, o *burnout* vem sendo compreendido como uma resposta ao estresse ocupacional crônico decorrente de características de ambiente laboral e da incompatibilidade entre as expectativas do indivíduo e a realidade que ele enfrenta no seu dia-a-dia (TAMAYO, 2008). A síndrome de *burnout* é complexa e multidimensional, resultante da interação entre aspectos individuais e do ambiente de trabalho (CARLOTTO, 2002).

Constitui consenso que a categoria docente vinculada ao ensino fundamental e médio é uma das mais expostas a ambientes conflituosos e de alta exigência de trabalho, tendo que

assumir tarefas extraclasse, reuniões, atividades adicionais e pressão do tempo, além de lidar com frequentes comportamentos inadequados dos alunos. Por essa razão, as pesquisas têm revelado índices de maior adoecimento em professores do ensino fundamental e médio (CARLOTTO, 2010; CORREIA, GOMES & MOREIRA, 2010; SANTOS & MARQUES, 2013). Porém, no caso da síndrome de *burnout*, especificamente, estudos indicam que, conforme se eleva o nível de ensino, com exceção do universitário, os índices de burnout tendem a aumentar, sendo os professores de ensino médio os mais acometidos (CARLOTTO, 2012; LEÓN, 2011).

2.3 ATIVIDADE FÍSICA

Tornou-se indiscutível a associação entre a prática de atividade física e melhor padrão de saúde. A atividade física pode ser considerada o melhor investimento em saúde pública pois combate o sedentarismo. Assim, a inatividade se relaciona a doenças e morte, mas também com alto custo econômico a sociedade. A prática regular de atividade física é também uma importante ferramenta para a prevenção e diminuição de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A falta da prática regular de atividade física está associada à doença cardiovascular, à diabetes mellitus tipo 2, à obesidade, a alguns tipos de cancro e também à mortalidade por todas as causas (Hallal et al., 2012)

Estudo sobre o comportamento sedentário tem sido nos últimos 10 anos reconhecido como uma questão de saúde pública (Hallal et al., 2012). A comunidade científica tem alertado que novas investigações à respeito do comportamento sedentário em diferentes regiões, culturas e efetuando relação dos fatores correlacionados, fortalecem o entendimento das implicações para a saúde, além de possibilitarem a elaboração de diretrizes à respeito (BAUMAN et al., 2011; (WHO, 2010).

Apesar do aumento da relevância do estudo do comportamento sedentário, principalmente pela sua relação com a saúde, os métodos de avaliação e as discussões ainda são incipientes e marcados muitas vezes, por incoerências na utilização da terminologia (Owen et al., 2010).

Exemplo disso, podemos citar a recomendação de Meneguci et al., que definem que o termo sedentário não deve ser utilizado para caracterizar aqueles indivíduos que não cumprem recomendações de prática de atividade física e saúde, esperando assim que pesquisas nesta área utilizem o termo insuficientemente ativo para caracterizar aquelas pessoas que não cumprirem tais recomendações. Nas últimas décadas tem sido crescente o tempo exposto a

comportamentos sedentários independentemente da faixa etária. Eles aconselham ser necessárias estratégias mais adequadas para a monitorização deste comportamento e são urgentes intervenções apropriadas para estimular a adoção de estilos de vida ativos. (MENEGUCI et al., 2015)

As tensões ocasionadas pelo trabalho, os níveis de estresse, e até mesmo as doenças ocasionadas por ele, podem ser minimizadas por meio da prática de atividade física (CAMELO & ANGERAMI, 2008) , considerada como um fator importante na manutenção de um estilo de vida saudável (BLAIR & MORRIS, 2009; MATSUDO, 2009). Esta atividade física, quando praticada de maneira regular, atua melhorando a saúde do trabalhador e sua capacidade para o trabalho (RAFFONE & HENNINGTON, 2005).

Podemos encontrar estudos que comprovaram a relação da prática de atividade física com alguns benefícios para a saúde física e mental (EIRAS et al.,2010; FREITAS et al. 2007; TOSCANO & OLIVEIRA, 2009; SILVA et al., 2010; MAZO, CARDOSO & AGUIAR, 2006), dentre eles melhorias na capacidade funcional, aspectos antropométricos, metabólicos e psicológicos (EIRAS et al.,2010; TOSCANO e OLIVEIRA; SILVA et al., 2010), associado a significativa mudança na autoestima, autoconceito, imagem corporal e funções cognitivas (FREITAS et al. 2007; MAZO, CARDOSO & AGUIAR, 2006).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS, a regularidade da atividade física, definida como a prática de, pelo menos, 150 minutos de atividade moderada por semana ou até mesmo de 75 minutos em se tratando de atividades de vigorosa intensidade (WHO, 2011), que também contribui para uma sensação de bem estar, pode ser um fator importante no combate ao estresse, devido a fatores fisiológicos hormonais que ocorrem durante a sua prática (Domingues, 2005). Pode-se também citar o seu aspecto psicossocial, sendo que a interação social e a comunicação interpessoal podem servir como estratégia para lidar com situações estressantes(WHO, 2004) .

Matsudo et al. (2001) há muito tempo defendem que a prática regular da atividade física é uma importante estratégia econômica para a saúde pública, visto o crescente número de pessoas com estilos de vida sedentários e os inúmeros fatores de risco relacionados a este estilo de vida. Em seu estudo ressaltam a importância de se conhecer o nível de atividade física das populações, para que assim sejam estabelecidos mecanismos adequados para que a população tenha acesso a espaços, ambientes e profissionais capacitados que ofertem a prática de atividades físicas/exercícios físicos.

3. MÉTODO

3.1 Delineamento da pesquisa: trata-se de um estudo transversal.

3.2 População-alvo, amostra, critérios de inclusão e exclusão

População alvo

Professores que exerciam a atividade docente na escola estadual de educação básica professora Margarida Lopes, localizada no bairro de Camobi, Santa Maria, RS, nos três turnos de funcionamento, entre junho a julho de 2019.

Amostra

Dos 78 professores que estão lotados na escola (todos os professores), pudemos computar os dados de 53 questionários, pois 25 apresentaram algum dos critérios de exclusão citados abaixo.

Critérios de inclusão

Serão incluídos no estudo todos os professores que exercem atividade docente na escola estadual de educação básica professora Margarida Lopes, localizada no bairro de Camobi, Santa Maria, RS, nos três turnos de funcionamento, que aceitarem participar deste estudo.

Critérios de exclusão

- Sujeitos afastados do trabalho por qualquer motivo, independentemente do tempo de afastamento, em período de férias;
- Sujeitos que não preencherem adequadamente os questionários;
- Sujeitos que não desejarem participar da pesquisa;
- Sujeitos que preencherem os questionários da pesquisa porém não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

3.3 Procedimentos

Primeiramente foi realizado um contato com a direção da instituição de ensino, na qual fizemos a presente pesquisa, escola estadual de educação básica professora Margarida Lopes, localizada no bairro de Camobi, Santa Maria, RS, no qual foi apresentado o objetivo

do estudo a fim de obter a autorização e o apoio para a aplicação dos instrumentos. Relatamos que esses seriam entregues pessoalmente aos professores, sendo a coleta realizada ao final da aplicação. Combinamos efetuar a coleta ou no intervalo de aulas ou após reunião de professores. Foi esclarecido tratar-se de uma pesquisa sem quaisquer efeitos avaliativos individuais e/ou institucionais e que as respostas seriam anônimas e confidenciais. Os dados foram coletados com todos os professores que exercem atividade docente na escola estadual de educação básica professora Margarida Lopes, localizada no bairro de Camobi, Santa Maria, RS, nos três turnos de funcionamento, na data referida acima.

3.4 Instrumentos da coleta de dados

Instrumento para o levantamento das variáveis demográficas

Para o levantamento das variáveis demográficas: gênero, idade, situação conjugal (com companheiro/a, sem companheiro/a, filhos, disposição para o trabalho, intenção de deixar a profissão (variáveis qualitativas); e laborais ou quantitativas: idade, carga horária, tempo de experiência de ensino, número de alunos que contata diariamente, tempo gasto com deslocamento até o local de trabalho, foi utilizado um questionário elaborado especificamente para este. (Apêndice F).

Escala de Estresse no Trabalho (EET)

Para coleta de dados de estresse será utilizada a escala de estresse no trabalho (EET) (Apêndice A), validada por PASCHOAL & TAMAYO (2004), elaborada a partir da análise da literatura sobre estressores organizacionais de natureza psicossocial e sobre reações psicológicas ao estresse, com diferentes trabalhadores de empresas públicas e privadas. A EET possui 23 itens que apresentam no mesmo item e ao mesmo tempo um estressor e uma reação. Para cada item, existe uma escala de 5 pontos, variando de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”.

Essa escala é unifatorial e apresenta as seguintes características: simplicidade, qualidade dos seus parâmetros psicométricos, boa confiabilidade ($\alpha=0,85$ para a versão resumida), além de fornecer um escore geral de estresse (PASCHOAL & TAMAYO, 2004). O nível de estresse de cada sujeito é obtido pela soma total dos itens pontuados na escala. Quanto maior o escore, maior o nível de estresse. A pontuação varia de um mínimo de 23 até

um máximo de 115 pontos, sendo que para a análise será calculado o percentil (TRIGO, 2010). Para análise dos níveis de estresse serão usados o somatório dos pontos como indicam os autores do instrumento, utilizando-se dos percentis para estabelecer os níveis de estresse, ou seja, baixo nível de estresse - percentil ≤ 25 ; médio nível de estresse - percentil > 25 e < 75 ; e alto nível de estresse - percentil ≥ 75 .

A confiabilidade do instrumento de estresse, será analisada com o coeficiente de Cronbach. Serão considerados inadequados valores de alfa inferiores a 0,60; adequados com algumas carências os coeficientes entre 0,60 e 0,70; adequados entre 0,70 e 0,80; bons entre 0,80 e 0,85; e excelentes os superiores a 0,85 (PRIETO & MUÑIZ, 2000).

