

NÍVEIS DE ESTRESSE E DE ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE ESTADUAL NA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE-CE

Autora: Maria Leciana da Silva; Orientador: José de Caldas Simões Neto;

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – lecyanabandeira@gmail.com - josecaldas@leaosampaio.edu.br

RESUMO

O estresse está relacionado ao meio em que o indivíduo vive, funcionando como estímulo e reação. A palavra stress quer dizer pressão, tensão ou insistência, portanto estar estressado quer dizer estar sob pressão ou estar sob a ação de estímulo persistente. Os exercícios regulares aumentam a resistência ao estresse, pois atuam de maneira eficaz sobre a tensão emocional, angústia e depressão. O estudo busca estudar a saúde dos docentes, pelo fato desses profissionais estarem submetidos condições de trabalho que podem levar ao estresse. O objetivo é verificar o nível de estresse e de atividade física dos professores de Educação Física da rede estadual de ensino da cidade de Juazeiro do Norte-CE. O estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, descritiva com corte transversal e cunho quantitativo. A população foi composta pelos docentes de Educação Física, em atuação, e a amostra de 17 professores, sendo 9 do sexo feminino e 8 do masculino. O instrumento foi o QSP para verificação dos níveis de estresse nos docentes e o IPAQ para identificação dos níveis de atividade física. Os principais resultados demonstraram níveis moderado de stress 76,5%, sendo que o comportamento inadequado/indisciplina dos alunos com média de $X=2,2$ foi apontado como a principal fonte para o estresse na rotina de trabalho docente. Os docentes foram classificados com 52,94% níveis ativos e 29,42% muito ativo. Houve uma possível relação entre o nível de atividade física e o stress com percentagem mais alta para o sexo masculino. Faz-se necessário intervir nas políticas educativas, por parte dos governantes e gestão escolar, a fim de realizar trabalhos preventivos destinados aos professores, como meio de amenizar a tensão ocupacional, bem como de ações que venham ao encontro de suas necessidades e perspectivas, elevando sua autoestima e tornando-os mais habilitados e aparelhados para os desafios da carreira profissional.

Palavras-chave: Estresse. Atividade Física. Professores. Educação Física.

INTRODUÇÃO

No mundo capitalista onde as pessoas vivem o tempo todo lutando para se inserirem e/ou permanecerem nesse mercado, a competitividade e a sobrecarga prevalecem, podendo gerar complicações para o corpo e a mente como o estresse. O aumento do índice de pessoas estressadas ligados a problemas nas atividades rotineiras, e principalmente no ambiente de trabalho. Assim também como o aumento da busca por atividade física, em função da melhoria da qualidade de vida.

Fator estressor são acontecimentos; uma condição, uma pessoa ou um objeto capaz de proporcionar suficiente tensão emocional, portanto, capaz de levar à reação de estresse, de caráter emocional, biológica e física (BALLONE, 2009). Quando excessivo, o estresse deriva

como uma consequência direta dos constantes e desmedidos esforços para se adaptar a circunstâncias adversas.

Segundo Cabral (1997) a expressão stress significa “pressão”, “tensão” ou “insistência”. Estar estressado, quer dizer “estar sob pressão” ou “estar sob a ação de estímulo persistente”. Ballone (2002) diz que estresse é uma alteração que o indivíduo sofre frente a situações adversas pelas quais não está acostumado. Estressor é “qualquer estímulo capaz de provocar o aparecimento de um conjunto de respostas orgânicas, mentais, psicológicas e/ou comportamentais relacionadas com mudanças fisiológicas padrões estereotipadas [...]” (CABRAL, 1997, p.04).

O estresse ocupacional ou síndrome de *Burnout* atinge mais as profissões que interagem com público, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, bombeiros, entre outras. A Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura – UNESCO (1996) no documento intitulado como recomendação relativa à condição docente diz que “a carreira docente exige dos profissionais não apenas conhecimentos aprofundados e competências específicas, mas também, senso de responsabilidade pessoal e coletivo assumidos visando à educação e bem-estar dos alunos”.

