

PERCEPÇÕES SOBRE O ESTRESSE DE PROFESSORES ANTES E DEPOIS DAS FÉRIAS ESCOLARES

Cláudio Freitas da Silva¹, Dener José Buchinger Beltrame¹, Gileno Edu Lameira de Melo¹,
Jorge Farias de Oliveira¹ e José Robertto Zaffalon Júnior²

RESUMO

O processo de globalização atribuiu melhorias nos meios tecnológicos, com intuito de modificar as formas de trabalho e, por consequência, diminuiu a qualidade de vida (QV) dos trabalhadores frente às novas exigências do mercado. Entre os prejudicados, está a classe docente, que enfrenta muitas adversidades como trabalho repetitivo, intensa concentração na mesma tarefa durante muito tempo, volume excessivo de trabalho, ritmo acelerado. Essa rotina estressante pode ocasionar graves problemas para sua saúde e QV. O próprio texto constitucional brasileiro, todavia, assegura ao professor o direito inerente a férias coletivas sem prejuízo da remuneração, de forma que no tempo livre relacionado ao gozo deste período de repouso aos docentes possam amenizar seus níveis de estresse provocados pela rotina. O presente trabalho teve como objetivo analisar a percepção do estresse entre professores antes e depois das férias escolares. A pesquisa foi desenvolvida em 15 escolas públicas de ensino fundamental da zona urbana do município de Altamira, na qual participaram 76 professores. Houve diferença nos níveis de estresse antes e depois das férias escolares nos professores em geral ($p=0,006$), normotensos ($p=0,017$), com problemas de saúde ($p=0,043$), praticantes de atividade física ($p=0,005$) e que sentem algum tipo de dor ($p=0,049$). Os nossos achados indicam que o estilo de vida, a condição de saúde e o período de descanso possuem influência direta no estresse percebido dos professores.

Palavras-chave: Estresse. Férias escolares. Saúde. Professores.

¹ Universidade do Estado do Pará (UEPA).

² Universidade do Estado do Pará (UEPA). E-mail: jrzaffalon@uepa.br

1 INTRODUÇÃO

A intensificação das relações econômicas, comerciais e culturais, fenômeno caracterizado pelo processo de globalização atribuiu, dentre outras, melhorias nos meios tecnológicos, modificando as formas de trabalho e, por consequência, ocorreu a diminuição da qualidade de vida dos trabalhadores frente às novas exigências do mercado (TEIXEIRA et al., 2015).

Nessa perspectiva, a rotina diária impõe cada vez uma vida sedentária, advinda da facilidade de acesso a meios de transporte e recursos tecnológicos, e quando associada ao estresse provocado pelo novo ritmo de trabalho, reduz a qualidade de vida do trabalhador de forma significativa, ao ter impactos diretos em sua vida dentro e fora do trabalho. Maffia e Pereira (2014) realizaram estudos com servidores públicos do estado de Minas Gerais, no qual identificaram que 74% dos participantes apresentavam quadro de estresse. Sadir, Bignotto e Lipp (2010) citam como consequências do estresse: Depressão, falta de ânimo, falta de envolvimento com o trabalho e a organização, faltas e atrasos frequentes, entre outros. Dessa forma, o estresse no ambiente de trabalho pode ocasionar decréscimos em sua qualidade de vida, saúde e desempenho no trabalho.

Uma das profissões mais prejudicadas com o estresse no trabalho é a docência. As causas são muitas: trabalho repetitivo, intensa concentração na mesma tarefa durante muito tempo, volume excessivo de trabalho, ritmo acelerado, interrupção das tarefas antes de serem concluídas, tempo insuficiente para realização das tarefas, falta de interesse dos colegas de trabalho e inexistência de trabalho democrático (DELCOR et al., 2004). Tais situações puderam ser observadas no decorrer da disciplina de estágio curricular supervisionado I, na qual a intensa, repetitiva e estressante jornada de trabalho desses profissionais foi perceptível e pode prejudicar não apenas o desempenho profissional, mas também a qualidade de vida e saúde dos docentes. Todavia, a constituição brasileira garante ao professor um período de férias coletiva, (geralmente período de julho) sem prejuízo da remuneração tornando-se assim, um meio útil para este profissional amenizar seus níveis de estresse provocados por tal rotina.

Com base no que foi exposto, o presente trabalho teve como objetivo analisar a percepção do estresse entre professores antes e depois das férias escolares.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O processo de globalização atribuiu melhorias nos meios tecnológicos, modificando as formas de trabalho e por consequência diminuindo a qualidade de vida dos trabalhadores, em virtude da necessidade de cumprir novas exigências (TEIXEIRA et al., 2015). Rocha e Fernandes (2008) afirmam que a escola está inserida nesse contexto, em que o professor é o mais afetado pelas mudanças políticas, tecnológicas e econômicas do meio, e de forma considerável sua qualidade de vida e saúde. Dessa forma, os tópicos a seguir irão tratar detalhadamente acerca do estilo de vida, qualidade de vida, saúde, e estresse percebido dos professores.

