

## PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E SUAS ASSOCIAÇÕES COM ESTRESSE EM PROFESSORES DE ESCOLAS PÚBLICAS

Angélica Aparecida de Oliveira<sup>1</sup>  
Elizabeth Ferreira Gomes<sup>1</sup>  
Kelly Aparecida do Nascimento<sup>2</sup>  
Fábio Florindo Soares<sup>3</sup>  
Marcelo Maia Costa<sup>4</sup>  
Renata Aparecida Fontes<sup>5</sup>  
André Salustiano Bispo<sup>6</sup>

[bebeteferreira.10@hotmail.com](mailto:bebeteferreira.10@hotmail.com)

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências Sociais e Aplicadas

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividades Físicas; Professores; Estresse; Educação Física.

### RESUMO

É notável o aumento de pessoas mais estressadas e ansiosas, assim como professores que atuam em escolas públicas, a carga horária dos professores é frequentemente alta, essa profissão está sujeita a altos níveis de estresse devido a ambientes conflituosos e demandas intensas. O estresse é um problema significativo entre os professores, relacionado a questões como pressão arterial elevada, ansiedade e insônia. Com isso, enfatizamos a falta de atividades físicas no dia a dia, se realizada, ela tem ótimos benefícios para a saúde mental e emocional, especialmente para reduzir ansiedade e estresse. Então visamos entender como a atividade física influencia o desempenho dos professores, incluindo seus efeitos na saúde psicológica, cognitiva e níveis de estresse.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividades Físicas; Professores; Estresse; Educação Física.

### INTRODUÇÃO

A carga horária entre os professores costuma ser alta, como demonstrado na pesquisa de Coghetto (2020), onde pelo menos 20% dos profissionais trabalham por mais de 40 horas na semana, ele realizou uma pesquisa e concluiu que a categoria docente é uma das mais expostas a ambientes conflituosos e à alta exigência de

<sup>1</sup> Acadêmicas do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice – Univértix;

<sup>2</sup> Educadora Física- Psicopedagoga- Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade - Pró-reitora de Pesquisa e Extensão do Centro Universitário Vértice - Univértix

<sup>3</sup> Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice – Univértix

<sup>4</sup> Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice – Univértix

<sup>5</sup> Farmacêutica Bioquímica Analista Clínica – Mestre em Ciências Farmacêuticas - Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice – Univértix

<sup>6</sup> Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice – Univértix

trabalho, o que pode acabar repercutindo na sua saúde física e mental, assim como no desenvolvimento de suas atividades profissionais. Nos afirma ainda que a sociedade costuma esperar atitudes exemplares dos professores, já que esse profissional costuma servir de exemplo e é formador responsável por todas as demais profissões. Viver sob constante expectativa pode levar a frustrações e problemas mentais diversos, aumentando a insatisfação com o trabalho, problemas associados ao sono e de rendimento profissional e pessoal.

A prática de atividade física orientada pode trazer de volta o prazer em desempenhar atividades que antes já não faziam, devolvendo a esperança e a expectativa, enxergando a vida de uma forma totalmente diferente (SILVA *et al.*, 2022).

Diante desta realidade apresentada, torna-se relevante compreender e identificar qual o impacto da atividade física, na vida dos professores que tem o hábito da prática, os benefícios agregados na saúde psicológica, na capacidade cognitiva e nos níveis de estresse em geral, até mesmo a influência na autoestima.

A definição de atividade física é compreendida por movimentos produzidos pela musculatura esquelética que geram gasto energético maior que de repouso (PEREIRA; FREITAS, 2021). A atividade Física, quando executada de maneira regular pode ser um grande aliado frente aos transtornos de ansiedade e depressão. Assim, a prática do exercício físico independentemente de qual modalidade escolhida pelo indivíduo, traz benefícios, reduzindo o uso de fármacos, trazendo sensações de bem-estar, e uma melhor qualidade de vida (CORREA *et al.*, 2022).

Assim, tem-se como questão norteadora: As práticas de atividade física, e suas associações com o estresse nos professores. E como objetivo entender como a prática de exercício físico influencia no rendimento dos professores, da região da Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes para se conhecer os impactos do exercício nos indivíduos, a influência diretamente na produtividade no trabalho, entender o que impossibilita alguns professores a não adesão do exercício físico no dia a dia. A partir disso, poderá conhecer o perfil dos praticantes e criar/incentivar ações que aumentem a aderência, por conseguinte, proporcionar manutenção na saúde e bem-estar físico e mental.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A prática de atividade física está ligada a melhora da qualidade de vida, pode auxiliar no controle de peso, estética, melhoria da força e massa muscular, fortalecimento das articulações, e outros benefícios que podem promover bem-estar e redução das dores (COELHO-RAVAGNANI *et al.*, 2021).