O estresse é um processo natural do corpo relacionado às condições do ser; onde existe o “eustress” e “distress”, sendo o primeiro ligado às consequências positivas das experiências vividas e o segundo com os efeitos negativos, podendo em longo prazo, desencadear a síndrome de *Burnout* (ROCHA; MARANHÃO; BATISTA, 2016). Os primeiros estudos sobre a síndrome de *Burnout* ou síndrome de esgotamento surgiram a partir da década de 70, pelo médico e psicanalista, Freudenberger, pioneiro no assunto. Ele caracterizou-a como sentimento recorrente de desesperança, exaustão, apatia e desânimo.

A síndrome de *Burnout* é resultado de um stress crônico e prolongado, que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho realizado por profissionais cujas atividades exigem um elevado grau de contato com pessoas (LIPP, 2002). Essa síndrome, a qual foi renomeada por Codo e Vasques-Menezes (1999) como síndrome da desistência do educador, é uma resposta ao estresse laboral crônico, uma vez que interfere na vida pessoal, profissional e social do indivíduo.

O Ministério da Saúde classifica como uma doença relacionada ao trabalho, que pode ser entendida como uma resposta associada a estressores emocionais e interpessoais crônicos presentes no contexto ocupacional (BRASIL, 2001). Segundo Machado, Boechat e Santos (2015) um crescente número de educadores estão abandonando o exercício de sua profissão e/ou adoecem em decorrência das experiências vivenciadas no meio profissional. Para o

combate a essa doença, precisa-se, primeiramente, identificar os fatores que desencadeiam o estresse, adotar hábitos alimentares saudáveis, dedicar-se atividades de lazer e praticar atividade física regularmente (PAIVA; SARAIVA, 2005)

A vida sedentária causa o desuso dos sistemas funcionais. Com a inatividade, o organismo que antes acostumado a estar sempre ativo, foi enfraquecendo, porque não precisava mais de seus músculos para correr, o coração para bombear grandes quantidades de sangue, suas articulações para amortecer grandes impactos (SANTOS *et al.*, 2006).

Segundo Matsudo (2001) a atividade física pode ser considerada um negócio de saúde pública devido à economia direta que poderíamos conseguir com o combate ao sedentarismo e com a prevenção e tratamento de doenças crônicas. O sedentarismo é fator de risco de doenças crônicas não transmissíveis mais comuns na população, o que incentiva a prática de atividade física. Por isso, cada vez mais se torna importante verificar o nível de atividade física na população e verificar essa relação entre as doenças ligadas ao sedentarismo.

Atividade física praticada regularmente auxilia no combate ao estresse, pois o mesmo faz com que o corpo produza beta-endorfina, substância que dá sensação de prazer, alegria, conforto e bem-estar, além de aliviar a ansiedade, depressão e tensões emocionais (AZEVEDO, 2000; TAMAYO, 2001; BAPTISTA, 2002; LIPP, 2003).

A prática pedagógica é marcada por sentimentos e fatores, ocasionados por tensões e pressões específicas do trabalho que compromete a qualidade de vida do professor de Educação Física. Esses fatores acarretam doenças ocupacionais como estresse e no desgaste profissional, todavia, essas doenças passam despercebidas, pois muitos não associam os sintomas à atividade laboral (FARIAS, 2008; SANTINI; NETO, 2005).

Melo; Gomes e Cruz, (1997) apontam a posição chave que o professor ocupa na vida dos jovens; o fato de estar entre as profissões de enorme risco de stress; e a falta de atenção dada pelos investigadores ao fato de como os professores lidam e enfrentam o stress, como sendo razões para justificar a necessidade de uma melhor compreensão do stress no professor. A necessidade de se estudar a saúde dos docentes de maneira mais abrangente se dá ao fato desses profissionais serem predispostos ao estresse, pelo fato de lidarem com o público e com vários fatores estressores associados à classe do trabalho docente (DA SILVA, 2013).

