

**Área Temática:** Educação Física e Esportes.

**Autores:** <sup>1</sup>Dyandra Fernanda Lima de Oliveira; <sup>2</sup>Paulo Henrique de Holanda Veloso Júnior

**Instituições:** <sup>1</sup>Universidade Estadual do Piauí – UESPI; <sup>2</sup>Universidade Federal do Piauí – UFPI;

**Título:** NÍVEL DE ESTRESSE E SUA INTER-RELAÇÃO COM ATIVIDADE FÍSICA NOS DOCENTES DA UESPI, CAMPUS: FLORIANO-PI.

**Introdução:** O estresse pode ser definido como a soma de respostas físicas e mentais causadas por determinados estímulos externos chamados de estressores. O estresse passa a ser prejudicial quando o organismo é exposto a estressores continuamente, impedindo o relaxamento após a tensão. As profissões consideradas com elevadas fontes de estressores são as que o profissional atua diretamente com pessoas, a exemplo destas a profissão docente. Um dos mecanismos para tentar prevenir, reduzir e controlar o estresse é a prática de atividade física, pois esta estimula a liberação da beta-endorfina pela hipófise que normatizam as concentrações dos neurotransmissores, dopamina, serotonina e norepinefrina gerando uma sensação de bem estar. **Objetivo:** Verificar o nível de estresse e sua inter-relação com atividade física nos docentes da UESPI, campus: Floriano-PI. **Metodologia:** Participaram do estudo 40 docentes da UESPI de Floriano-PI no ano letivo de 2011. Os instrumentos utilizados foram: Questionário Internacional de Atividade Física versão curta (IPAQ), que classifica o indivíduo em muito ativo, ativo, irregularmente ativo A e irregularmente ativo B; e para verificar o nível de estresse foi utilizado o Inventário de Sintomas de *Stresse* para Adultos de Lipp (ISSL), que enquadra os indivíduos, quanto a fase de estresse apresentado em três fases sendo elas fase de alerta, resistência e exaustão. **Resultados:** Os resultados do questionário IPAQ revelaram que 22% dos indivíduos eram muito ativos, 48% ativos, 10% irregularmente ativo A e 20% sedentários, já o questionário ISSL identificou que 45% encontravam-se sem estresse, 35% na fase de alerta e 20% na fase de resistência. A análise concomitante dos questionários revelou que os indivíduos muito ativos não apresentaram níveis de estresse, dos ativos 47% apresentaram

sem estresse e 53% estresse na fase de alerta, dos irregularmente ativos A 100% estavam com estresse na fase de alerta e dos enquadrados como sedentários 100% encontravam-se com estresse na fase de resistência. **Conclusão:** O estudo sugere que a prática de atividade física regular contribua para diminuir o estresse proporcionando assim benefícios psicológicos e fisiológicos.

**Palavras-chave:** Docentes, Estresse, Atividade Física.