IPAQ Questionário Internacional de Atividade Física

Para a coleta de dados sobre os níveis de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ versão curta, inicialmente proposto pela OMS no ano de 1998, com o intuito de que se possa conhecer mundialmente os níveis de atividade física populacionais. O presente instrumento foi traduzido e validado no Brasil em 2001 por Matsudo et al., onde foram propostas duas versões, curta e longa, que trazem questões relacionadas ao tempo em que o indivíduo gasta fazendo atividade física em uma semana (a última semana), divididos em frequência (dias por semana) e duração (horas por dia). Para a validade do instrumento, utilizaremos o sensor de movimento CSA, com resultados de 0,46 na versão longa e 0,75 na versão curta.

O instrumento considera as atividades de intensidades moderada e vigorosa, e também caminhadas. Como forma de classificação dos níveis de atividade física, o instrumento propõe:

- **MUITO ATIVO**: o indivíduo que realizou:

I: Vigorosa: ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão

II: Vigorosa: ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão + Atividade Moderada e/ou Caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão.

- **ATIVO**: o indivíduo que realizou:

I: Vigorosa: ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão;

II: Moderada ou Caminhada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão;

III: Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 minutos/semanais (caminhada + atividade moderada+ atividade vigorosa).

- **IRREGULARMENTE ATIVO:** o indivíduo que atinge pelo menos um dos critérios da orientação para atividade física, frequência ou duração; ou o indivíduo que não atinge nenhum dos dois critérios.

- **SEDENTÁRIO:** o indivíduo que não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Observação: Entramos em contato com os pesquisadores que validaram a EET e o IPAQ para utilizar seu instrumento: Somente a médica radicada no Chile, Dra. Sandra Mahecha Matsudo, pesquisado do IPAQ, respondeu imediatamente (Apêndice G) relatando que por tratar-se de questionário internacionalmente utilizado, não necessita autorização, somente citação da validação. Os autores da EET não responderam. Um deles é aposentado, tendo seu currículo Lattes não atualizado desde maio 2007, e a outra é docente da Universidade Federal de Brasília (UFB), mas não respondeu. Aplicou-se o mesmo, pois trata-se de questionário traduzido e validado no Brasil por estes autores.

3.5 Coleta e registro dos dados

A coleta dos dados foi realizada no local de trabalho onde os sujeitos da pesquisa estão inseridos. Os instrumentos foram entregues aos professores conforme disponibilidade de cada um, em um momento que cada um podia se ausentar por alguns minutos de sua atividade, em local reservado para preenchimento dos questionários. Nesse estudo, para a categorização dos níveis de estresse, utilizamos a seguinte estratificação de percentis: baixo nível de estresse - percentil ≤ 25 ; médio nível de estresse - percentil > 25 e < 75 ; e alto nível de estresse - percentil ≥ 75 , a fim de estabelecer os pontos de corte para cada categoria.

As informações coletadas nesta pesquisa foram digitadas por dois digitadores independentes, em planilhas *Excel*, com posterior checagem das inconsistências.

Todas as variáveis das características biossociais constantes no nosso banco de dados foram transformadas em numéricas e categorizadas.

3.6 Aspectos éticos

O presente estudo seguiu as normas éticas de acordo com a resolução de nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), portanto os participantes da pesquisa terão a garantia de sua privacidade, bem como dos direitos previstos nesta resolução. O projeto foi registrado no Gabinete de Projetos do CCS (GAP) e posteriormente encaminhado ao Comitê

de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), o qual o aprovou sob o número de CAAE 08034819.8.0000.5346 (Apêndice H)

Para a coleta de dados através dos instrumentos de pesquisa, foi elaborado o Termo de Confidencialidade (Apêndice C) que assegura o compromisso de manter o sigilo dos dados, assinado pelo coordenador da pesquisa. As informações colhidas ficarão sob responsabilidade do pesquisador orientador do projeto durante cinco anos, sendo incinerados após este período. A participação na pesquisa será de forma voluntária, sem nenhum tipo de coerção ou benefício aos participantes. Será fornecida uma breve explicação dos objetivos da pesquisa e solicitação de assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice C).

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido será entregue aos sujeitos em envelopes individuais, juntamente com um envelope contendo os instrumentos de pesquisa em todos os turnos de trabalho. O documento continha duas vias impressas que foram assinadas pelos participantes, as quais encontram-se uma via com o pesquisador e outra com o participante.

Além disso, foi garantida a não identificação dos participantes na divulgação do trabalho, sendo que os dados pessoais coletados ficarão restritos ao conhecimento apenas dos pesquisadores e seu orientador. Será garantido o direito de desistência a qualquer momento da pesquisa e os pesquisadores se colocarão à disposição para qualquer esclarecimento ou intervenção solicitada.

Com os resultados dessa pesquisa foi redigido um artigo científico em periódico indexado extrato QUALIS B3 interdisciplinar da CAPES, quadriênio 2013-2016, o que está vigente e apresentado sob a forma de defesa no mestrado profissional em ciências da saúde da UFSM como requisito para obtenção do meu título de mestre.

4. PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA

4.1 ARTIGO

NÍVEL DE ESTRESSE OCUPACIONAL E ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES DE UMA ESCOLA ESTADUAL

OCCUPATIONAL STRESS LEVEL AND PHYSICAL ACTIVITY IN STATE SCHOOL TEACHERS

Resumo

Objetivo: avaliar o nível de estresse ocupacional, atividade física e características biossociais entre os professores de uma escola estadual de ensino fundamental e médio, do interior do Rio Grande do Sul. **Métodos:** estudo transversal, quantitativo-descritivo, utilizando três questionários de autopreenchimento: um biossocial, a escala de estresse no trabalho (EET) e para os níveis de atividade física o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ versão curta. Os dados foram analisados empregando estatística descritiva. **Resultados:** houve predomínio (72%) de professores do gênero feminino, média de idade de 45,44 anos, casados (50,94 %) que lecionavam dois turnos na escola (39,62 %). Em relação escolaridade dois terços (66,04) tinham um curso de pós-graduação e 33,96% só graduação. A maioria (75,47 %) ganhou peso (média de 6,80 Kg) porém (54,72 %) afirmaram não ter sido o estresse o responsável. Trabalhavam na sua melhor disposição (60,38 %), 100% gostavam de trabalhar nesta escola, mas 13,21% têm intenção de deixar a escola, e 15,09 % de deixar a profissão de professor. Cinquenta e quatro por cento (54,72 %) dos professores já tiraram licenças saúde. **Conclusão:** a maioria dos professores participantes deste estudo apresentaram médio nível de estresse e o restante apresentou baixo nível. Na avaliação do nível da atividade física 86,79 % dos professores eram ativos e 13,21% sedentários. Entre as fontes de estresse da população estudada, sugerimos a dupla jornada além da baixa remuneração.

Descritores: Estresse ocupacional. Professor. Qualidade de vida. Atividade física.

Abstract

OCCUPATIONAL STRESS LEVEL AND PHYSICAL ACTIVITY IN STATE SCHOOL
TEACHERS

Objective: to evaluate the level of occupational stress, physical activity and biosocial characteristics among teachers of a state school of elementary and high school, in the interior of Rio Grande do Sul. **Methods:** cross-sectional, quantitative-descriptive study, using three self-administered questionnaires: a biosocial, the work stress scale (TSE) and for the levels of physical activity the International Physical Activity Questionnaire - IPAQ short version. The data were analyzed using descriptive statistics. **Results:** there was a predominance (72%) of female teachers, average age of 45.44 years, married (50.94%) who taught two shifts at school (39.62%). Regarding education, two thirds (66.04) had a postgraduate course and 33.96% only undergraduate. The majority (75.47%) gained weight (average of 6.80 kg) but (54.72%) stated that stress was not responsible. They worked at their best (60.38%), 100% liked to work at this school, but 13.21% intend to leave school, and 15.09% intend to leave the teaching profession. 54.72% of teachers have already taken sick leave. **Conclusion:** most teachers participating in this study had a medium level of stress and the rest had a low level. When assessing the level of physical activity, 86.79% of the teachers in this study were active and 13.21% were sedentary. Among the sources of stress in the population studied, we suggest a double journey in addition to low remuneration.

Descriptors: Occupational stress. Teacher. Quality of life , Physical activity.

Introdução

O estresse pode estar presente em qualquer profissão, porém em algumas tem maior potencial de se desenvolver, como é o caso da atividade docente. Na última década, a crescente desvalorização dos professores, aliada aos baixos salários e baixo nível de relações interpessoais no trabalho fez com que o estresse ocupacional só aumentasse¹.

O estresse, quando excessivo e contínuo, produz sérios comprometimentos na saúde do trabalhador. Por isso ele passou a ser considerado um problema de saúde pública mundial, uma vez que faz parte do cotidiano da vida de grande parte da população, representando doença crônica recorrente². Nos dias de hoje, o local de trabalho, onde as pessoas passam a maior parte do tempo, pode não apresentar condições favoráveis, para sua saúde física ou psicológica^{1,3}.

O estresse ocupacional pode ser conceituado como um processo no decorrer do qual as exigências de trabalho são percebidas como variáveis estressoras, gerando situações que não permitem ao indivíduo seu enfrentamento e resultando assim em inúmeras implicações negativas⁴. De forma similar Andrade e Cardoso⁵ definem esse tipo de estresse como o

sentimento de sofrimento constante que a atuação profissional produz ao trabalhador, gerando esgotamento físico e psicológico.

O estresse ocupacional vem sendo responsável por expressivo impacto socioeconômico, para empregadores, empregados e Estado, incluindo licenças de trabalho, despesas para tratamentos médicos/psicológicos, podendo, a longo prazo, ocasionar incapacidade para o desempenho das funções, gerar custos difíceis de serem custeados, perda de renda vitalícia e aposentadoria antecipada, além do risco de suicídio⁶.

O estresse excessivo relacionado ao trabalho, resultado do estresse crônico, leva a Síndrome de *Burnout* (SB) a qual é caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. A SB no professor pode levar anos e quase nunca é notada nos estágios iniciais³. O docente cita a diminuição de sua capacidade de concentração, resolver problemas e tomar decisões, aumento de irritabilidade, ansiedade, tensão, e medo de não conseguir manter a disciplina, não ter sucesso nas aulas, enfim percepção exagerada de dificuldade³. Estresse e a síndrome de *Burnout* são os principais motivos de afastamento do trabalho da categoria docente⁷.