De acordo com Lambrou (2004) estudos realizados sobre a profissão de professor, dizem que a mesma está em terceiro lugar no ranking das profissões mais estressantes. A falta de recurso, cobranças excessivas, salários insatisfatórios, comportamento dos alunos, programação de conteúdos predeterminados e a desvalorização do profissional são algumas das causas do estresse nos docentes, a decadência da qualidade no ensino público, a

despreocupação com a educação, a má formação dos profissionais, a má qualidade das próprias instituições, suas instalações, seus valores e conceitos, isso tudo pode causar desânimo, frustração e conseqüentemente o surgimento do stress no professor (BALLONE, 2002; BRAZ; FÊO, 2005; CORREIA; GOMES; MOREIRA, 2010; DA SILVA *et al.*, 2013).

Nessa perspectiva, buscamos aprofundar os conhecimentos sobre a temática em estudo para uma reflexão a cerca da atuação profissional, uma vez que os resultados poderão fornecer importantes subsídios para as políticas administrativas de recursos humanos e também, possibilitar sugestões para inferências que visem a melhorias na qualidade de vida e no bem-estar do trabalhador docente. Objetiva-se com esse estudo verificar os níveis de estresse e atividade física nos professores de Educação Física da rede estadual de ensino na cidade de Juazeiro do Norte - CE.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, do tipo transversal, descritiva, de cunho quantitativo. Para a realização deste, utilizou-se a população de professores que ministram a disciplina de Educação Física nas escolas regulares da rede estadual de ensino no município de Juazeiro do Norte-Ce. A população selecionada corresponde a 18 indivíduos. Com perca amostral foi de 1 indivíduo, sendo a amostra avaliada de 17 professores, sendo 9 (52,9%) do sexo feminino e 8 (47,1%) do sexo masculino.

Foram selecionados de acordo com os seguintes critérios de inclusão: Estar em exercício de regência em sala de aula; não encontrar-se afastado da função por qualquer motivo; responder corretamente aos questionários e assinarem o TCLE. Foram excluídos do estudo, os docentes que não apresentaram pelo menos um dos critérios de inclusão acima. Foram excluídos da amostra, os sujeitos das escolas profissionais e militar, por utilizarem metodologias diferentes de aprendizagem e rotina de trabalho, podendo afetar nos resultados da pesquisa.

Para examinar o nível de estresse foi usado o Questionário de Stress nos Professores - QSP elaborado por Gomes *et al.*,(2006). O QSP é constituído por duas partes distintas, sendo a primeira caracterizada por uma questão destinada a avaliar os níveis globais de *stress* dos professores, numa escala que varia entre 0 (zero) Nenhum *Stress* e 4 (quatro) Muito *Stress*. Na segunda parte, são incluídos 36 (trinta e seis) itens correspondentes a diferentes fontes de *stress* colocados aos docentes no processo de ensino, sendo respondidos numa escala do tipo “*Likert*” de cinco pontos (0=Nenhum *Stress* a 4=Muito *Stress*). Os 36 itens distribuem-se por

seis fatores. O instrumento avaliou: I) comportamentos inadequados/indisciplina dos alunos; II) pressões de tempo/excesso de trabalho; III) diferentes capacidades e motivações dos alunos; IV) carreira docente; V) trabalho burocrático/administrativo; e, por último, VI) políticas disciplinares inadequadas.

Os valores totais de cada subescala são calculados através da soma dos itens de cada dimensão, dividindo-se depois o valor encontrado pelo número total de itens que a constituem. Neste sentido, os resultados de cada um dos fatores apresentados podem variar entre um mínimo de zero e no máximo de quatro, representando os valores máximos níveis mais elevados de stress.

O nível de atividade física foi avaliado através Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ, versão curta, formado por 6 (seis) questões, proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças - CDC, e validado em diversos países por Matsudo (2001).

As perguntas eram sobre 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. O IPAQ consiste em estimar o tempo gasto semanalmente em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, e ainda, o tempo usado em atividades realizadas na posição sentada. Foram considerados suficientemente ativos, os professores que atingiram, em cada categoria separadamente, 150 minutos ou mais de atividades físicas na última semana (MATSUDO, 2001).