2.1 ESTILO DE VIDA, QUALIDADE DE VIDA E FÉRIAS ESCOLARES.

O estilo de vida, é entendido como uma forma cultural e social de viver, abrangendo

hábitos e condutas capazes de contribuir de forma positiva ou negativa para a saúde bem como de refletir no aumento das taxas de morbidade e mortalidade (TEIXEIRA et al., 2015). Atualmente as pessoas vivem com muita facilidade, e o modo de vida da população desde as últimas décadas tem contribuído com o sedentarismo. O cotidiano impõe cada vez menos atividade física, meios de transporte são cada vez mais eficientes, sendo preferidos em detrimento da caminhada ou de outros meios de transporte que envolvam gasto energético (VITORINO et al., 2014). Estes padrões de comportamento podem ter um efeito profundo na saúde das pessoas, e estão relacionados com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e oportunidades na vida das pessoas (WHO, 1998).

A promoção de um estilo de vida ativo e saudável pode auxiliar na prevenção de diversas doenças como a síndrome metabólica (LAKKA et al., 2003) e doenças cardiovasculares (RICHARDSON et al., 2004). Nessas condições, a adoção de um estilo de vida ativo se torna importante para a preservação/manutenção do estado de saúde e qualidade de vida.

A saúde, o estilo, e a qualidade de vida permanecem intimamente ligados, merecendo atenção individual. O conceito de qualidade de vida pode estar associado a três vertentes para sua expressão: Qualidade de vida de forma geral (QV), qualidade de vida ligada à saúde (QVS) e qualidade de vida no trabalho (QVT) (BEZERRA et al., 2013). Graças a isso, pode-se observar que os três podem variar de acordo com fatores que a favoreçam ou comprometam. Contribuindo, Grande et al. (2013) relatam que a qualidade de vida enquanto indicador complexo que tenta estimar a capacidade de se ter ou construir uma vida com condições dignas, influenciadas por fatores como alimentação, relacionamentos pessoais, prática de atividade física regular, estresse, entre outros.

De acordo com Teixeira et al. (2015), o aspecto da saúde é fundamental para a qualidade de vida, bem como para a capacidade de trabalho das pessoas, uma vez que o indivíduo com a saúde afetada, fica vulnerável a aquisição de traumas relacionados com o meio em que vive. As consequências estão relacionadas com o tipo de profissão, e refletem diretamente em sintomas osteomusculares, estresse, distúrbios vocais entre outros.

Nesse contexto, as atividades da profissão docente, juntamente com o estilo de vida prejudicado, podem causar consequências físicas e mentais para o professor, do qual diminui sua qualidade de vida, e mais do que isso, pode prejudicar sua saúde, por meio da percepção de dores musculoesqueléticas, problemas respiratórios, circulatórios e transtornos mentais (CEBALLOS; SANTOS, 2015)

Assim, faz-se necessário para o professor um período em que o mesmo possa desfrutar de descanso físico e psicológico, assim como todos os trabalhadores têm direito a este descanso, que é o período de férias. A constituição brasileira de 1988 no artigo 7, inciso XVII, dá o direito aos trabalhadores um período de férias anuais sem prejuízo da remuneração com, pelo menos, um terço a mais do que o salário normal (BRASIL, 1988).

O decreto de lei nº 5452 de 1943 em seu primeiro parágrafo aprova a consolidação das Leis do trabalho (CLT), que regulamenta a partir de então, as relações trabalhistas, tanto no trabalho urbano quanto rural, e tem como objetivo proteger os direitos dos trabalhadores, regular as condições de trabalho, além de abranger legislação única em relação ao trabalho, já que antes dela, não haviam leis que regulamentam horários, condições de trabalho ou mesmo benefícios (BRASIL, 1943).

Quanto ao trabalho docente, a CLT prevê em seu artigo 322, que no período de exames e de férias escolares, é assegurado ao professor o pagamento na mesma periodicidade

contratual da remuneração por eles recebida, na conformidade dos horários, durante o período de aulas (BRASIL, 1943).

Além disso, o seu parágrafo 2 do mesmo artigo, assegura que no período de férias, não se poderá exigir dos professores outro serviço senão o relacionado com a realização de exames (BRASIL, 1943). Dessa forma, este tempo de descanso remunerado oferece ao professor oportunidade de repor suas energias, cuidar de sua saúde e preparar-se para as exigências relacionadas ao início do novo semestre escolar, além disso, o professor pode adotar novos hábitos em relação a um estilo de vida saudável e ativo, e continuar com esse estilo de vida renovado mesmo na volta às aulas, já que, este profissional é constantemente submetido a elevados níveis de estresse.