Constitui consenso na literatura mundial que a prática da atividade física influencia na qualidade de vida dos indivíduos de forma direta, pois combate o sedentarismo. Assim, a atividade física passou a ser considerada, nos últimos anos, o melhor investimento para reduzir os gastos aos cofres públicos em saúde pública, e a inatividade física, de forma inversa, se relaciona a doenças e morte⁸.

O Questionário Internacional de Atividade Física (do inglês *International Physical Activity Questionnaire* - IPAQ) foi proposto por um grupo de trabalho constituído por pesquisadores, durante a realização de uma reunião científica da Organização Mundial da Saúde (OMS) em Genebra, na Suíça, em abril de 1998. O Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFICS), São Paulo, Brasil, nessa ocasião, foi um dos 12 selecionados pela OMS, para fazer parte deste Comitê Internacional em Atividade Física e Saúde para efetuar a força tarefa de desenvolver o IPAQ. Ao CELAFICS foi também na ocasião, determinada a tarefa de auxiliar outros centros da América Latina a aplicar este questionário, além de avaliar a validade (validar ele), pois a tarefa seria utilizá-lo para medir o nível de atividade física. Dessa forma a OMS estaria atingindo seu objetivo, o qual era, que este questionário se tornasse de uso internacional, para que fosse então realizado um levantamento da prevalência da atividade física no mundo, que é pouco conhecido, principalmente nas pessoas que vivem em países em desenvolvimento⁸.

Devido aos impactos negativos que o estresse no trabalho causa na saúde dos professores, os quais diminuem seu desempenho, aumentam absenteísmo, tem havido interesse por parte de muitos pesquisadores no estudo dos diferentes estados de estresse. Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de estresse ocupacional, utilizando a escala de estresse no trabalho (EET) validada por PASCHOAL e TAMAYO (2004)⁴, os níveis de atividade física utilizando o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ versão curta⁸ e as características biossociais dos professores de uma escola estadual de ensino fundamental e médio, do interior do Rio Grande do Sul.

Métodos

Foi realizado um estudo transversal, entre junho a julho de 2019, em uma escola estadual de ensino fundamental e médio, no interior do Rio Grande do Sul. Os critérios de inclusão foram todos os 78 professores que exerciam atividade docente na referida escola, nos três turnos de funcionamento. Os critérios de exclusão foram: professores afastados do trabalho por qualquer motivo, independentemente do tempo de afastamento, em período de férias, que não preencherem adequadamente os questionários, que não desejaram participar da pesquisa ou ainda que preencherem a pesquisa porém não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Do total, foram incluídos os dados de 53 professores da amostra elegível, com perdas de 32% - $n = 25$. As coletas foram efetuadas nos três períodos (manhã, tarde e noite), sendo que a devolução dos envelopes preenchidos ocorreu pessoalmente e individualmente ao pesquisador/vice-diretor da escola.

Foram utilizados três instrumentos de coleta de dados, autopreenchidos pelos professores: um questionário biossocial, elaborado pelo autor, com base em outros estudos, solicitando informações à respeito de gênero, situação conjugal (com companheiro/a, sem companheiro/a, filhos, disposição para o trabalho, intenção de deixar a escola e a profissão (variáveis qualitativas); e laborais ou quantitativas: idade, carga horária, tempo de experiência de ensino, número de turmas, tempo gasto com deslocamento até o local de trabalho, horas de sono, licenças saúde.

Para a avaliação do nível de estresse de cada professor foi utilizada a escala de estresse no trabalho (EET), validada por PASCHOAL e TAMAYO (2004)⁴, elaborada a partir da análise da literatura sobre estressores organizacionais de natureza psicossocial e sobre reações psicológicas ao estresse, com diferentes trabalhadores de empresas públicas e privadas. A EET é uma escala que tem como características simplicidade, confiabilidade, possui 23 itens

que apresentam no mesmo item e ao mesmo tempo um estressor e uma reação. Para cada item, existe uma escala de 5 pontos, variando de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”⁴. O nível de estresse de cada sujeito foi obtido pela soma total dos itens pontuados na escala. Quanto maior o escore, maior o nível de estresse. A pontuação varia de um mínimo de 23 até um máximo de 115 pontos⁴, sendo que para a análise foi calculado o percentil⁹ da soma dos pontos da EET. Nesse estudo, para a categorização dos níveis de estresse, utilizamos a seguinte estratificação de percentis: baixo nível de estresse - percentil \leq 25; médio nível de estresse - percentil > 25 e < 75 ; e alto nível de estresse - percentil ≥ 75 , a fim de estabelecer os pontos de corte para cada categoria.

Para a coleta de dados sobre os níveis de atividade física dos professores foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ versão curta⁸.

As informações coletadas nesta pesquisa foram digitadas por dois digitadores independentes, em planilhas *Excel*, com posterior checagem das inconsistências.

Todas as variáveis das características biossociais constantes no nosso banco de dados foram transformadas em numéricas e categorizadas.

O presente estudo seguiu as normas éticas de acordo com a resolução de nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Portanto os participantes da pesquisa tiveram a garantia de sua privacidade, bem como dos direitos previstos nesta resolução. O projeto foi registrado no Gabinete de Projetos do centro de ciências da saúde (GAP - CCS) e posteriormente encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), o qual o aprovou sob o número de parecer 3.326.165 e de CAAE 08034819.8.0000.5346.

Resultados

Na Tabela 1 são apresentados os dados referentes a professores segundo gênero, turnos de trabalho na instituição, possuir curso de Pós-Graduação e ir trabalhar na sua melhor disposição. A idade dos professores variou de 29 a 64 anos, com média de idade de 45,44 anos. Em média os professores haviam concluído sua graduação há 20,09 anos. A maioria dos professores declarou ser casado (50,94 % - n = 27), e tinha um filho. Também a maioria lecionava na escola aos sábados (86,79 % - n = 46), sendo que (30 % - n = 15) lecionava dois sábados, (22,64 % - n = 12) quatro e (20,75 % - n = 11) três sábados. Em relação a escolaridade, a maioria possuía graduação em letras ,20,75% - (n = 11), seguido de pedagogia e educação empatadas, (cada uma com 9,4% - (n = 5)). A média de sono dos professores foi

de 6,77 horas por noite, sendo que a maioria achava a quantidade de horas suficiente (54, 71 % - (n = 29)). Perguntados sobre a variação de peso, a maioria (75,47 % - (n = 40) ganhou quilos, sendo que a média foi de 6,80 Kg ganhos; porém a maioria achou não ser o estresse o responsável pelo ganho de peso (54,72 % - n = 29) e não ser devida a ele (45,28 % - n = 23) . O tempo médio de deslocamento de suas residências até a escola foi relatado ser de 18,44 minutos, de carro próprio. A maioria dos professores, 13,21% - n = 7, têm intenção de deixar a escola, e 15,09 % n = 8 de deixar a profissão de professor. Do total das 29 licenças saúde (54,72 %) somente 5,66% (n = 3) foram do gênero masculino. A média de turmas por professor, sem levar em conta os turnos, foi de 7,10 turmas sendo que cinco (9,43%) professores relataram possuir somente atividade administrativa, estando sem turma.

Tabela 1 – Distribuição da equipe de professores segundo gênero, turnos de trabalho trabalho na instituição, possuir curso de Pós-Graduação e ir trabalhar na sua melhor disposição, escola de ensino fundamental e médio de Santa Maria, RS, 2019.

Variáveis	n	%
Gênero		
Feminino	39	72
Masculino	14	28
Número de turnos lecionados na escola		
Um	16	30,19
Dois	21	39,62
Três	16	30,19
Professores com curso de Pós-graduação		
Sim	35	66,04
Não	18	33,96
Vão trabalhar na melhor disposição		
Sim	32	60,38
Não	21	39,62
Gostam de trabalhar na escola		
Sim	53	100
Não	0	0

Com referência a atividade física, os dados do questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ versão curta⁸ revelaram que 86,79 % - n = 46 dos professores desse estudo eram ativos; sedentários somente 13,21% - n = 7, sendo que a idade mínima desse último grupo foi de 37 anos e a máxima 56 anos, com média de 45,86 anos.

Na Tabela 2 é apresentado o resumo dos dados do questionário aplicado sendo os professores distribuídos segundo o nível de estresse utilizando o cálculo dos percentis do somatório dos pontos obtidos na escala de estresse no trabalho (EET).

Tabela 2: Distribuição dos professores segundo o nível de estresse utilizando o cálculo dos percentis do somatório dos pontos obtidos na escala de estresse no trabalho (EET).

Níveis de estresse	Número de professores (%)	Média dos percentis
Baixo nível de estresse - percentil ≤ 25	5 (9,43)	23,03
Médio nível de estresse - percentil > 25 e < 75	48 (90,57)	42,60
Alto nível de estresse - percentil ≥ 75	zero	-

Discussão

No presente estudo houve prevalência do gênero feminino (72% n = 39), concordando com dados de pesquisas nacionais¹⁰ e internacionais¹¹ que os professores são uma categoria essencialmente feminina.

A idade dos professores variou de 29 a 64 anos, com média de idade de 45,44 anos. No estudo realizado por Tabile e Jacometo em Mato Grosso, com 120 professores do ensino fundamental, sendo 60 da rede privada e 60 da pública, também a prevalência foi do gênero feminino (95%) na pública e 100 % na privada. A faixa etária na pública variou de 28 a 42 anos, média de 36 anos e na privada de 37 a 48 anos, com média de 41 anos¹².

Em relação a escolaridade, todos possuíam graduação. Nesse estudo de Mato Grosso, na escola pública, constataram que a maioria possui ensino superior completo (80%) e na privada, a maioria possui pós-graduação (70%), porém não citam o tipo, e os demais pós-graduação incompleta (30%)¹². Em outro estudo realizado em Minas Gerais, com professores que lecionam na modalidade Educação de Jovens e Adultos (EJA) a qual é destinada àqueles

que não tiveram acesso ou continuidade de estudos no ensino fundamental e médio, 50% tinham idade acima de 41 anos, 58,4% possuíam graduação, 33,3% especialização e 8,3% mestrado e 50% trabalham há mais de 21 anos, depois de formados¹³.