As pistas de corrida, as academias ao ar livre, são locais que possibilitam a prática de atividade física pela comunidade, sendo que, as atividades físicas ao ar livre possuem pontos positivos, como cenário agradável, incentivo através da socialização com outras pessoas, facilidade de acesso e satisfação pessoal, e ainda ajudam a promover benefícios físicos e psicológicos, além de não precisar de investimentos financeiros (ANDRADE, 2018).

Quanto à prática de atividade física, os professores que não a realizam têm mais sintomas de ansiedade e estresse quando comparados aos que praticam. Segundo Xavier *et al.* (2020) a prática de atividade física está relacionada com o aumento da qualidade de vida, e com a diminuição do estresse. Praticar algum tipo de atividade física, influencia na forma como o indivíduo conduz sua alimentação, diminuindo a incidência da ingestão alimentar a partir de fatores emocionais. A atividade física é um aliado para a melhora da qualidade de vida. Em pesquisas realizadas por Pires *et al.* (2021) apontou que as pessoas que não praticam atividade física têm uma maior chance de apresentar sintomas de depressão e ansiedade, quando comparados com aqueles que realizam atividade física regularmente. Também foi possível concluir, que a atividade física pode reduzir os sintomas de ansiedade e depressão.

Na antiga Grécia, a atividade física era desenvolvida na forma de ginástica que significava “a arte do corpo nu”. Estas atividades eram desenvolvidas com fins bélicos (treinamento para guerra), ou para treinamento de gladiadores. A atividade física escolar na forma de jogos, danças e ginástica surge na Europa no início do século XIX (PITANGA, 2002).

O estresse tem sido associado a problemas de saúde em professores, como o aumento da pressão arterial, dores musculares, ansiedade, desmotivação, nervosismo ou até mesmo insônia, de modo que as exigências que lhe são criadas

ultrapassam a capacidade de enfrentamento. Professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade, já que é uma profissão que necessita avançar e compreender os processos tecnológicos. (RAMOS, CARDOSO 2020).

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa descritiva, que segundo Silveira (2009) tem como objetivo a descrição das características de uma população, acontecimento ou experiência, e segundo Gil (2002), tem como objetivo principal a descrição de características, podendo ser de população, fenômeno ou relações entre variáveis, são realizadas técnicas padronizadas para coleta de dados de uma pesquisa descritiva.

Para coleta de dados serão utilizados o instrumento “Avaliação da qualidade de vida ‘WHOQOL-Bref’”, que avalia a percepção individual em relação à qualidade de vida (FLECK, 2000) e o “Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ” que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa (PARDINI, 2001). O WHOQOL-Bref possui 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. e o IPAQ traz questões sobre o nível de atividades físicas que são praticados no dia a dia, questões que buscam saber como está sendo exercido a atividade física. Os dois documentos foram adaptados para este estudo.

Será utilizada a técnica de “Bola de Neve” para recrutamento dos participantes da pesquisa. Essa técnica é uma forma de amostra não probabilística utilizada em pesquisas sociais onde os participantes iniciais de um estudo indicam novos participantes que por sua vez indicam novos participantes e assim sucessivamente, até que seja alcançado o objetivo proposto.

Será utilizado um professor como semente inicial, este será convidado a responder à pesquisa e será solicitado a ele que encaminhe o questionário para colegas de profissão que se enquadrem nos critérios desse estudo.

A coleta de dados desta pesquisa só ocorrerá após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Univértix (CEP/UNIVÉRTIX).

A pesquisa terá como critério de inclusão: ser professor de educação física que trabalhe em alguma escola da Zona da Mata Mineira, de ambos os sexos, de

idade entre 20 e 65 anos e que concordarem em participar da pesquisa mediante assinalar positivamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Como critérios de exclusão tem-se: não ser professor de educação física, ser professor de educação física, mas não estar vinculado a uma escola e que não assinalar positivamente o TCLE.

Tem-se uma estimativa de 30 participantes da pesquisa.

A coleta de dados ocorrerá através da plataforma *Google Forms*. Ao receber o *link* do questionário a primeira seção será destinada ao TCLE. Ao final deste, haverá as opções de concordar em participar ou não da pesquisa. O participante será instruído a fazer o *download* e imprimir este documento que possui informações importantes sobre a pesquisa.

Por se tratar de uma pesquisa em ambiente virtual, serão obedecidas as orientações descritas na Carta Circular nº1/2021 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, onde não haverá identificação de nomes, nem acesso aos dados por terceiros (BRASIL, 2021).

Os riscos envolvidos na pesquisa consistiram em risco psicológico durante a aplicação do questionário, momento em que os professores poderiam sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando, assim, esse risco psicológico.

O benefício esperado para essa pesquisa é que os professores se sintam motivados a praticarem mais atividades físicas e busquem cuidar da saúde e do bem-estar, seja ele físico ou mental.