2.2 CONCEITUANDO O ESTRESSE.

Lipp e Tricoli (2014) definem o estresse como um desgaste geral do organismo, causado por alterações psicofisiológicas ocorridas devido a pessoa ver-se forçada a enfrentar situações de irritação, amedrontamento, excitação, confusão ou felicidade. O termo estresse pode também ser definido como um estado de tensão física e mental que produz um desequilíbrio no funcionamento global do ser humano e enfraquece seu sistema imunológico, abrindo a porta para infecções e doenças.

O corpo funciona como uma orquestra, no qual todos os órgãos tocam em um só ritmo a fim de manter o equilíbrio, e quando ocorre algo capaz de quebrar este equilíbrio, advém o estresse, e faz com que alguns órgãos trabalhem mais para lidar com o problema (LIPP et al., 2006).

Szabo, Tache e Somogyl (2012) realizaram uma análise nos estudos de Hans Selye, denominado de “Síndrome geral de adaptação”, e levaram à conclusão da divisão do estudo das fases do estresse em três estágios: 1º alarme; 2º resistência e 3º exaustão. As reações da fase de alarme compreendem os primeiros esforços para a defesa, e a parte hormonal começa a agir para tornar o corpo “preparado” contra o estressor. Na fase de **resistência** ocorre a demanda exagerada de energia na tentativa de voltar à homeostase e solucionar o problema. Na **exaustão**, o organismo já sem energia para enfrentar o problema, fica vulnerável a vários sintomas prejudiciais.

Contribuindo com os estudos de Hans Selye, Lipp et al. (2006) atribuíram mais uma fase dentro do modelo trifásico de Selye, a “**Quase-Exaustão**” que se localiza entre a fase de resistência e a fase de exaustão, caracterizada pelo enfraquecimento da pessoa que já não é mais capaz de resistir ou adaptar-se ao estressor, e as doenças começam a surgir, mas ainda de maneira não tão grave.

Lipp e Tricoli (2014) descrevem os sintomas do estresse no trabalho de acordo com as fases da Síndrome de Adaptação Geral e sua gravidade: **Fase de Alerta** - ainda há grande produtividade e criatividade, pode passar uma noite acordado em trabalho constante sem dificuldade, pois o corpo acabou de identificar o estressor e está demandando bastante energia para resolvê-lo com rapidez. Na **fase de resistência**, a produtividade e criatividade exagerada da última fase cai, voltando ao normal, mas as vezes já não consegue ter novas ideias. Na fase de **quase-exaustão**, a produtividade e criatividade caem drasticamente, o sujeito apenas consegue dar conta da própria rotina. Na **fase de exaustão**, não consegue mais trabalhar normalmente, não é produtivo, não consegue concentrar-se e tomar decisões, o trabalho torna-se um fardo, perde totalmente o interesse.

Bignotto (2010) afirma que o estresse de longa duração tem muitos efeitos colaterais, como por exemplo, dentro da síndrome geral de adaptação, na fase de alerta, o fluxo sanguíneo é desviado para os grandes músculos esqueléticos, sendo diminuído no trato gastrointestinal e na pele. As primeiras consequências podem ser mãos e pés frios, enxaqueca ou pressão arterial aumentada. Segundo a autora, as glândulas endócrinas também são afetadas, uma vez que ao serem submetidas ao estresse por tempos mais longos, provocam liberação de açúcares, a fim de que sejam usadas, e se houver produção de insulina em quantidades exageradas, os níveis de açúcares ficam muito baixos, (hipoglicemia) dando a sensação de cansaço.

Lipp e Tricoli (2014) afirmam que as consequências do estresse refletem na vida do indivíduo, e o trabalho muitas vezes tem relação próxima com o início e desenvolvimento do estresse.

Com as jornadas de trabalho longas e repetitivas, altos níveis de atenção bem como concentração passaram a ser exigidos para a realização das tarefas, e sem um devido acompanhamento, os trabalhadores passam a sofrer grande pressão em virtude da agitada rotina. As consequências do estresse no trabalho estão diretamente ligadas a decréscimos em sua saúde e qualidade de vida. Sadir e Bignotto (2010) citam como consequências do estresse a depressão, falta de ânimo, falta de envolvimento com o trabalho e a organização, faltas e atrasos frequentes, entre outros. Tais mudanças foram inseridas no cotidiano das mais distintas profissões, cada qual com suas peculiaridades.

A profissão docente vem sofrendo várias alterações com o decorrer do tempo, afirmam Souza et al. (2003). Até meados de 1960, os docentes conseguiam gozar de certa segurança material (salários que satisfaziam a demanda do profissional), contudo após este período, (por volta de 1970) houve a expansão das demandas da população por serviços públicos gratuitos, entre eles, a educação. Graças a isso, as atribuições da função docente aos poucos foi aumentando, como citam Gasparini, Barreto e Assunção (2005) passando de simples facilitador da aprendizagem, para um profissional capaz de garantir uma articulação entre a escola e a comunidade. Bulgraen (2010) reconhece ainda o professor como um mediador dos conhecimentos escolares que colabora para o desenvolvimento de uma sociedade pensante, em que o discente possa aprender os saberes escolares em interação com o outro, não sendo somente ser mero receptor de conhecimentos.