A maioria dos professores no presente estudo declarou ser casado (50,94 %), resultado um pouco inferior ao encontrado por Scandolara e colaboradores, na rede estadual do Paraná, com 106 professores, no qual 70% eram casados¹⁴. No nosso estudo a maioria lecionava dois turnos na escola (39,62 %) porcentagem similar a encontrada nesse estudo do Paraná (43%)¹⁴.

No nosso estudo a média das horas de sono foi de 6,77 horas noite, sendo considerado suficiente por 54,71 % dos professores. Como a maioria dos professores desta escola pertencem ao gênero feminino, e as mulheres normalmente realizam dupla jornada, pois além da docência precisam efetuar as tarefas domésticas, educação dos filhos, e levam trabalho para casa como planejar aulas, corrigir provas, trabalhos e realizar pesquisas entre outros. As possíveis repercussões nesta dupla jornada sobre a saúde podem ser sobrecarga psicológica, cansaço físico, *Burnout*, tempo insuficiente para o lazer, para horas de sono, descanso e alimentação adequada, gerando desequilíbrios e disfunções¹⁵.

A maioria (75,47 %) dos professores relatou ganhar peso após ter iniciado a profissão docente, porém 54,72 % não atribuíram ao estresse esse aumento. Um estudo realizado na Bahia com 300 professores, sendo 72,7% do gênero feminino, encontraram elevada prevalência de sobrepeso/obesidade na população investigada (47,2%). Os autores citam que esta prevalência em professores no Brasil pode variar, atingindo níveis mais altos de 50 a 60%, sendo que essa morbidade apresenta características multifatoriais, relacionadas a aspectos genéticos e comportamentais, como por exemplo, a redução do nível de atividade física, diminuição do consumo de frutas e verduras entre a população docente¹⁶.

A média de turmas por professor foi de 7,10, um pouco menor do encontrado por Farias e Rachid, com professores também do ensino fundamental e médio da rede pública de ensino do Estado de São Paulo/SP, cuja média ficou em 11,4 turmas/docente¹⁷.

A totalidade dos docentes do presente estudo (100%) afirmaram gostar de trabalhar nesta escola. Os 13,21% (n = 7) que disseram ter intenção de deixar a escola, justificaram três pela aposentadoria, dois pela baixa remuneração estadual, um para aprimoramento profissional/acadêmico (doutorado) e um para assumir vaga em outra escola.

Os 15,09 % (n = 8) que tencionam deixar a profissão de professor relataram as seguintes razões: cansaço (leciona há 40 anos), pouca valorização profissional, pouca remuneração, quer uma profissão menos desgastante e melhor remunerada, quer fazer concurso para professora universitária, três pela aposentadoria. Excluindo a aposentadoria,

uma pequena porcentagem (9,43 % n = 5) tem intenção de deixar a profissão. A intenção de abandonar a profissão docente é considerada um importante preditor do abandono profissional, com repercussões negativas para a qualidade do ensino, desempenho escolar e comunidade em geral¹⁸. Atualmente, a rotatividade de professores gerada pelo abandono da profissão constitui-se um fenômeno global, o qual tem adquirido crescente visibilidade em virtude de suas impactações negativas na qualidade do ensino. Esta rotatividade pode ocorrer internamente, quando os docentes optam por mudar de escola por motivos pessoais ou profissionais, visando buscar melhores condições de trabalho ou maior comodidade em localização geográfica, ou o abandono definitivo da profissão¹⁹. A intenção de abandono é considerada um importante problema internacional²⁰. O simples pensamento ou a intenção do professor de abandonar a profissão pode ser considerado um “abandono especial ou psicológico”, pois ele pode representar a desistência do exercício do magistério sem efetivamente concretizar a sua saída. Nesse tipo de abandono, o docente vai à escola, ministra suas aulas, cumpre com todas as obrigações burocráticas, mas somente no mínimo necessário para manter-se no emprego. Esta é a maneira do docente lidar com a insatisfação no trabalho²¹.

Pesquisas identificaram níveis altos de tendência ao abandono da profissão de professor: 45% nos professores da Austrália, esperam deixar a profissão em 10 anos²², e cerca de 35% dos professores nos Estados Unidos pretendem abandonar a profissão em 3 anos, 50% em 10 anos e 10% constitui a taxa de abandono anual nos EUA²³.

Do total de 29 (54,72 %) licenças saúde a maioria (26 - 49,05%) foram tiradas pelas mulheres e constituíam licenças gestante; na sequência temos cirurgias (dela ou de membro da família), por saúde (sem especificar), alergia, acidente, aborto, uma por depressão (seis meses), uma depressão pós-parto (seis meses) e uma por estresse (não específica o tempo). No estudo realizado em São Paulo/SP por Macaia e Fischer, com professores da rede pública municipal todos já tinham tirado licenças saúde por transtornos mentais e comportamentais (TMC)²⁴.

Ficou evidenciado pelo resultado da versão oito do *International Physical Activity Questionnaire* - IPAQ = questionário Internacional de Atividade Física versão curta⁸, validado para a população brasileira, nesse estudo, que os professores dessa escola, apesar de utilizarem seus automóveis como locomoção para ir até a escola, e a maioria leciona nos sábados (86,79 %), não possuem elevado índice de sedentarismo (somente 13,21%). Chamamos atenção que a idade média do sedentarismo (45,86 anos - idade mínima de 37 e máxima de 56 anos) foi muito parecida com a idade média dos professores da escola (45,44

anos - idade mínima de 29 e máxima de 64 anos); o que variou foi a faixa. Resultados diferentes obtiveram Brito e colaboradores no estudo realizado em professores da rede estadual em São Paulo/SP; também utilizando a versão curta do IPAC, encontraram prevalência elevada de nível baixo de atividade física, classificando como atividade física baixa em 46,3% dos 1.681 professores pesquisados, e a faixa etária mais prevalente foi de indivíduos de 31 a 42 anos (19,5%) e menor prevalência de 55 a 66 anos (5,7%)²⁵. Os autores mesmo justificam que os valores apresentados no seu estudo diferiam de outros por terem utilizado recomendações diferentes para categorização do nível de atividade física, isto é, categorizaram como baixa, moderada e alta²⁵.

No presente estudo todos os professores estavam estressados, 48 (90,47 %) apresentaram médio nível de estresse - percentil > 25 e < 75 , com pontuação média na classe de 42,60, e 5 (9,43%) baixo nível de estresse - percentil ≤ 25 , com média de 23,03. Nenhum ficou classificado como em alto nível de estresse - percentil ≥ 75 . No estudo já referido acima realizado por Scandolara e colaboradores, 46,2% dos professores sofrem de estresse, o que os deixa suscetíveis a desenvolver outras doenças como a depressão¹⁴. O estresse ocupacional constitui uma síndrome cuja origem está relacionada ao trabalho e apresenta características de esgotamento emocional, escassa realização pessoal, esgotamento diverso que interferem na vida pessoal do indivíduo, além de seu trabalho²⁶. Este tipo de estresse assume importância muito grande, pois, ratificando a última frase, Rocha e colaboradores escrevem em sua revisão, que “não é possível dissociar a vida fora do trabalho da vida dentro dele, sendo necessário que exista sentido no trabalho para que haja sentido fora dele e vice-versa²⁶”.

No estresse ocupacional do professor estão relacionados problemas “crônicos”, os quais afetam toda a educação brasileira, historicamente, como a defasagem salarial, sobrecarga laboral, desvalorização docente, os quais são largamente conhecidos e enraizados na estrutura do processo educacional. Estes fatores desestabilizam o equilíbrio e o bem-estar do professor, que acaba sendo absorvido pelo trabalho e relega a um segundo plano, aspectos importantes da sua saúde e do próprio sentido de viver, como a aspiração de crescimento e desenvolvimento individual e profissional²⁶.

Conclusão

O estresse foi prevalente nos professores que fizeram parte deste estudo, nessa escola estadual de ensino fundamental e médio, do interior do Rio Grande do Sul foi de nível médio. Poucos apresentaram baixo nível de estresse. O que podemos concluir, que nesta escola,

apesar de todos os professores terem dito gostar de trabalhar na escola, todos possuem estresse ocupacional. Como a maioria dos professores é do gênero feminino, podemos associar ao estresse fatores da dupla jornada da mulher educação dos filhos e o trabalho do colégio que leva para finalizar em casa, como corrigir provas, pesquisa, entre outros.

Na avaliação do nível da atividade física 86,79 % dos professores desse estudo eram ativos e 13,21% sedentários. Foi encontrado pequeno índice de sedentarismo apesar da maioria ter ganho peso depois de iniciarem a profissão docente, porém não atribuíam a depressão esse aumento.

As limitações do nosso trabalho foram o número de professores da nossa amostragem, pois quando tentamos aplicar a associação entre estresse e as características biossociais não tínhamos significância. Existem poucos estudos na literatura nacional e internacional sobre o tema abordado nesse estudo, o que consideramos outra limitação.

Referências

1. Weber, LND, Leite, CR., Stasiak, GR., Santos, CAS, et al. O estresse no trabalho do professor. *Imagens da Educação*. 2015; 5 (3): 40-52.
2. Soares, MB, Mafra, SCT, de Faria, ER . Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal *Rev Bras Med Trab*. 2019;17(1): 90-98.
3. Carlotto, M S. Síndrome de Burnout em Professores: Prevalência e Fatores Associados. *Psic.: Teor. e Pesq*. 2011; 27 (4): 403-410.
4. Paschoal T, Tamayo A. Validação da escala de estresse no trabalho. *Estud Psicol*. 2004;9(1):45-52.
5. Andrade, PS., Cardoso, TA. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. *Saúde e Sociedade*. São Paulo, 2012; jan./mar, 21(1): 129-140.
6. Prado CEP. Estresse ocupacional: causas e consequências. *Rev Bras Med. Trab*.2016;14(3):285-289.