Esta pesquisa seguiu os princípios éticos de respeito à autonomia das pessoas, apontada pela Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde. Para o processo de análise e tratamento quantitativo, foi construído um banco de dados, com as variáveis resultantes da aplicação da pesquisa. Usou-se da planilha eletrônica Excel como banco de dados, e no processamento o programa SPSS (versão 20). Foram calculadas medidas descritivas, médias e frequências.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos dados coletados no “*Ranking Global de Stress*”, na tabela 1 que 29,4% dos docentes, em termos gerais, apresentaram “Pouco” *stress*, 47,1% “Moderado”, 17,6% “Bastante” e uma minoria, 5,9% “Elevado” *stress*. Esses dados indicam presença de sintomas *stress* nos professores de Educação Física do ensino médio em nível moderado. Sobre *stress* em professores afirmam que lecionar é uma das atividades mais estressantes, trazendo

consequências para a saúde mental e para o desempenho desse profissional (LIPP, 2002; LAMBROU, 2004).

Tabela 1 - Valores de *stress* no *ranking* global

NÍVEL DE STRESS GLOBAL		FEMININO	MASCULINO	TOTAL
POUCO	N	2	3	5
	%	40,0%	60,0%	100,0%
	% dentro de SEXO	22,2%	37,5%	29,4%
MODERADO	N	3	5	8
	%	37,5%	62,5%	100,0%
	% dentro de SEXO	33,3%	62,5%	47,1%
BASTANTE	N	3	0	3
	%	100,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de SEXO	33,3%	0,0%	17,6%
ELEVADO	N	1	0	1
	%	100,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de SEXO	11,1%	0,0%	5,9%
TOTAL	N	9	8	17
	%	52,9%	47,1%	100,0%
	% dentro de SEXO	100,0%	100,0%	100,0%

Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

Observando na escala que a maioria 76,5% na soma do stress pouco e moderado apresentou resultados positivos. Esses dados refletem a presença de stress nos professores de Educação Física do ensino médio em níveis moderados, fato que pode estar relacionado ao perfil do aluno, geralmente adolescentes, pois “é nessa faixa etária que ocorrem maiores conflitos na relação professor-aluno sendo frequentes as queixas relacionadas à dificuldade de comportamento dos alunos” (CARLOTTO, 2010, p.500).

Vários países indicam uma porcentagem de profissionais da educação que vivenciaram moderados ou elevados níveis de *stress* (MELO; GOMES; CRUZ, 1997). Paiva e Saraiva (2005) analisou 170 professores em Belo Horizonte e identificou níveis de stress satisfatórios (baixos) em sua maioria, tanto na instituição privada quanto na pública.

Comparando os sexos, que os percentuais alusivos a níveis baixos de stress (pouco + moderado) foram mais prevalentes no sexo masculino, pois os homens apresentaram 37,5% Pouco e 62,5% Moderado, enquanto que as mulheres 22,2% e 33,3% respectivamente. Percebeu-se que as mulheres somente apresentaram valores propícios a níveis mais elevados de estresse (na soma de bastante e elevado) com 33,3% bastante e 11,1% elevado.

Tal acontecimento pode ser explicado pela diferença de personalidade entre os sexos. Segundo Valério, Amorim e Moser (2009) mulheres demonstram melhor seus sentimentos, seus problemas e confusões, enquanto que os homens não têm essas habilidades, guardando-os e liberando de forma errada.

As mulheres serem mais estressadas que os homens podem ser explicados pelo fato delas terem uma vida mais conturbada com obrigações além do trabalho, como cuidar dos filhos e das atividades de casa. Em um estudo realizado por Sinott *et al*, (2014) na cidade de Pelotas-RS com 94 professores de Educação Física, a fim de verificar a presença de *Burnout*, onde também avaliou-se mais mulheres que homens, obteve-se uma percentagem mais elevada de exaustão emocional nas mulheres, resultado explicado pelo autor, pelo fato da jornada dupla (trabalho x doméstica) das professoras, o que corrobora com o presente estudo.

Da Silva e Carlotto (2003) não encontrou diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres, em uma pesquisa feita com 61 professores de Educação Física em relação aos níveis de *Burnout*. Na escala de Exaustão Profissional quase houve uma diferença estatisticamente significativa ($p=0,081$), o que indica uma leve tendência da exaustão emocional apresentar-se mais elevada para o sexo feminino.