O professor, consideravelmente, está intrinsecamente alicerçado em diversas responsabilidades sociais, como afirmam Rocha e Fernandes (2008) quando dizem que o professor tinha apenas papel de lecionar disciplinas, e que gradativamente assumiu funções como construir hábitos de higiene e saúde, assessoramento psicológico, participação da gestão e do planejamento escolar. Rocha e Fernandes (2008) comentam também que a profissão docente conta com rotinas que podem facilmente ser descritas como fatores de estresse: baixa remuneração, falta de autonomia, relações conflitantes com alunos, pais e até mesmo com colegas de trabalho, assim como a falta de expectativa de melhoria ou crescimento profissional.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho é resultado de uma pesquisa de campo, que segundo Gil (2008) busca o aprofundamento das questões propostas. O estudo tem objetivo exploratório e descritivo, fundamentado em Gil (2008), por ser uma pesquisa com finalidade de conhecer e

descrever informações sobre um determinado problema em que há difícil caracterização ou pouca exploração. O estudo possui abordagem quantitativa, pois conforme Teixeira (2010) o caráter quantitativo permite expressar a relação entre o modelo teórico e os dados coletados na realidade pesquisada.

A pesquisa foi desenvolvida em 15 escolas públicas de ensino fundamental localizadas na zona urbana do município de Altamira/PA. Participaram da pesquisa 76 professores atuantes no ensino fundamental, selecionados por meio do método de amostragem não probabilística intencional, definindo-se um subgrupo da população-alvo conforme característica em comum (GIL, 2008). A amostragem foi intencional, e teve como critérios de inclusão: ser professor da rede pública, ministrar aulas para o ensino fundamental no mínimo há 4 anos, ser de ambos os sexos e de qualquer idade. Como critérios de exclusão, não puderam participar da pesquisa professores afastados, com licença médica ou recém-chegados de licença saúde (6 meses).

A coleta de dados se deu no primeiro momento (antes das férias escolares) por meio da aplicação dos questionários *Perceived Stress Scale* (PSS-10) para avaliação do nível de estresse percebido, traduzido e validado por Luft et al. (2007) como um questionário composto por 10 itens sendo seis positivos e quatro negativos, respondidos em uma escala de Likert com cinco pontos: 0 - nunca, 1 - quase nunca, 2 - algumas vezes, 3 - frequentemente e 4 - muito frequente e um questionário para identificação de estilo de vida, doenças e outras informações. Após o término do período das férias escolares de julho, foi reaplicado o questionário PSS-10. As informações coletadas foram analisadas quantitativamente e apresentadas em tabelas correspondentes aos questionários e protocolos utilizados.

Foi utilizada a estatística descritiva e inferencial para comparação das variáveis (GIL, 2008). A homogeneidade das variâncias dos grupos foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk. Em seguida, foi aplicado o teste ANOVA de uma via em todas as comparações. Os resultados foram apresentados como média \pm desvio padrão da média, o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$ e todos os testes estatísticos foram realizados no software SPSS versão 20.

A pesquisa seguiu aspectos éticos conforme a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), foi aprovada no Comitê de Ética da Universidade do Estado do Pará Campus XII Santarém, e está registrada sob o CAAE nº 65788717.2.0000.5168.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados de caracterização da amostra estão expressos em valores percentuais na Tabela 1 a seguir.

Tabela 1 – Caracterização da amostra.

Variável	N	Porcentual
Sexo Masc.	20	26,3%
Sexo Fem.	56	73,7%
Hipertenso	8	10,5%
Não Hipertenso	68	89,5%
Com problemas de saúde	33	43,4%
Sem problemas de saúde	43	56,6%
Pratica atividade física	45	59,2%
Não pratica atividade física	31	40,8%
Sente dor no corpo	38	51,4%
Não sente dor no corpo	36	48,6%

Os professores participantes caracterizam-se por ser uma população predominantemente feminina (73,7%), com idade média de 40,29 anos, em sua maior parte não hipertensa (89,5%), com expressiva frequência de problemas de saúde (43,4%), bom nível de participação em atividades físicas (59,2%) e com grandes índices de percepção de dores no corpo (51,4%).

Resultados estes que se assemelham com o relatório de 2014 do *Teaching and Learning International Survey* (TALIS), pesquisa internacional que investiga o ambiente de ensino e aprendizagem em escolas de educação básica de vários países, que constatou que 71% dos professores do Brasil são mulheres, e que este valor é semelhante ao geral que foi de 68% (BRASIL, 2014).

A prevalência das mulheres na profissão docente, principalmente nos níveis iniciais, é evidenciada por Santos e Marques (2013), ao dizer que isso acontece pela figura de afeto e cuidado que é refletida pela professora, além de outros fatores socioculturais que fizeram com que as mulheres ocupassem as vagas de emprego neste campo com maior predominância. Também pode ser observada a semelhança de idade média do público brasileiro no TALIS, que foi de 39 anos (BRASIL, 2014).

