

Nível de estresse ocupacional e atividade física em professores de uma escola estadual

Occupational stress level and physical activity in state school teachers

Andreas Horner, Christine Horner, Luciane Flores Jacobi, Marissa Bolson Serafin, Valmir Beltrame, Tiango Aguiar Ribeiro

Como citar este artigo:

HORNER, ANDREAS; HORNER, CHRISTINE; JACOBI, LUCIANE F.; SERAFIN, MARISSA B.; BELTRAME, VALMIR; RIBEIRO, TIANGO A.; Nível de estresse ocupacional e atividade física em professores de uma escola estadual. *Revista Saúde (Sta. Maria)*. 2021; 47 (1).

Autor correspondente:

Nome: Andreas Horner
E-mail: andreas.horner@gmail.com
Telefone: 55 51 99649 2732
Formação Profissional: Médico, Especialista em Saúde da Família na Turma 13 pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Brasil (2017) e Mestrando do Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Ciências da Saúde (MPCS)/Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) - Centro de Ciências da Saúde (CCS) Santa Maria RS.

Filiação Institucional: Universidade Federal de Santa Maria - UFSM - Centro de Ciências da Saúde (CCS) - Programa de Mestrado Profissional em Ciências da Saúde (PMPCS)

Endereço para correspondência:
Rua: Rua Conde de Porto Alegre 1413
Bairro: Centro
Cidade: Santa Maria
Estado: Rio Grande do Sul
CEP: 97015110

Data de Submissão:

20/01/2021

Data de aceite:

09/02/2021

Conflito de Interesse: Não há conflito de interesse

RESUMO

Objetivo: avaliar o nível de estresse ocupacional, atividade física e características biosociais 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 autopercepção: um biosocial, 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. 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.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse ocupacional; Professor; Qualidade de vida; Atividade física.

ABSTRACT

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.

KEYWORDS: 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 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.

MÉTODO

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 ≤ 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.

RESULTADO

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 Scandola 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.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

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. DOI: 10.4025/imagenseduc.v5i3.25789.
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. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2004000100006>
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. DOI: <https://doi.org/10.5327/Z1679-443520163515>.
7. Vale, PCS, Aguillera 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. fis. 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. DOI: <https://doi.org/10.14195/1647-8606>.
10. Gatti BA. Formação de professores no Brasil: características e problemas. *Educ Soc*. 2010;31(113):1355-79. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-73302010000400016>
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. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/a0019237>.
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*

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, Sept.. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00131911.2016.1228610>.
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. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0098655.2017.1323519?scroll=top&needAccess=true>.
22. AEU — AUSTRALIAN EDUCATION UNION. *New Educators Survey 2008 Results and Report*. Melbourne, Austrália: AEU, 2008. Disponível em: <http://www.setearc.com.au/wp-content/uploads/2013/10/Nesurvey08res.pdf>.
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. Disponível em: <http://www.nber.org/papers/w14022.pdf>.
24. Macaia, AAS; Fischer, FM. Retorno ao trabalho de professores após afastamentos por transtornos mentais. *Saúde Soc. São Paulo*. 2015; 24, (3) :841-852, DOI 10.1590/S0104-12902015130569.
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.