- 7 Vale, PCS, Aguilera F. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: uma revisão de literatura. *Rev Psicol, Divers Saúde*. 2016;5(1): 86-94. DOI: 2317-3394rpds.v5i1.712.
8. Matsudo,S., Araujo,T., Matsudo, V.; Andrade, D., Andrade, et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. bras. ativ. fís. Saúde*. 2001; 6(2): 5-18, 2001. Avaliável online: <file:///C:/Users/Manfredo/Downloads/931-Texto%20do%20Artigo-1742-1-10-20121015.pdf>
9. Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., et al. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Psychologica*. 53, 353-378, 2010.
10. Gatti BA. Formação de professores no Brasil: características e problemas. *Educ Soc*. 2010;31(113):1355-79.
11. Klassen RM, Chiu MM. Effects on teachers' self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *J Educ Psychol*. 2010;102(3):741.
- 12 Tabile, AF, Jacometo MCD. Fatores influenciadores no processo de aprendizagem: um estudo de caso. *Rev. Psicopedagogia*. 2017; 34 (103): 75-86.
13. Melo, CH, Santos, AS, Niura Martins, SA. Educação de jovens e adultos: perfil dos professores e alunos numa escola pública. *REFACS (online)*. 2015; 3 (2): 63-68.
14. Scandolara, TB., Wietzikoski, EC.; Gerbasi, AR. et al. Avaliação dos níveis de estresse e depressão em professores da rede pública do município de Francisco Beltrão - PR. *Arq. Cienc. Saúde UNIPAR, Umuarama*. 2015; 19, (1): 31-38, jan./ abr.
- 15 Gasparini, SM, Barreto, SM, Assunção, AÁ. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação & Pesquisa*. 2005; 31, (2): 189-199 .

16. Rocha, SV, Cardoso, JP, Santos, CA, et al. Sobrepeso/obesidade em professores: prevalência e fatores associados. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2015; 17, (4): 450-459.
17. Faria, GSS, Rachid, A. Jornada de trabalho dos professores da rede pública de ensino. *Rev. FAE, Curitiba.* 2015. 18, (2): 162 - 177, jul./dez.
18. Carlotto, MS, MS, Câmara, SG, Oliveira, MET. Intenção de abandono profissional entre professores: o papel dos estressores ocupacionais. *Rev. Bras. de Educ.;* 2019; 24 e240028.
19. Pereira Junior, EA, OLIVEIRA, DA. Indicadores de retenção e rotatividade dos docentes da educação básica. *Cadernos de Pesquisa, São Paulo.* 2016; 46, (160): 312-332, abr./jun.
20. Vekeman, E, Devos, G, Valcke, M, et al. Do teachers leave the profession or move to another school when they don't fit? *Educational Review, United Kingdom.* 2016; 69, (4): 411-434.
21. Clement, M. Why combatting teachers' stress is everyone's job. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, United Kingdom.* 2017; 90, (4): 135-138.
22. AEU — AUSTRALIAN EDUCATION UNION. *New Educators Survey 2008 Results and Report.* Melbourne, Austrália: AEU, 2008.
23. Boyd, D, Grossman, P, Lankford, H, et al. Who leaves? Teacher attrition and student achievement. *National Bureau of Economic Research, Cambridge.* 2008; 14022, p. I21-J24, maio.
24. Macaia, AAS; Fischer, FM. Retorno ao trabalho de professores após afastamentos por transtornos mentais. *Saúde Soc. São Paulo.* 2015; 24, (3) :841-852,
25. BRITO, W.F. et al. Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. *Revista de Saúde Pública.* 2012; 46, (1): 104-109.

26 Rocha, IS, Maranhão, TL, Batista. HTM. Estresse Ocupacional: Uma Revisão de Literatura. Id online Revista Multidisciplinar e de psicologia, julho de 2016, 10, (30): 282-301.

5 CONCLUSÕES

Esse estudo, basicamente foi uma solicitação dos professores da escola onde ele foi efetuado. No tempo que lá convivemos, aprendemos a admirar, muito, estes profissionais docentes. Como conclusões do presente estudo apresentamos:

a) As características da nossa amostra foram: 72% pertenciam ao gênero feminino, média de idade de 45,44 anos; 50,94 % eram casados; 39,62 % lecionavam dois turnos na escola; 66,04% possuíam um curso de pós-graduação e 33,96 % só graduação; 75,47 % ganhou peso, com média de + 6,80 Kg; 54,72 % afirmou não ter sido o estresse o fator responsável; 60,38 % afirmou trabalhar na sua melhor disposição; 100% afirmou gostar de trabalhar na referida escola; 13,21% tinham intenção de deixar a escola; 15,09 % de deixar a profissão de professor; 54,72 % dos professores já tiraram licença saúde;

b) Na avaliação do nível da atividade física encontramos que 86,79 % (46 de 53) dos professores desse estudo eram ativos e 13,21% (7 de 53) sedentários;

c) Entre as fontes de estresse da população estudada, houve predomínio do gênero feminino, nesse grupo, podemos sugerir que o estresse seja devido a fatores como dupla jornada da mulher, representada pela educação dos filhos e o trabalho do colégio, além da baixa remuneração e desvalorização crescente da carreira de professor.

Considerações finais

A maioria dos professores, da referida escola, e principalmente os com maior tempo de serviço, gostam de trabalhar como docentes, possuem afeto por esse trabalho, ele é parte integrante de suas vidas. Dá prazer sentir isso. Eles propriamente parecem não notar o esforço diário, mas no final do dia, sobrevêm o cansaço. E mais, quando não conseguem adquirir um bem, ou o fato de ficar longe o dia todo de suas famílias, também os conduz ao estresse. O desrespeito de alguns alunos, a cobrança por relatórios, por parte da governança, foi seja um dos aspectos alencados como estressores. Vários referiram que nos relatórios não estão preocupados com a aprendizagem, somente com números e relatos.

REFERÊNCIAS

- BARROS, M. E. et al. Saúde e trabalho docente: a escola como produtora de novas formas de vida. **Trab. educ. saúde (Online)**, v.5, n. 1, p. 103-123, 2007. DOI: 10.1590/S1981-77462007000100005. Acesso em: 20 mar. 2019.
- BAUMAN, A. et al.. The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). **Am. J. Prev. Med.**, v. 41, n. 2, p. 228–235, 2011. <http://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.003>. Acesso em: 20 mar. 2020.
- BIANCHI, E. R. F. Enfermeiro hospitalar e o *stress*. **Rev. Esc. Enf. USP**, São Paulo, v. 34, n. 4, p. 390-394, 2000. Acesso em 20 outubro 2018.
- BLAIR S.N.; MORRIS J. N. Healthy hearts – and the universal benefits of being physically active: physical activity and health. **Ann. Epidemiol.** v. 19, n. 4, p. 253-256, 2009. Acesso em: 20 dezembro 2020.
- BLALOCK, J. E.; BOST, K. L. & SMITH, E. M. Neuroendocrine peptide hormones and their receptors in the immune system, production, processing and action. **J. Neuroimmunol.** v.10, n. 1, p. 31-40, 1985. Acesso em 17 mar 2020.
- CAMELO, S.H.H., ANGERAMI, E.L.S. Estratégia de gerenciamento de riscos psicossociais no trabalho das equipes de saúde da família. **Rev. Eletrônica Enferm.**; v. 10, n. 4, p. 915-923, 2008. Acesso em: 15 de dez. de 2019.
- CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout: diferenças segundo níveis de ensino. **Psico.**, v. 41, n. 4, p. 495-502, 2010. Acesso em; 05 de jan. 2021.
- DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de burnout em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa. **Psicol. Rev. (Belo Horizonte)**, Belo Horizonte , v. 23, n. 2, p. 745-770, ago. 2017. acesso em 01 fev. 2021. <http://dx.doi.org/10.5752/P.1678-9563.2017v23n2p745-770>.
- CAPELO, R.; POCINHO, M. Estratégias de coping: contributos para a diminuição do stresse docente. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa , v. 17, n. 2, p. 282-294, set. 2016. acesso em 02 jan. 2021. <http://dx.doi.org/10.15309/16psd170213>.
- CORREIA, T., GOMES, A. R., & MOREIRA, S. (2010). Stresse ocupacional em professores do Ensino Básico: um estudo sobre as diferenças pessoais e profissionais. **Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia**, Universidade de Minho, Portugal, 1477-1493. Acesso em 22 dez. 2020.

DIAS, Ewerton Naves; PAIS-RIBEIRO, José Luís. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande , v. 11, n. 2, p. 55-66, ago. 2019. Acesso em 02 jan.. 2021. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina , v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016. Acesso em 07 fev. 2020.

Domingues C.A. A atividade física diminuindo os efeitos do stress em combate. **Giro Horizon**. 2008; n. 1, p. 37- 50. Acesso em 07 fev. 2020.

EIRAS, S.B., et. al. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Ver. Bras. Ciênc. Esporte**; n. 31, v. 2, p. 75-89, 2010. Acesso em 01 fev. 2020.

LEÓN, G. L. Los profesionales de secundaria, como factores de riesgo en el síndrome de Burnout. Revista Electrónica Educare, 15(1), 177-191. Rev. **Elect. Educare** v. XV, n. 1, p.177-191, Enero-Junio, 2011. Acesso em: 02 fev. 2020.

FREITAS, C.M.S.M., et. al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** v.9, n. 1, p. 92-100, 2007. Acesso em: 02 dez 2020.

FORD, M.T. et al. How do occupational stressor-strain effects vary with time? A review and meta-analysis of the relevance of time lags in longitudinal studies. **Work Stress**. v. 28, n. 1, p. 9-30, 2014. Acesso em: 02 dez 2020.

GOMES, A. Rui et al. Problemas e desafios no exercício da actividade docente: Um estudo sobre o stresse, "burnout", saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. **Rev. Port. de Educação**, Braga , v. 19, n. 1, p. 67-93, 2006 . Acesso em 07 fev. 2020.

HALLAL, P. C., et. al. (2012). Physical activity: more of the same is not enough. **The Lancet**. n. 380, v. 9838, p. 190–191, 2012. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61027-7](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61027-7) . Acesso em: Acesso em 07 jan.. 2020.

JENNINGS, P. A., & GREENBERG, M. T. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. **Ver. Educ. Res**. v. 79, n. 1, p. 491-525, 2009. Acesso em: 20 mar. 2019.