Quanto ao elevado número de problemas de saúde, percebe-se que diante da alta demanda física e mental exigida pela profissão, o docente fica exposto ao risco de doenças e prejuízos para sua saúde. Em uma revisão bibliográfica com o intuito de apontar as principais disfunções encontradas em docentes, Baião e Cunha (2013) analisaram 30 artigos científicos que envolviam doenças ou disfunções relacionadas ao professor, no qual as mais comuns foram: estresse e exaustão emocional, distúrbios da voz e distúrbios musculoesqueléticos, síndrome de *burnout*, depressão e hipertensão arterial.

Os resultados reforçam a hipótese de que o desgaste físico e psicológico dos professores tem relação íntima com os problemas de saúde apresentados por eles, tornando necessário maior atenção quanto ao ambiente de trabalho do professor, através da inclusão de políticas públicas que possam beneficiá-lo.

Quanto a participação destes profissionais em atividades físicas, foi constatado que a maioria (59,2%) adotam estas atividades físicas como práticas semanais enquanto um quantitativo expressivo (40,7%) não pratica atividades físicas. Mota Júnior et al. (2017), também classificaram uma quantidade significativa de professores do ensino básico como inativos fisicamente (28,6%), Não obstante menos que o achado em Altamira. Os autores colocam a atividade física como um comportamento facilmente adotável para a prevenção de

doenças cardiovasculares. Estas doenças são resultado de diversos fatores e/ou determinantes sociais e condicionantes, além de riscos individuais como tabagismo, consumo nocivo de álcool, inatividade física e alimentação não saudável (BRASIL, 2011).

Dessa forma, a percepção de que a introdução de um estilo de vida saudável envolvendo boa alimentação e atividades físicas regulares se tornam fundamentais para melhoria da saúde do professor.

Foram feitas comparações entre as principais características encontradas entre os professores: Hipertensos e normotensos, com e sem problemas de saúde, praticantes e não praticantes de atividade física, com alguma dor ou sem algum tipo de dor. Os dados a respeito do nível de estresse percebido antes e após as férias escolares nestes grupos estão expressos na tabela 2.

Tabela 2 – Comparação do estresse percebido entre os professores antes e depois das férias.

Grupos	Antes	Depois	p
Geral (n=76)	17,64 ± 6,76	14,41 ± 7,58	0,006*
Hipertensos (n=8)	18,5 ± 8,01	13,38 ± 4,95	0,146
Normotensos (n=68)	17,54 ± 6,66	14,53 ± 7,85	0,017*
Com problemas de saúde (n=33)	18,03 ± 6,75	14,18 ± 8,33	0,043*
Sem problemas de saúde (n=43)	17,35 ± 6,84	14,58 ± 7,05	0,068
Praticantes de AF (n=45)	16,44 ± 7,10	12,02 ± 7,28	0,005*
Não praticantes de AF (n=31)	19,39 ± 5,92	17,87 ± 6,71	0,349
Com alguma dor (n=38)	18,68 ± 6,38	15,53 ± 7,36	0,049*
Sem algum tipo de dor (n=36)	16,56 ± 7,17	13,31 ± 7,91	0,072

AF: Atividade física; *p < 0,05.

De acordo com os dados expostos na Tabela 2, percebe-se que o nível de estresse percebido dos professores em geral reduziu (p=0,006) na comparação entre antes (17,64 ± 6,76) e depois das férias escolares (14,41 ± 7,58).

Este resultado confirma a hipótese de que as férias escolares de julho é um período no qual o professor pode usufruir de maior tempo de descanso físico e mental, já que, na profissão docente são encontrados inúmeros fatores desgastantes e estressantes. As férias são capazes então, de minimizar sintomas menos perceptíveis como o desinteresse por quaisquer atividades, relacionamento social complicado, sentimento de distanciamento emocional, sensação de estar doente mesmo que não haja qualquer distúrbio físico aparente (LIPP; TRICOLI, 2014).

Dessa forma, percebe-se que o período de férias de julho tem importância na manutenção da saúde física e mental, servindo como uma espécie de normalizador dos níveis de estresse, tendo em vista que o profissional precisa preparar-se novamente para o segundo semestre escolar.

Ao comparar entre professores hipertensos e normotensos, verificou-se que o nível de estresse percebido dos professores normotensos teve alteração significativa ao comparar antes

(17,54 ± 6,66) e depois das férias (14,53 ± 7,85), e que a média dos hipertensos sugere diferença antes (18,5 ± 8,01) e depois (13,38 ± 4,95) não houve diferença estatística significativa ($p=0,146$) em virtude do baixo número amostral (8 hipertensos). No entanto, os valores absolutos foram bem diferentes no antes e depois, mostrando assim que o professor hipertenso, assim como ou até mais que o normotenso, precisa do período de férias, uma vez que os hipertensos precisam ter atenção maior à saúde.