Após uma análise dos prováveis problemas que podem explicar a experiência de stress ocupacional, analisamos as fontes de stress percebidas como mais perturbadoras pelos professores (segunda parte do QSP). Nota-se na tabela 2 em termos gerais que, as fontes estressoras investigadas geram pouco e moderado *stress* nos professores. Destacando-se o comportamento dos alunos com média de $X=2,2$; as políticas disciplinares inadequadas com média de $X=2,2$ e o trabalho burocrático apresentam a média de $X=2,1$ como as que mais parecem causar mal-estar nos profissionais de Educação Física.

Tabela 2 - *Ranking* das médias fontes de *stress* por sexo.

Fontes de Stress	Masculino	Feminino	Geral
Carreira docente	2,1	1,9	2,0
Trabalho Burocrático / Administrativo	1,9	2,2	2,1
Políticas Disciplinares Inadequadas	1,9	2,2	2,1
Comportamentos Inadequados / Indisciplina dos Alunos	1,8	2,5	2,2
Pressões de Tempo e Excesso de Trabalho	1,8	2,2	2,0
Diferentes Capacidades e Motivações dos Alunos	1,6	1,6	1,6

Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

Em relação ao sexo, foi observado nos homens que com exceção da Carreira docente, $X=2,1$ todas as outras fontes causam níveis baixo de *stress*, já nas mulheres, apenas as fontes Carreira docente com média de $X=1,9$ e diferentes capacidades e motivações dos alunos, com média de $X=1,6$ apresentaram níveis baixo de *stress*, enquanto as demais fontes estressoras apresentam nível moderado. Os dados corroboram com o *Stress* Global cuja verificação mostra que ele era maior nas mulheres que nos homens. De modo geral, o que mais incidiu problemas nos professores foram o comportamento inadequado/indisciplina dos alunos com

média de $X=2,2$; o trabalho burocrático\administrativo com média de $X=2,1$ e as políticas disciplinares inadequadas com média de $X=2,1$.

Gomes *et al.* (2010) investigou 689 professores portugueses do 3º ciclo do ensino secundário, a fim de analisar o *Stress* ocupacional no ensino, encontrou mais problemas na dimensão *Stress* Global e em três das seis escalas avaliadas pelo QSP, no comportamento inadequados/indisciplina dos alunos, pressões de tempo/excesso de trabalho e trabalho burocrático/administrativo. Adicionalmente, esses profissionais evidenciaram maior exaustão emocional e vontade de desistir da carreira. O mesmo estudo indicou que das dez principais fontes de stress, oito dizem respeito aos problemas de comportamento dos alunos e duas, às questões disciplinares.

Oliveira (2003); Braz (2005); Correia, Gomes e Moreira (2010) e Carlotto (2010) apontam para os problemas de disciplina dos alunos e a percepção de ineficácia das sanções disciplinares, como os fatores que melhor explicam a presença de *stress* na carreira docente. A indisciplina dos alunos somada à incapacidade para intervir nesse problema torna-se bem mais dificultoso o exercício da profissão, podendo prejudicar o bem-estar e a competência do docente (GOMES, *et al.* 2010).

O fato de o professor se expor a problemas diariamente relacionados a quem atende profissionalmente, fortalece os fatores estressores, o que pode gerar consequências graves para sua saúde intelectual, como o desgaste da sua relação afetiva com o trabalho (ROCHA; MARANHÃO; BATISTA, 2016).

Quanto ao nível de atividade física dos professores de Educação Física na Tabela 3, os professores apresentam resultados de 52,94% como ativos; 29,42% como muito ativo; 17,64% irregularmente ativo e nenhum apresentou níveis de sedentarismo.