LAZARUS, R. S.; LAUNIER, S. Stress related transaction between person and environment. In: Dervin LA, Lewis M. **Int. Perspect. Psychol**. New York: Plenum; p. 287-327. 1978 DOI: 10.1007/978-1-4613-3997-7_12. Acesso em Acesso em: 20 mar. 2019.

Lipp, M. E. N. (2003). Mecanismos neuropsicológicos do stress: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo. In: ROSSETTI, Milena Oliveira et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia ederal de São Paulo. **Rev. Bras.Ter. Cogn.**, Rio de Janeir , v. 4, n. 2, p. 108-120, dez. 2008 .Acesso em 01 fev. 2020.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.)**, São Paulo, n. 47, Apr. 2009. Acesso em 08 agosto. 2018.

MAZZOLA, J.J., SCHONFELD, I.S., & SPECTOR, P.E. What qualitative research has taught us about occupational stress. **Stress and Health**, v. 27, n. 2, p. 93-110, 2011. doi: 10.1002/smi.1386. Acesso em: 10 mar. 2020

MAZO G.Z, CARDOSO F.L, AGUIAR D.L. Programa de hidrogenástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2006; v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006. Acesso em: 18 agosto 2018.

MENEGUCI, Joilson et al . Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motri.**, Ribeira de Pena , v. 11, n. 1, p. 160-174, mar. 2015 Acesso em 08 fev. 2020. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3178>.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. *Emploi et conditions de travail des enseignants*. Geneve, Switzerland: Bureau International du Travail, 1981.

OWEN, N. et al. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, v. 38, n. 3, p. 105–113, July, 2010 doi:10.1097/JES.0b013e3181e373a2.. Acesso em; 11 set. 2018.

PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Alvaro. Impacto dos valores laborais e da interferência família: trabalho no estresse ocupacional. **Psic. : Teor. e Pesq.** , Brasília, v. 21, n. 2, pág. 173-180, agosto de 2005 Acesso em 08 de fevereiro de 2020. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722005000200007> .

REIS, Eduardo J. F. Borges dos et al . Docência e exaustão emocional. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 27, n. 94, p. 229-253, Apr. 2006 . Acesso em: 08 Feb. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302006000100011>.

SANTOS, D. A.. **Contribuições da Psicologia Histórico-Cultural para a compressão do adoecimento e sofrimento psíquico de professores**. 2014. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2014.

SANTOS, Marcio Neres dos; MARQUES, Alexandre Carriconde. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 18, n. 3, p. 837-846, Mar. 2013 . Acesso em: 08 Feb. 2020. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000300029>.

SARTURI, F. **Nível de stress do enfermeiro hospitalar frente a suas competências.** / Fernanda Sarturi; orientador Luis Felipe Dias Lopes; co-orientadora Laura de Azevedo Guido. – Santa Maria, RS. 123p. Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Santa Maria, 2009.

SELYE, H. The stress of life. New York, Mc Graw-Hill, 1956. Disponível em: <http://repositorio.cenpat-conicet.gob.ar:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/415/theStressOfLife.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 11 jul 2018.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al . Atividade física e qualidade de vida. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 15, n. 1, p. 115-120, Jan. 2010 . Acesso em: 08 Feb. 2020. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>.

SOUZA, M. Cet al. Atividade física relacionada ao estresse no trabalho de professores universitários. **R. bras. Ci. e Mov.** v .22, n. 4, p. 68-76, 2014. Acesso em 10 jan 2020.

STEIN, Ricardo. Atividade física e saúde pública. Rev Bras Med Esporte , Niterói, v. 5, n. 4, pág. 147-149, agosto de 1999. Acesso em 08 de fevereiro de 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921999000400006>.

RANG, H. P. et al. Farmacologia. **Elsevier Editora Ltda.** 7. ed. Rio de Janeiro, 2011. Seção 4, p. 564–583.

TOSCANO, José Jean de Oliveira; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 15, n. 3, p. 169-173, June 2009 . Acesso em: 08 Feb. 2021. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922009000300001>.

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Genebra: World Health Organization. Acesso em: 26 mar. 2020.

Who. World Health Organization 2011. Global recommendations on physical activity for health, 18–64 years old. 2011. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>. Acessado em: 15 mar. de 2020.

Who, World Health Organization. The International Classification of adult underweight, overweight and obesity according to BMI, 2004. Disponível em: http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html. Acessado em: 14 de mar. 2020.

APÊNDICE A – ESCALA DE ESTRESSE NO TRABALHO

Abaixo estão listadas várias situações que podem ocorrer no dia a dia de seu trabalho. Leia com atenção cada afirmativa e utilize a escala apresentada a seguir para dar sua opinião sobre cada uma delas.

1	2	3	4	5
Discordo Totalmente	Discordo	Concordo parte	em Concordo	Concordo Totalmente

Para cada item, marque o número que melhor corresponde à sua resposta.

- Ao marcar o número 1 você indica discordar totalmente da afirmativa
- Assinalando o número 5 você indica concordar totalmente com a afirmativa

Observe que quanto menor o número, mais você discorda da afirmativa e quanto maior o número, mais você concorda com a afirmativa

1) A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso	1	2	3	4	5
2) O tipo de controle existente em meu trabalho me irrita	1	2	3	4	5
3) A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante	1	2	3	4	5
4) Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu superior sobre o meu trabalho	1	2	3	4	5
5) Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais	1	2	3	4	5
6) Sinto-me incomodado com a falta de informações sobre minhas tarefas no trabalho	1	2	3	4	5
7) A falta de comunicação entre mim e meus colegas de trabalho deixa-me irritado	1	2	3	4	5
8) Sinto-me incomodado por meu superior tratar-me mal na frente de colegas de trabalho	1	2	3	4	5
9) Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade	1	2	3	4	5
10) Fico de mau humor por ter que trabalhar durante muitas horas seguidas	1	2	3	4	5

11) Sinto-me incomodado com a comunicação existente entre mim e meu superior	1	2	3	4	5
12) Fico irritado com discriminação/favoritismo no meu ambiente de trabalho	1	2	3	4	5
13) Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional	1	2	3	4	5
14) Fico de mau humor por me sentir isolado na organização	1	2	3	4	5
15) Fico irritado por ser pouco valorizado por meus superiores	1	2	3	4	5
16) As poucas perspectivas de crescimento na carreira tem me deixado angustiado	1	2	3	4	5
17) Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade	1	2	3	4	5
18) A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor	1	2	3	4	5
19) A falta de compreensão sobre quais são minhas responsabilidades neste trabalho tem causado irritação	1	2	3	4	5
20) Tenho estado nervoso por meu superior me dar ordens contraditórias	1	2	3	4	5
21) Sinto-me irritado por meu superior encobrir meu trabalho bem feito diante de outras pessoas	1	2	3	4	5
22) O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso	1	2	3	4	5
23) Fico incomodado por meu superior evitar me incumbir de responsabilidades importantes	1	2	3	4	5

Fonte: Paschoal e Tamayo, 2004.

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) – VERSÃO CURTA -

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que: atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal. Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar

moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: ____ Minutos: ____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas ____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas ____ minutos

Fonte: Matsudo et al., 2001.

APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado participante:

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada: “: Avaliação do nível de estresse e atividade física de professores de uma escola estadual.” O presente estudo tem por objetivo Verificar o nível de estresse ocupacional e atividade física entre os professores de uma escola estadual de Santa Maria. Os dados coletados serão usados para o trabalho de mestrado do Programa de mestrado profissional em ciências da Saúde, do centro de ciências da saúde (CCS) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Não haverá qualquer incentivo financeiro ou benefício direto referente à participação. Este projeto possui riscos mínimos, mas caso a a resposta dos questionários proporcionarem qualquer desconforto ou emoção negativa, você poderá desistir a qualquer momento e sem nenhum prejuízo. Da mesma forma, os pesquisadores se comprometem a encaminhar, os que manifestarem desconforto emocional, a serviço de psicologia custeado pelo mestrando. Acreditamos que a pesquisa seja benéfica porque conhecedora dos dados dessa pesquisa, a escola poderá realizar mudanças que contribuirão na diminuição do nível de estresse dos professores. Os dados coletados serão usados somente para a pesquisa, seu nome não será divulgado e haverá sigilo referente as informações obtidas dos participantes.

A pesquisa consistirá na aplicação de uma escala e dois questionários. Uma escala avalia o estresse no trabalho. Os questionários avaliam aspectos gerais da vida e do trabalho e o outro questionário que avalia a prática de atividade física. Os pesquisadores ficarão disponíveis para qualquer esclarecimento ou intervenção, a partir dos dados de contato fornecidos nesse documento.

Nesses termos, eu _____ RG _____, afirmo que li o texto contido nesse termo e estando a par dos objetivos e procedimentos que envolvem a referida pesquisa, tenho a informar que aceito participar da mesma.

Assinatura

Data

Para contato com o Comitê de Ética da UFSM: Avenida Roraima, 1000 - Prédio da Reitoria – 2º andar. Cidade Universitária – Bairro Camobi – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS. Tel.: (55)3220-8000; e-mail: comiteeticapesquisa@mail.ufsm.br.

Pesquisadores: Prof. Dr. Tiango Aguiar Ribeiro (Tel.: 55 3220 8508; e-mail: tiangoribeiro@hotmail.com) e médico especialista em Saúde da família Andreas Horner (Tel.: (51) 9649 2732; e-mail: andreas.horner@gmail.com); Prof. Msc. Valmir Beltrame; e-mail: valmirbeltrame@yahoo.com.br (55 3226 1536 99935 2663), Profª. Dra. Rosmari Horner; e-mail: rosmari.ufsm@gmail.com; (Tel.: (55) 3220 8751/55 99111-9691; e os alunos PIBIC EM : Amanda Iruane da Silva de Lima, Ricardo Zimmermann Martins , Camilli de Moraes Fantinel, Eduarda Dal Molin Marodim.

APÊNDICE D – TERMO DE CONFIDENCIALIDADE

Título do estudo: Avaliação do nível de estresse e atividade física de professores de uma escola estadual.

Pesquisadores responsáveis: Prof. Dr. Tiango Aguiar Ribeiro.