Fonseca et al. (2009) concluíram em sua pesquisa que o risco de desenvolvimento de hipertensão pode ser influenciado por fatores emocionais como: impulsividade, hostilidade, estressores, ansiedade e raiva. Essas emoções podem ser encontradas facilmente na rotina docente. O período de férias escolares é benéfico ao professor pois permite que o educador possa desenvolver outras atividades ou tarefas, permitindo descanso físico e psicológico.

Ao comparar o estresse entre professores com e sem problemas de saúde, foi possível verificar que o nível de estresse percebido dos professores que apresentam problemas de saúde teve alteração significativa ao comparar o antes (18,03 ± 6,75) e o pós férias (14,18 ± 8,33, $p=0,043$), enquanto que os professores sem problemas de saúde não houve diferença significativa. Os professores com problemas da saúde geralmente sofrem mais com os fatores estressores do que os professores que não apresentam problemas de saúde, fazendo com que esse público necessite mais das férias escolares.

Entre as alternativas para aliviar o estresse excessivo e produzir sensação de bem-estar destes dois grupos de professores, estão o acréscimo de atividades físicas em sua rotina, mudança no estilo de vida e alimentação, planejar sua vida de forma que mudanças, férias e festividades sejam bastante espaçadas entre si, e essencialmente e mais importante, é preciso conhecer os próprios limites e respeitá-los (LIPP; TRICOLI, 2014).

No caso dos professores que relatam falta de tempo para adoção da prática de atividades físicas, no estudo de Nakahara, Ueda e Miyamoto (2015), foi possível observar a eficiência da prática de apenas 20 minutos semanais de um protocolo de treinamento de alta intensidade (HIIT) com frequência de apenas 1 vez por semana durante 3 meses, e os resultados são muito otimistas, haja visto serem observadas melhorias significantes na capacidade aeróbica, anaeróbica e performance no exercícios.

Vários estudos constataam a eficiência de treinamentos com baixa frequência semanal, como o de Moraes et al. (2012) que verificaram que o treinamento físico com frequência de apenas 2 vezes por semana, contribuiu para redução na PA, IMC, níveis de glicose sanguínea, aumento de força muscular, capacidade aeróbica e equilíbrio em idosos. Estes benefícios foram verificados em um público no qual os efeitos da idade ocasionam vários decréscimos nas capacidades físicas. Dessa forma, a prática de atividades físicas com o público de professores adultos pode ser ainda mais eficiente.

Ao pesquisar os efeitos do treinamento resistido em sedentários que apresentam síndrome metabólica (conjunto de fatores de risco cardiovascular relacionado à deposição central de gordura e resistência insulínica), Albarello et al. (2017) verificaram melhorias para os participantes como a diminuição na circunferência do abdômen e redução de risco cardiovascular com a aplicação de um protocolo de treinamento resistido com frequência de 3 dias na semana. Outro estudo verificou os efeitos do mesmo estilo de treino com frequência de 3 vezes na semana, em mulheres com sobrepeso ou obesas, constatou melhoras na força muscular e espessura do músculo reto femoral das participantes. Estes resultados indicam que o exercício físico com baixa frequência foi capaz de atribuir melhorias na capacidade funcional, podendo assim prevenir doenças degenerativas crônicas, processo associado ao

estilo de vida sedentário (TIBANA et al., 2013).

Dessa forma, pode-se afirmar que a atividade física com baixa frequência surge como uma possibilidade de melhoria na saúde física e mental dos professores.

Ao comparar o estresse entre professores que praticam e não praticam atividades físicas, verificou-se que o nível de estresse percebido dos professores que praticam atividades físicas apresentou redução significativa ao comparar antes ($16,44 \pm 7,10$) e depois das férias ($12,02 \pm 7,28$, $p=0,005$), enquanto que entre os que não praticam atividades físicas não houve diferença significativa ($p=0,349$). Outra observação importante é a de que os professores praticantes de atividade física já apresentam nível de estresse percebido menor antes das férias ($16,44 \pm 7,10$) em comparação aos professores que não praticam atividade física ($19,39 \pm 5,92$), ao fazer essa comparação depois das férias, a diferença aumenta ainda mais, sendo que no grupo de praticantes de atividade física o nível de estresse percebido apresentou grande redução ($12,02 \pm 7,28$) em comparação aos que não praticam atividades físicas ($17,87 \pm 6,71$).

A organização mundial da saúde recomenda a prática de atividades físicas para a manutenção da saúde física e mental da população em geral, estabelecendo recomendações sobre a atividade física para adultos (18-64 anos) além de incluir atividades como caminhadas, passeios de bicicleta, brincadeiras, jogos, esporte, exercício planejado, no contexto diário, familiar e da comunidade (WHO, 2010). Entre os efeitos da prática de atividade física podem ser citados o controle de massa corporal, melhora na saúde muscular e redução na porcentagem de gordura corporal (GENTIL; VECCHIO; STEELE, 2017), desse modo, deve ser considerado que a atividade física regular tem menor custo, poucas consequências adversas, atuando na prevenção e tratamento de doenças e inatividade física contando com efeitos benéficos para todas as idades (FIUZA-LUCES et al., 2013).