Tabela 3: Níveis de Atividade Física entre os sexos.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA		FEMININO	MASCULINO	TOTAL
SEDENTARISMO	N	0	0	0
	%	0,0%	0,0%	0,0%
	% dentro de SEXO	0,0%	0,0%	0,0%
IRREGULARMENTE ATIVO	N	3	0	3
	%	100,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de SEXO	33,3%	0,0%	17,64%
ATIVO	N	2	7	9
	%	22,2%	77,8%	100,0%
	% dentro de SEXO	22,2%	87,5%	52,94%
MUITO ATIVO	N	4	1	5
	%	80,0%	20,0%	100,0%
	% dentro de SEXO	44,4%	12,5%	29,42%

Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

Madureira *et al.* (2003) avaliou 20 professores de Educação Física em Minas Gerais-MG e observou que houve uma prevalência maior no sexo masculino de 73,3% e de 40,0% do sexo feminino classificados como Ativo ou Muito Ativo. Gatto *et al.* (2010) em uma pesquisa com professores de Educação Física da rede estadual de Itumbiara-GO, notou-se que ambos os sexos classificaram-se como ativos, sendo que o feminino com 40,0% ativos, e o masculino com 26,7%, havendo prevalência maior do sexo feminino. No entanto 60% da amostra eram do sexo feminino, o que pode ter influenciado no resultado.

Brito *et al.* (2012) registrou 46,3% de nível baixo de atividade física em 1.681 professores da rede pública estadual de ensino de São Paulo-SP em 2009, prevalecendo um nível baixo de atividade física elevada, sendo o número de homens com nível baixo e alto de atividade física significativamente maior que nas mulheres.

Para avaliação da relação entre o nível de atividade física e os níveis de estresse nos professores, podemos perceber na tabela 5 no geral que 45% dos indivíduos muito ativos, 40% apresentam incidentes moderados, 40% de bastante stress e 20% de elevado stress. Enquanto que 33% dos irregulares apresentaram pouco nível de stress e 67% de moderado.

Tabela 5: Correlação entre o *Stress* Global e o Nível de Atividade Física

SEXO	MASCULINO				FEMININO				GERAL			
	POU	MOD	BAS	ELEV	POU	MOD	BAS	ELEV	POU	MOD	BAS	ELEV
NAF/ STRESS												
IRREG. ATIVO	0%	0%	0%	0%	33%	67%	0%	0%	33%	67%	0%	0%
ATIVO	43%	57%	0%	0%	50%	0%	50%	0%	45%	45%	10%	0%
MUITO ATIVO	0%	100%	0%	0%	0%	25%	50%	25%	0%	40%	40%	20%

Fonte: Dados da pesquisa, 2016. Tabela 5. (POU=pouco; MOD=moderado; BAS=bastante; ELEV=elevado).

Em relação ao sexo, nenhum dos professores do sexo masculino ativo e muito ativo apresentou nível bastante e elevado de stress, no sexo feminino irregularmente ativo, 67% apresentou nível a moderado stress. Das mulheres que apresentaram bastante stress, 50% eram ativas e 50% muito ativas, porém a amostra não representa números significativos para comparados com os demais.

Os resultados indicam uma possível relação entre o nível de atividade física e estresse nos professores, com percentagem mais elevada para o sexo masculino, pois os homens que mantêm um nível regular de atividade física, nenhum apresentou indícios de stress elevado.

Em um estudo feito por Nunomura, Teixeira e Caruso (2012) com 71 indivíduos, a fim de investigar a diminuição do nível de estresse e melhoria na qualidade de vida em função da prática regular de atividade física, constatou que a prática de atividade traz benefícios em relação ao controle do nível de estresse, melhorando a qualidade de vida.

A atividade física tem um papel essencial na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, além de outros benefícios, melhora a auto estima, reduz o stress, ansiedade e depressão (PETROSKI, 2005; MATSUDO, 2009) sugerindo que quanto mais ativo apresentar-se o indivíduo, menor o nível de estresse percebido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ser professor vai muito além da orientação e ministrar aulas, é realizar tarefa extraclasse, gastar horas planejando, interagir com pais de alunos, e ter que atualizar-se constantemente. Contudo, os professores vêm enfrentando dificuldades ao longo do tempo quanto à realização do seu trabalho, como turmas superlotadas, jornadas elevadas, estruturas inadequadas, indisciplinas dos alunos, falta de apoio por parte da família, trabalho excessivo, desvalorização social e baixa remuneração. Todos esses fatores, que já fazem parte da rotina do educador, contribuem para presença de estresse, o que influencia no bem-estar e na qualidade de vida deste profissional.