Instituição/Departamento: Universidade Federal de Santa Maria – Programa de mestrado profissional em ciências da saúde

Telefone e endereço postal completo: (55) 55 3220 8508. Avenida Roraima, 1000, prédio 26 A, sala 1348 , 97105-970 - Santa Maria - RS.

Local da coleta de dados: Escola Estadual de educação básica Professora Margarida Lopes, Rua Gonçalves Ledo, 565, Camobi, Santa Maria. Telefone 55 3226 1536.

Os pesquisadores do presente projeto se comprometem a preservar a privacidade dos participantes desta pesquisa, cujos dados serão coletados por meio de instrumentos contendo as informações biossociais do trabalho, a Escala de Estresse no Trabalho e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAC) nos diferentes turnos que os professores da Escola Estadual de educação básica Professora Margarida Lopes desempenham suas funções. Informam, ainda, que estas informações serão utilizadas, única e exclusivamente, para execução do presente projeto de mestrado e publicação.

As informações somente poderão ser divulgadas de forma anônima e serão mantidas no Prédio 26ª, terceiro andar, sala - 97015-373 - Santa Maria - RS, por um período de cinco anos, sob a responsabilidade do prof dr. Tiango Aguiar Ribeiro. Após este período os dados serão destruídos.

Santa Maria, 30 de outubro de 2018.

Assinatura do pesquisador responsável.

Comitê de Ética em Pesquisa da UFSM: Av. Roraima, 1000 - 97105-900 - Santa Maria - RS - 2º andar do prédio da Reitoria. Telefone: (55) 32208000 - E-mail: cep.ufsm@gmail.com

APÊNDICE E – AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Eu Jorge Luiz Fernandes, abaixo assinado, responsável ESCOLA ESTADUAL PROFESSORA MARGARIDA LOPES, situada à Rua Gonçalves Ledo, 565 – CAMOBI na cidade de Santa Maria CEP 97.110-320, CNPJ nº 92941681/0001-00 e código INEP nº 43123880, Camobi, Santa Maria. Telefone 55 3226 1536, autorizo a realização do estudo **Avaliação do nível de estresse e atividade física de professores de uma escola estadual.**, a ser conduzido pelos pesquisadores Andreas Horner, Prof. Dr. Tiango Aguiar Ribeiro, Prof. Msc. Valmir Beltrame, Profa. Dra. Rosmari Horner, e os alunos PIBIC EM : Amanda Iruane da Silva de Lima, Ricardo Zimmermann Martins , Camilli de Moraes Fantinel, Eduarda Dal Molin Marodim.

Fui informado, pelo responsável do estudo, sobre as características e objetivos da pesquisa, bem como das atividades que serão realizadas na instituição a qual represento.

Esta instituição está ciente de suas responsabilidades como instituição co-participante do presente projeto de pesquisa e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infra-estrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Santa Maria, 30 de outubro de 2018.

Jorge Luiz Fernandes - Diretor

Assinatura e carimbo do responsável institucional

APÊNDICE F – VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS DO ESTUDO

Iniciais do nome: _____.

Idade: _____.

Gênero: () M 1. () F.

Estado Civil: 0. () Solteiro 1. () Casado 2. () União Estável 3. () Outros 4.1

Qual?

Tem filhos: () Não () Sim. Quantos? ____.

Profissão (curso em que é formado):

Há quanto tempo está formado? _____.

Possui pós-graduação? () Não 1.() Sim. Qual? _____.

Turno de trabalho: () manhã 1. () tarde 2. () noite

Você trabalha quantos sábados no mês? _____

Quantas horas costuma dormir por noite? _____

Como você avalia essas horas?

() Suficiente () Pouco Suficiente () Insuficiente

Você teve alteração no peso desde que começou a trabalhar?

() Não () Sim

Caso sim: () Perda. Quantos quilos? _____ () Ganho Quantos quilos? _____

Você acredita que esta alteração no peso deve-se ao estresse?

() Não () Sim

Qual é o tempo gasto (em minutos) para o deslocamento entre sua residência e seu trabalho?

Você acha que vem trabalhar na sua melhor disposição? () Sim () Não

Você gosta de trabalhar na escola? () Sim 1.() Não

Você tem a intenção de deixar a escola? () Não () Sim Por que?

Você tem a intenção de deixar a profissão? () Não () Sim

Por que?

Você já tirou licença saúde?() Não () Sim Por que? Quantas vezes? Período.

Para quantas turmas você leciona?

APÊNDICE G –E-MAIL SOLICITANDO AUTORIZAÇÃO DO IPAQ E EET

E-mail da médica Dra. Sandra Mahecha Matsudo, uma das autoras que validou o questionário IPAQ: relata ausência de necessidade de autorização pois é usado internacionalmente há vários anos.

E-mail enviado:

Prezada Dra. Sandra Matsudo,

Venho muito respeitosamente solicitar sua autorização para utilizar o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ versão curta em minha pesquisa de mestrado. Sou discente do Programa de pós-graduação em ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM, Santa Maria, RS, Brazil.

Att Andreas Hörner

Resposta:

Sandra Mahecha <sandra.mahecha@meds.cl>

Para: and2sm <andreas.horner@gmail.com>

Prezado Andreas, muito obrigado pelo teu contato e interesse em usar o PIAQ.

Já que ele é internacionalmente usado há vários anos vc não precisa de nenhuma autorização para seu uso, só citar a referência. Qualquer dúvida estou à disposição,

Sandra

Dra. Sandra Mahecha Matsudo

Jefe Unidad Académica Directora Promoción Actividad Física Tel. + 56 2 24996586

AVISO DE CONFIDENCIALIDAD: La información contenida en este correo y/o en los archivos adjuntos es de carácter confidencial y está destinada al uso exclusivo del emisor y/o de la persona o entidad a quien va dirigida. El uso no autorizado de la información contenida en él está prohibido. En caso de haber recibido el presente correo por error, solicitamos lo comunique al remitente y borre el mensaje y cualquier documento adjunto que pudiera contener. CONFIDENTIALITY NOTICE: The information contained in this email and / or in the attached files is confidential and is intended for the exclusive use of the issuer and / or the person or entity to whom it is addressed. The unauthorized use of the information contained therein is prohibited. In case you have received this email by mistake, we request that you notify the sender and delete the message and any attached document it may contain.

AVISO DE CONFIDENCIALIDAD: La información contenida en este correo y/o en los archivos adjuntos es de carácter confidencial y está destinada al uso exclusivo del emisor y/o de la persona o entidad a quien va dirigida. El uso no autorizado de la información contenida en él está prohibido. En caso de haber recibido el presente correo por error, solicitamos lo comunique al remitente y borre el mensaje y cualquier documento adjunto que pudiera contener.

CONFIDENTIALITY NOTICE: The information contained in this email and / or in the attached files is confidential and is intended for the exclusive use of the issuer and / or the person or entity to whom it is addressed. The unauthorized use of the information

contained therein is prohibited. In case you have received this email by mistake, we request that you notify the sender and delete the message and any attached document it may contain.

Resposta Dra. Tatiane Paschoal para utilização da EET:

Bom dia, Andreas.

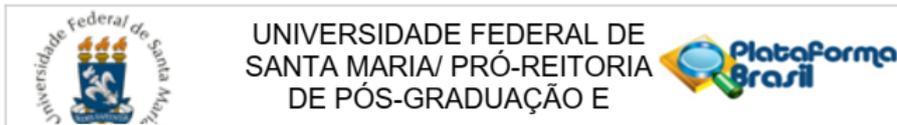
Fique à vontade para utilizar o questionário. Encaminho os itens e algumas orientações em anexo.

O Prof. Alvaro Tamayo faleceu em 2007, infelizmente.

Atenciosamente,

Tatiane Paschoal

APÊNDICE H – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA DE PESQUISAS COM SERES HUMANOS (CEP) DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Avaliação do nível de estresse e atividade física de professores de uma escola estadual

Pesquisador: Tiango Aguiar Ribeiro

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 08034819.8.0000.5346

Instituição Proponente: Universidade Federal de Santa Maria/ Pró-Reitoria de Pós-Graduação e

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.326.165

Apresentação do Projeto:

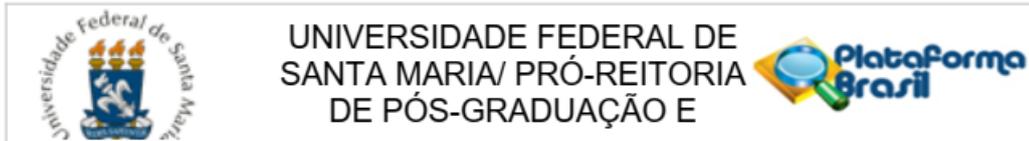
Título do projeto: AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE E ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DE UMA ESCOLA ESTADUAL

Pesquisador Responsável: Tiango Aguiar Ribeiro – Mestrado Profissional em Ciências da Saúde

Caracterização do Projeto:

A profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), como uma das mais estressantes. Estudos envolvendo estresse no trabalho dos professores têm sido crescentes e essa tendência de pesquisas é propensa continuar, uma vez que o estresse ocupacional provoca um impacto negativo na saúde e, conseqüentemente, no funcionamento das instituições. Além da sobrecarga de trabalho, há a pressão do ambiente organizacional, competitivo que, entre outros fatores, podem desencadear processos de adoecimento, em decorrência do estresse ocupacional, assim como altos níveis de ansiedade e comprometer a qualidade de vida desses profissionais. Historicamente, ocorreu um processo de rápida transformação, onde as mudanças ampliaram as responsabilidades e exigências sobre esse profissional, de maneira que ele necessita apresentar, além das competências pedagógicas, habilidades sociais e emocionais. Neste sentido, recente trabalho publicado pelo sindicato dos professores do ensino oficial do estado de São Paulo (APEOESP), em 06 de dezembro de 2017, mostra que 71% dos professores ouvidos já deixaram de trabalhar em razão de problemas psicológicos e psiquiátricos. O universo a ser pesquisado compreende os professores que exercem

Endereço: Av. Roraima, 1000 - prédio da Reitoria - 2º andar
Bairro: Camobi **CEP:** 97.105-970
UF: RS **Município:** SANTA MARIA
Telefone: (55)3220-9362 **E-mail:** cep.ufsm@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.326.165

atividade docente na escola estadual de educação básica professora Margarida Lopes, localizada no bairro de Camobi, Santa Maria, RS, nos três turnos de funcionamento.