Doutra feita, a regulação hormonal provocada pela atividade física provoca melhorias nos níveis de estresse do praticante, pois o exercício físico conduz o aumento de beta endorfina, hormônio influenciador dos sistemas metabólico, imunológico, cardiovascular, respiratório, renal e reprodutivo, nas alterações de humor, no efeito analgésico provocado pelo exercício e na diminuição do desconforto respiratório e muscular (CUNHA; RIBEIRO; OLIVEIRA, 2008).

Ao comparar o estresse entre os professores que sentem algum tipo de dor e que não sentem dor, foi possível aferir que o nível de estresse percebido dos professores que sentem dores teve redução significativa ao comparar antes ($16,56 \pm 7,17$) e depois das férias ($13,31 \pm 7,91$, $p=0,049$), enquanto o daqueles que não sentem algum tipo de dor não foi significativa.

O estresse físico e/ou mental provocado pela profissão docente traz consequências para a saúde tanto mental como física do trabalhador. Ceballos e Santos (2015) investigaram a prevalência de dores musculoesqueléticas de docentes, e notaram a prevalência global de dor musculoesquelética de 73,5%, sendo mais frequentes nos ombros, parte superior das costas, pescoço e tornozelos e/ou pés. Além disso, problemas respiratórios, circulatórios e transtornos mentais mostraram-se associados às dores nos ombros, costas, pescoço, tornozelo e pés. Os autores confirmam ainda que a dor musculoesquelética pode ser de origem traumática, inflamatória, isquêmica, tumoral ou por sobrecarga funcional, sendo agravada ou atenuada pelo fator emocional. Assim, permite-se verificar a relação direta entre a rotina de trabalho, o estresse e a necessidade do período de férias escolares para a melhoria nas condições de saúde dos professores.

5 CONCLUSÃO

Os nossos achados indicam que o estilo de vida, a condição de saúde e o período de descanso possuem influência direta no estresse percebido dos professores. É de suma importância ressaltar a importância da adoção de um estilo de vida saudável, que leve em conta a prática regular de atividades físicas devido sua relação direta com o melhor nível de estresse dos professores. Foi evidenciado que o nível de estresse percebido dos professores praticantes de atividade física é muito menor quando comparados aos que não praticam, assim como a recuperação dos níveis de estresse após as férias escolares.

Maiores incentivos ao desenvolvimento de programas voltados à saúde do professor se fazem necessário então, haja visto que o incentivo à prática regular da atividade física e adoção de hábitos mais saudáveis que sejam capazes de melhorar o seu estresse percebido, saúde e a sua qualidade de vida, pois assim, certamente haverá melhorias também no processo educacional como um todo.

São necessários novos estudos com este público e com esta temática, uma vez que o trabalho apresentou limitações, como o baixo quantitativo de professores hipertensos e diabéticos. Sugere-se ainda que sejam produzidos estudos experimentais comparando o tipo de exercício, como por exemplo aeróbico e resistido, na influência do estresse percebido pelos professores.

REFERÊNCIAS

ALBARELLO, R. A. et al. Efeitos do treinamento resistido sobre o perfil lipídico de indivíduos com síndrome metabólica. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, Santa Maria, v. 10, n. 3, p.142-146, set. 2017.

BAIÃO, Lidiane de Paiva Mariano; CUNHA, Rodrigo Gontijo. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. **Formação Docente**, Belo Horizonte, v. 1, n. 5, p.6-21, jul. 2013.

BEZERRA, Sara Taciana Firmino et al. Promoção da saúde: a qualidade de vida nas práticas da enfermagem. **Enfermería Global**, Murcia, v. 12, n. 4, p.270-279, out. 2013.

BIGNOTTO, Márcia Maria. **A eficácia do treino de controle do stress infantil**. 2010. 98 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2010.

BRASIL. Consolidação das leis do trabalho. Decreto-lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. **Aprova a consolidação das leis do trabalho**. Brasília, DF.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF.

BRASIL. Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais. Anísio Teixeira. Relatório Nacional 2014. TALIS 2013. Pesquisa Internacional sobre Ensino e Aprendizagem.

BULGRAEN, Vanessa C.. O papel do professor e sua mediação nos processos de elaboração do conhecimento. **Revista Conteúdo**, Capivari, v. 1, n. 4, p.30-38, dez. 2010.

CEBALLOS, Albanita Gomes da Costa de; SANTOS, Gustavo Barreto. Fatores associados à dor musculoesquelética em professores: Aspectos sociodemográficos, saúde geral e bem-estar no trabalho. **Rev. Bras. Epidemiol**, São Paulo, v. 18, n. 3, p.702-715, set. 2015.