Os pesquisadores serão os únicos a terem acesso aos dados. Todavia, deve-se levar em consideração a possibilidade do extravio dos documentos e dados obtidos, decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo. Após o término da coleta de dados, será realizado o *download* das informações coletadas para um dispositivo eletrônico local dos pesquisadores. Não será mantida nenhuma informação em “nuvem” e nem um outro ambiente compartilhado, garantindo assim sigilo e evitando o rastreamento e extravio de informações (BRASIL, 2021).

Será garantido ao participante o direito de não responder qualquer questão, inclusive podendo se retirar da pesquisa a qualquer momento (BRASIL, 2021).

Os dados obtidos serão organizados através do *Microsoft Office Excel* e serão analisados e apresentados por estatística descritiva.

Este trabalho será submetido ao CEP/UNIVÉRTIX para apreciação ética e seguirá todas as especificações da Lei nº466/2012 que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte do estudo (BRASIL, 2012).

Como desfecho primário, espera-se que os resultados obtidos ao final da pesquisa, sejam positivos, a espera é de que os professores tenham uma boa qualidade de vida e tempo para praticarem atividades físicas. E como desfecho secundário, espera-se que após os resultados obtidos e organizados, esse trabalho possa servir para apresentações em eventos nas áreas de educação e prevenção a saúde, com o objetivo de mostrar e incentivar outros professores a cuidarem de sua saúde e praticarem mais atividades físicas.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Por se tratar de um Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), os resultados e discussão serão apresentados após a autorização do CEP, coleta e análise dos dados obtidos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por tratar-se de um projeto de TCC, a conclusão será apresentada após finalização do estudo, identificando possíveis limitações e contribuições para estudos futuros.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Natália Cristina *et al.* Qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academias ao ar livre em parque a céu aberto. **Colloquium Vitae**, v. 10, n. 3, 2018.

BALDIN, N.; MUNHOZ, E. M. B. EDUCAÇÃO AMBIENTAL COMUNITÁRIA: UMA EXPERIÊNCIA COM A TÉCNICA DE PESQUISA SNOWBALL (BOLA DE NEVE). **REMEA - Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental**, [s. l.], v. 27, 2012. DOI: 10.14295/remea. v27i0.3193. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/remea/article/view/3193>. Acesso em: 11 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012.** Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2013.

COELHO-RAVAGNANI, C. de F. *et al* Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v. 26, p. 1–8, 2021.

COGHETTO, Cristina Caren. **Prevalência de sintomas de transtorno de ansiedade em professores da rede pública do município de Passo Fundo – RS.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal da Fronteira do Sul, Curso de Bacharelado em Medicina, Passo Fundo, RS – 2020.

CONEP. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Carta Circular nº1/2021-CONEP/SECNS/MS.** Disponível em: [http://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/documentos/CARTAS/Carta\\_Circular\\_01.2021.pdf](http://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/documentos/CARTAS/Carta_Circular_01.2021.pdf) Acesso em: 31 de maio. 2023

CORREA, André Ricardo *et al*. Exercício Físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdade do Saber**, v. 07, n. 14, p.1072-1078, 2022. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/11933>. Acesso em: 26 abr. 2023.

FLECK, M. P. A., LOUZADA, S., XAVIER, M., CHACHAMOVICH, E., VIEIRA, G., SANTOS, L., PINZON, V. Aplicação da versão em português de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n 2., 2000.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** Vol. 4, p. 175. São Paulo: Atlas, 2002.

IBGE -INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTADÍSTICAS (IBGE). IBGE cidades. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/>. Acesso em: 25 de abril. 2023.

PARDINI, R. *et al*. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ – versão 6): Estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.9, n.3, p. 45-51. 2001.

PEREIRA, F. S.; FREITAS, J. F. F. de. ATIVIDADE FÍSICA E TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: UMA REVISÃO DE PERIÓDICOS BRASILEIROS. **Cenas Educacionais**, [s. l.], v. 4, p. e11933, 2021.

PIRES, Rodrigo Nogueira *et al*. Atividade física nos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão sistemática. **Revista Saúde e Biológicas**, v. 11, n. 1, 2021

PITANGA, F.J. Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 49-54, 2002.

RAMOS, Orhanna; CARDOSO, Caroline Santos. Depressão e estresse na docência: Os reflexos em sala de. **Revista Encantar**, [s. l.], v. 2, p. 01–20, 2020. Disponível em:<https://www.revistas.uneb.br/index.php/encantar/article/view/9311>.

SILVA, Rodrigo Yan Candido *et al.* Efeitos benéficos do exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão integrativa. **Research,Society and Development**, v. 11, n. 1, p.2525-3409, 2022.

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. Unidade 2–A **pesquisa científica. Métodos de pesquisa**, v. 1, p 31-42, 2009.

XAVIER, Maria de Fatima *et al.* Avaliação do estresse, estilo alimentar e qualidade de vida em praticantes de atividade física e sedentários. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 12, n. 3, p. 2, 2020.