Os resultados obtidos nessa pesquisa revelaram que a maioria dos professores de Educação Física da rede estadual, apresentou níveis expressivamente a moderado estresse, enquanto uma parcela mínima, representada somente pelas mulheres, expôs valores a um elevado estresse. Quanto às fontes estressoras, destacou-se o comportamento inadequado/indisciplina dos alunos, seguido das políticas disciplinares inadequadas e o trabalho burocrático. O comportamento dos alunos estressou mais as mulheres que os homens. Por outro lado, a carreira docente apresentou números significativos no sexo masculino.

Em relação ao nível de atividade física, não se obteve valores na classificação sedentários em ambos os sexos e a maioria foi classificada como ativo e muito ativo fisicamente, contudo a prevalência de homens ativos foi maior que as mulheres. Foi encontrada uma associação entre o estresse e o nível de atividade física de forma geral. Por outro lado, entre homens e mulheres, percebeu-se uma associação significativa para o sexo masculino, o que sugere investigações futuras referentes a eventuais associações entre essas variáveis.

Quanto às limitações, podemos incluir o fato de ser um estudo de corte transversal no sentido do questionário IPAQ avaliar o nível de atividade física do indivíduo através apenas dos dados da semana anterior à data da coleta, o que sugere imprecisão nos resultados. Pode-se citar também, o fato de serem avaliados somente professores de Educação Física das escolas públicas regulares do Estado, o que limita sua representatividade para a cidade.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, J.R.D. **Atividade física**. 2000. Disponível em <http://www.boasaude.uol.com.br>, acessado em 01/05/2016.
- BALLONE, G. J. Estresse, ansiedade e esgotamento. **Revista mente e cérebro**, Campinas, 2002. Acessado em: 08/06/2016.
- _____. **Síndrome de Burnout** - in. Psiqweb, disponível em: <http://www.psiqweb.med.br>, revisto em 2009. Acessado em: 03/04/2016.
- BAPTISTA, M.R.; DANTAS, E. H. M. O yoga no controle do stress. **Fitness & Performance Journal**, v. 1, n. 1, p. 12-20, 2002
- BRAZ, J. S. FÊO, E. A. **O estresse e a profissão do professor: avaliação da existência da síndrome de burnout em professores da Estácio de Sá de Ourinhos**. 2005.
- BRITO, W.F. *et al.* Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 1, p. 104-109, 2012.
- CABRAL, A.P.T.*et al.* O estresse e as doenças psicossomáticas. **Revista de psicofisiologia**, v. 1, n. 1, 1997.
- CARLOTTO, M.S. Síndrome de Burnout: Diferenças segundo níveis de ensino. **Psico**, v. 41, n. 4, p. 4, 2010.
- CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é burnout. **Educação: carinho e trabalho**, v. 2, p. 237-254, 1999.
- CORREIA, T.; GOMES, A.R.; MOREIRA, S.M.N.H. **Stresse ocupacional em professores do ensino básico: Um estudo sobre as diferenças pessoais e profissionais**. 2010.
- DA SILVA, G.N.; CARLOTTO, M.S.. Síndrome de Burnout: um estudo com professores da rede pública. **ABRAPEE**, v. 7, n. 2, p. 145-153, 2003.
- DA SILVA, J.P.*et al.* Estresse e burnout em professores. **Revista Fórum Identidades**, 2013.
- FARIAS, G.O.*et al.* Carreira docente em Educação Física: uma abordagem sobre a qualidade de vida no trabalho de professores da rede estadual de ensino do rio grande do sul-DOI: 10.4025/Reveducfis.v19i1.4310. **Journal of Physical Education**, v. 19, n. 1, p. 11-22, 2008.
- FREUDENBERGER, H. J. Staff burn-out. **Journal of social issues**, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.
- GATTO, C. V. G.; ARAUJO, T. F. V.; SILVA, J. F. G.; SILVA, C. A. S.; MENEZES, A. V. F. Nível de atividade física e patologias relacionadas ao trabalho dos professores de educação física da rede estadual de ensino da cidade de Itumbiara-GO. **Coleção pesquisa em Educação Física**, v. 09, n. 06, p. 177-182, 2010.
- GOMES, A.R.*et al.* Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário. **Psicologia & Sociedade**, v. 22, n. 3, p. 587-597, 2010.
- GOMES, A. R. et al. Problemas e desafios no exercício da actividade docente: Um estudo sobre o stress, " burnout", saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação*, v. 19, n. 1, 2006.
- LAMBROU, H.. **E o estresse como vai**. 2004. Disponível em: <http://helena.nisthai.com/MeusTextos/meustextos15.htm>. 2004. Acessadoem: 23/02/2016.
- LIPP, M. E. N. **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002.
- _____. **A atividade física e a qualidade de vida**. IPCS, 2013. Disponível em: <http://www.estresse.com.br/publicacoes/a-atividade-fisica-e-a-qualidade-de-vida/>. Acessado em: 30/05/2016.