CUNHA, Giovani S.; RIBEIRO, Jerri L.; OLIVEIRA, Alvaro R.. Níveis de Beta-Endorfina em Resposta ao Exercício e no Sobretreinamento. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 52, n. 4, p.589-598, 2008.

DELCOR, Núria Serre et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p.187-196, fev. 2004.

FIUZA-LUCES, Carmen et al. Exercise is the Real Polypill. **Physiology**, Bethesda, v. 28, n. 5, p.330-358, 2013.

FONSECA, Fabiana de Cássia Almeida et al. A influência de fatores emocionais sobre a hipertensão arterial. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 58, n. 2, p.128-134, maio 2009.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educ. Pesqui.**, São Paulo, v. 31, n. 2, p.189-199, ago. 2005.

GENTIL, Paulo; VECCHIO, Fabrício Boscolo del; STEELE, James. Exercise for Health and Disease: Time to Move Ahead. **Biomed Research International**, Goiânia, v. 2017, n. 0, p.1-2, ago. 2017.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRANDE, Antonio José et al. Determinantes da qualidade de vida no trabalho: Ensaio clínico controlado e randomizado por clusters. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 5, p.370-375, set. 2013.

LAKKA, Timo A. et al. Sedentary lifestyle, poor cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome. **Medicine e Science In Sports e Exercise**, v. 35, n. 8, p.1279-1286, 2003.

LIPP, Marilda et al (Org.). **O estress do professor**. 4. ed. Campinas: Papirus, 2006.

LIPP, Marilda; TRICOLI, Valquiria. **Relacionamentos interpessoais no século XXI e o stress emocional**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

LUFT, Caroline di Bernardi et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução

e validação para idosos. **Rev Saúde Pública**, Florianópolis, v. 41, n. 4, p.155-160, mar. 2007.

MAFFIA, Lyovan Neves; PEREIRA, Luciano Zille. Estresse no trabalho: estudo com gestores públicos do estado de Minas Gerais. **Read. Rev. Eletrôn. Adm.**, Porto Alegre, v. 3, n. 79, p.658-680, dez. 2014.

MORAES, Wilson M. de et al. Programa de exercícios físicos baseado em frequência semanal mínima: efeitos na pressão arterial e aptidão física em idosos hipertensos. **Rev. Bras. Fisioterapia**, São Carlos, v. 16, n. 2, p.114-121, abr. 2012.

MOTA JÚNIOR, Rômulo José et al. Nível de atividade física em professores do ensino básico avaliado por dois instrumentos. **Journal Of Physical Education**, Viçosa, v. 28, n. 1, p.1-11, abr. 2017.

NAKAHARA, Hidehiro; UEDA, Shin-ya; MIYAMOTO, Tadayoshi. Low-frequency severe-intensity interval training improves cardiorespiratory functions. **Medicine And Science In Sports And Exercise**, Osaka, p.789-798, abr. 2015.

RICHARDSON, Caroline R. et al. Physical Activity and Mortality across Cardiovascular Disease Risk Groups. **Medicine e Science In Sports e Exercise**, v. 36, n. 11, p.1923-1929, jun. 2004.

ROCHA, Vera Maria da; FERNANDES, Marcos Henrique. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. **J. Bras. Psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 57, n. 1, p.23-27, jan. 2008.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paideia**, Campinas, v. 20, n. 45, p.73-81, abr. 2010.

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. 03, p.837-846, mar. 2013.

SOUZA, Kátia Reis de et al. A trajetória do Sindicato Estadual dos Profissionais da Educação do Rio de Janeiro (Sepe-RJ) na luta pela saúde no trabalho. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 4, p.1057-1068, jul. 2003.

SZABO, Sandor; TACHE, Yvete; SOMOGLY, Arapd. The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: A retrospective 75 years after his landmark brief “Letter” to the Editor# of Nature. **Stress (luxembourg. Print)**, Irvine, v. 5, n. 15, p.472-478, set. 2012.

TEIXEIRA, Elizabeth. **As três metodologias: acadêmica, da ciência e da pesquisa**. 7. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

TEIXEIRA, Lidiane Naiara et al. As possíveis alterações no estilo de vida e saúde de

professores. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, Minas Gerais, v. 5, n. 2, p.1669-1683, out. 2015.

TIBANA, Ramires Alsamir et al. Effects of eight weeks of resistance training on the risk factors of metabolic syndrome in overweight /obese women - “A Pilot Study”. **Diabetol Metab Syndr: Diabetology & metabolic syndrome**, v. 5, n. 11, p.1-8, jan. 2013.

VITORINO, Priscila Valverde de Oliveira et al. Prevalência de estilo de vida sedentário entre adolescentes. **Acta Paul. Enferm**, São Paulo, v. 27, n. 1, p.166-171, nov. 2014.

WHO, World Health Organization. **The World Health Report 1998 – Life in the 21st Century: a vision for all**. Geneva: WHO; 1998.

WHO, World Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO; 2010.