Objetivo da Pesquisa:

Verificar o nível de estresse ocupacional e atividade física entre os professores de uma escola estadual de Santa Maria

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

De acordo com o responsável pelo projeto, "possui riscos mínimos, mas caso a a resposta dos questionários proporcionarem qualquer desconforto ou emoção negativa, você poderá desistir a qualquer momento e sem nenhum prejuízo. Da mesma forma, os pesquisadores se comprometem a encaminhar, os que manifestarem desconforto emocional, ao serviço de psicologia custeado pelo mestrando. Não haverá benefícios diretos da pesquisa para você. Porém acreditamos que os achados (resultados) da pesquisa sejam benéficos em possíveis mudanças na escola, mudanças que contribuirão num melhor ambiente de trabalho e que contribuirão na diminuição do nível de estresse dos professores. Os dados coletados serão usados somente para a pesquisa, seu nome não será divulgado e haverá sigilo referente as informações obtidas dos participantes.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pontuados em cada um dos aspectos pertinentes. Especialmente, se quer reforçar a necessidade de deixar explícito o universo pesquisado no que diz respeito ao número de professores, quantos atuam em cada turno de funcionamento da escola onde será realizada a pesquisa, assim como os critérios pelos quais foi definida aquela escola.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Folha de Rosto – OK

Comprovante de Registro no GAP – OK

Autorização Institucional – Pendente/adequar

Termo de Confidencialidade – Ok

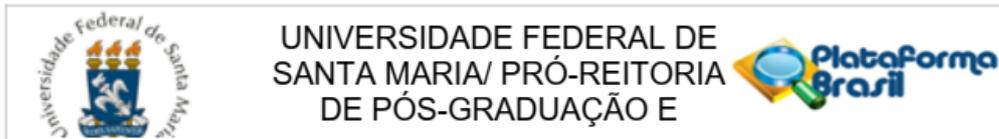
TCLE – OK

Projeto Completo - oK

Recomendações:

.

Endereço: Av. Roraima, 1000 - prédio da Reitoria - 2º andar
Bairro: Camobi **CEP:** 97.105-970
UF: RS **Município:** SANTA MARIA
Telefone: (55)3220-9362 **E-mail:** cep.ufsm@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.326.165

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1290744.pdf	16/04/2019 12:59:42		Aceito
Outros	Conf.pdf	16/04/2019 12:59:28	Tiango Aguiar Ribeiro	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.doc	12/04/2019 10:18:11	Tiango Aguiar Ribeiro	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	12/04/2019 10:14:44	Tiango Aguiar Ribeiro	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	12/04/2019 10:14:19	Tiango Aguiar Ribeiro	Aceito
Outros	GAP.pdf	11/02/2019 20:42:53	Tiango Aguiar Ribeiro	Aceito
Folha de Rosto	FolhaRos.pdf	01/02/2019 09:10:26	Tiango Aguiar Ribeiro	Aceito
Outros	AutInst.pdf	29/01/2019 22:26:58	Tiango Aguiar Ribeiro	Aceito
Orçamento	Orc.pdf	29/01/2019 22:26:00	Tiango Aguiar Ribeiro	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SANTA MARIA, 15 de Maio de 2019

Assinado por:
CLAUDEMIR DE QUADROS
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Roraima, 1000 - prédio da Reitoria - 2º andar
 Bairro: Camobi CEP: 97.105-970
 UF: RS Município: SANTA MARIA
 Telefone: (55)3220-9362 E-mail: cep.ufsm@gmail.com

APÊNDICE I – CARTA DE APROVAÇÃO DO ARTIGO CIENTÍFICO:

por ufsm.br para:Andreas Horner <andreas.horner@gmail.com>
cc:Christine - Horner <christine.horner95@gmail.com>,
Luciane Flores Jacobi <lucianefj8@gmail.com>,
VALMIRBELTRAME@yahoo.com.br,
Tiango Aguiar Ribeiro <drtiangoribeiro@yahoo.com.br>
data:9 de fev. de 2021 17:17assunto:[Saúde(Sta.Maria)] Decisão editorialenviado
por:ufsm.brSegurança: Criptografia padrão (TLS) Saiba mais

Prezados Andreas Horner,

Em relação ao seu manuscrito intitulado "NÍVEL DE ESTRESSE OCUPACIONAL E ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES DE UMA ESCOLA ESTADUAL", submetido à

revista Saúde (Santa Maria), foi aceito para publicação, após as correções, neste periódico científico.

Em breve estaremos encaminhando o proof para sua aprovação.

Att,

Equipe editorial

Revista Saúde (Santa Maria)

<http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/revistasaude>

ANEXO A – NORMAS PARA AUTORES DO PERIÓDICO “Revista Saúde (Santa Maria)”

Sobre o periódico: “Saúde (Santa Maria)”, eISSN 2236-5834, é uma revista acadêmico-científica em formato *online* que visa divulgar a produção científica na área da saúde. Foi criada em 1978, ISSN 0103-4499 versão impressa, passando a versão online em 2004 e ingressando no SEER em 2010. Editada e publicada pelo Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS, Brasil). A sua missão é a publicação de resultados originais de pesquisas na área da saúde abrangidos pelas seções do periódico, em português, e/ou inglês e/ou espanhol. Publicada com periodicidade de fluxo contínuo.

Instruções para os autores

Trabalhos de pesquisa originais

A quantidade máxima de palavras do artigo não inclui os resumos e referências - LEIA ATENTAMENTE)

1- Artigos originais: destinados a divulgar resultados de pesquisa científica, original, inédita e concluída. A sua estrutura deve conter os seguintes itens: Resumos, Introdução, Métodos, Resultados, Discussão, Considerações Finais e Referências (**máximo 300 palavras-resumo, 3.500 palavras-artigo e até 30 referências**).

NORMAS DE FORMATAÇÃO

Página de título

Título completo: deve constar título completo (no idioma português e em inglês) ou para manuscrito em inglês (no idioma inglês e em português) ou para manuscrito em espanhol (no idioma espanhol e em inglês). (**máximo 50 palavras**).

Resumo:

Conter as principais partes do trabalho e ressaltando os dados mais significativos, em português e inglês (ou em outros idiomas como no título). **Para os artigos originais**, devem ser estruturados: Objetivo, Métodos, Resultados e Considerações Finais. **Para os artigos das demais seções:** não deve ser estruturado. (**máximo 300 palavras**).

Descritores:

- a) Devem ser fornecidos no **mínimo três e máximo cinco termos** em português e inglês (ou em outros idiomas como no título).
- b) Os descritores devem ser baseados nos **Descritores em Ciências da Saúde (DeCS)** publicado pela Bireme, que é uma tradução do *Medical Subject Headings* (MeSH), da *National Library of Medicine*, e está disponível no endereço eletrônico: <http://decs.bvs.br>.

Apresentação do texto:

- Devem ser submetidos em arquivo Word®.
- Corpo do texto: apresentado em folha A4, com fonte Times New Roman, tamanho 12, possuir espaçamento 1,5 (entrelinhas).
- Deverá ser iniciado pela introdução e apresentado de maneira contínua, sem novas páginas para cada subtítulo.
- As imagens e tabelas devem estar contidas no texto.
- Para qualquer dúvida: seguir normas Vancouver.

Tabelas:

- Devem ser numeradas consecutivamente e inseridas após sua citação no texto (não deve vir em arquivo separado).
- Dever conter um título conciso, porém explicativo.
- Conteúdo em fonte 12 com espaçamento simples.
- Não usar linhas horizontais ou verticais internas.
- Colocar no rodapé da tabela notas explicativas, quando necessária e legenda para abreviaturas e testes estatísticos utilizados.
- **(no máximo quatro).**

Imagens:

- Todas as figuras (desenhos, gráficos, fotografias e quadros) devem estar citadas no texto e ser submetidas no tamanho exato ou acima do pretendido para a publicação.
- A numeração deve ser sequencial na ordem em que foram citadas no texto.
- Se as figuras já tiverem sido publicadas, deverão vir acompanhadas de autorização por escrito do autor/editor, constando, na legenda da ilustração, a fonte original de publicação.
- **(no máximo quatro).**

Citações:

- As citações devem ser numeradas de forma consecutiva, na medida em que ocorrerem no texto.
- As citações devem ser realizadas utilizando numeração arábica, sobrescrita, em ordem numérica crescente, com vírgula (Exemplo: Enfermagem^{1,2,3})

Referências:

- A quantidade de referências deve estar de acordo com a categoria do manuscrito.
- As referências listadas serão normatizadas de acordo com o "Estilo Vancouver", norma elaborada pelo International Committee of Medical Journals Editors (<http://www.icmje.org>).

- Os títulos de periódicos devem ser referidos abreviados de acordo com o estilo apresentado pela *List of Journals Indexed in Index Medicus*, da *National Library of Medicine* (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/nlmcatalog/journals>).
- Quando o documento possui de um até seis autores, citar todos os autores, separados por vírgula; quando possui mais de seis autores, citar todos os seis primeiros autores seguidos da expressão latina “et al.”.
- Para abreviatura dos títulos de periódicos nacionais e latino-americanos, consultar o site: <http://portal.revistas.bvs.br> eliminando os pontos da abreviatura, com exceção do último ponto para separar do ano. Ao citar as referências, tenha cuidado, para evitar o erro no nome dos autores, na citação do periódico, ano, volume e no número de páginas. Para tanto, recomenda-se o uso do DOI.
- A apresentação das referências listadas deverá ser em espaço simples, sem parágrafos, sem recuos e ordenadas numericamente de acordo com a ordem apresentada no texto.
- As referências devem estar atualizadas e não mais de 10 anos.

Exemplo de como redigir as referências:

Artigos: Safadi MA, Carvalhanas TR, Paula de Lemos A, et al. Carriage rate and effects of vaccination after outbreaks of serogroup C meningococcal disease, Brazil, 2010. *Emerg Infect Dis.* 2014;20:806-11.) DOI: <http://dx.doi.org/10.3201/eid2005.130948>