- MACHADO, V.R.; BOECHAT, I.T.; SANTOS, M.F.R. Síndrome de Burnout: uma reflexão sobre a saúde mental do educador. **Revista Transformar**, n. 7, p. 257-272, 2015.
- MADUREIRA, A. S.; FONSECA, S. A.; MAIA, M. de F. M. Estilo de vida de atividade física habitual de professores de Educação Física. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, vol.5, n. 1, p. 54-62, 2003.
- MATTOS, M.G. NEIRA, M.G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo, Phorte editora, 2000.
- MATSUDO, S. M. *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, v. 6, n. 2, p. 05-18, 2001.
- MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R.; BARROS NETO, T.L.. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.
- MATSUDO, S.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS. Boletim do Instituto de Saúde**, n. 47, p. 76-79, 2009.
- MELO, B. M. T. E.; GOMES, A.R.; CRUZ, J.F. A. **Stress ocupacional em profissionais da saúde e do ensino**. 1997.
- NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L.A.C.; CARUSO, M.R.F. Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: Uma comparação entre praticantes regulares e ingressantes sedentários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 4, n. 3, p. 17-26, 2012.
- OLIVEIRA, V. B. T. C. **Stress ocupacional em uma amostra de professores do ensino médio da rede particular de educação**. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade Católica Dom Bosco, 2003.
- OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science and Medicine**.v.41, n.10, 1995, p.403-409.
- PAIVA, K.C.M.; SARAIVA, L.A.S.. Estresse ocupacional de docentes do ensino superior. **Revista de Administração & Saúde**; da Universidade de São Paulo, v. 40, n. 2, 2005.
- PETROSKI, E.C. *et al.* **Qualidade de vida no trabalho e suas relações com estresse, nível de atividade física e risco coronariano de professores universitários**. 2005.
- ROCHA, I.S.; MARANHÃO, T.L. BATISTA. H.T.M. Estresse Ocupacional: Uma Revisão de Literatura. Id online **Revista Multidisciplinar e de psicologia**, julho de 2016, vol. 10, n.30, p. 282-301. ISSN 1981-1179.
- SANTINI, J.; NETO, V.M.. A síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física: um estudo na rede municipal de ensino de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 3, p. 209-222, 2005.
- SANTOS, L.F.S. *et al.* Atividade física na sociedade tecnológica. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 94, p. 38, 2006.
- SINOTT, E.C. *et al.* Burnout syndrome: a study of Physical Education teachers. **Movimento**, v. 20, n. 2, p. 519-539, 2014.
- TAMAYO, A. Prioridades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 5, n. 3, p. 127-147, 2001.
- UNESCO. **Recomendação relativa à condição docente: aprovada pela Conferência Intergovernamental Especial sobre a Condição Docente**. Paris, 5 de outubro de 1966. Paris, UNESCO, 1996.
- VALÉRIO, F.J.; AMORIM, C.; MOSER, A.M. A síndrome de Burnout em professores de Educação Física. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 1, n. 1, p. 127-136, 2009.