

**ESCOLA DE SAÚDE E MEDICINA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU
EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ASSOCIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA
COM A QUALIDADE DE VIDA, ESTRESSE E
RESILIÊNCIA DO PROFESSOR DA EDUCAÇÃO
BÁSICA**

**AUTORA: ROSILENE VILA NOVA CAVALCANTE
ORIENTADORA: PROF^a DR^a GISLANE FERREIRA DE MELO**

**BRASÍLIA-DF
2018**

ROSILENE VILA NOVA CAVALCANTE

ASSOCIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COM A QUALIDADE DE VIDA, ESTRESSE E RESILIÊNCIA DO PROFESSOR DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física da Universidade Católica de Brasília, como requisito parcial para obtenção do Título de Mestre em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a Gislane Ferreira de Melo.

BRASÍLIA-DF

2018

C376a Cavalcante, Rosilene Vila Nova.

Associação do nível de atividade física com a qualidade de vida, estresse e resiliência do professor da educação básica / Rosilene Vila Nova Cavalcante. – 2018.

83 f. : il. ; 30 cm.

Dissertação (Mestrado) – Universidade Católica de Brasília, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física, 2017.

Orientação: Prof. Dr. Gislane Ferreira de Melo.

1. Atividade física. 2. Educação física – Professor – Qualidade de vida. I. Melo, Gislane Ferreira de. II. Título.

CDU 796:37.011.31

Dissertação de autoria de Rosilene Vila Nova Cavalcante, denominada **Associação do nível de atividade física com a qualidade de vida, estresse e resiliência do professor da educação básica**, apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Educação Física da Universidade Católica de Brasília, em ____/____/____, _____ e _____ pela banca examinadora abaixo assinada:

Prof^a Dr^a Gislane Ferreira de Melo
Orientadora
Doutorado em Educação Física – UCB

Prof^a Dr^a Elisa Pinheiro Ferrari
Doutorado em Educação Física – UCB

Prof^a Dr^a Berta Leni Costa Cardoso
Universidade Estadual da Bahia – UNEB
Depto. Educação – Campus XII
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB
Mestrado em Educação

BRASÍLIA-DF
2018

A Deus minha eterna gratidão, adoração, por todos os anjos em forma de ser humano enviados por Ele no tempo exato da construção e conclusão deste estudo. A ELE, meu Senhor e Amado, o reconhecimento por esta obra.

AGRADECIMENTOS

Bom é a pessoa viver e ter encontros na vida.

Agradeço a **Jesus**, meu mestre por excelência, pelos encontros no caminhar desta produção. Vejamos, em ordem crescente, como encontrar é imprescindível:

Encontrar minha família no sentimento de pertencimento: **Mainha Helena**, meu pai (in memoriam), meus avós, meus irmãos **Binho**, **Mel**, **Dori** e **Marcelo**, minha irmã **Ângela**, meus tios e tias, meus primos e primas, e com todos eles sentir a compreensão e aceitação do modo de viver que me faz feliz.

Encontrar **Allan Salomão**, inspiração acadêmica determinante nesta escolha.

Encontrar **Junior Vagner**, ainda colega de trabalho, a apresentar a ponte para o caminho do curso de mestrado em Educação Física na UCB.

Encontrar minha colega, parceira **Claudinha**, companheira de sonhos, dos aeroportos, dos estudos, das alegrias, das dores, das compras na feira, das tristezas e decepções, das descobertas nas livrarias do conhecimento, das longas conversas à noite e, por muitas vezes, da palavra de mando: “vamos acabar isso logo”.

Encontrar **Josias Gomes** e sua esposa **Cecilia**, companheiros de luta, para abrirem as portas da sua casa e nos acolherem no primeiro instante do “encontro” com Brasília.

Encontrar colegas de mestrado e doutorado, em especial **Roberval**, **João**, **André**, amigos referenciais de bondade, partilha, cumplicidade.

Encontrar Mestres na essência, prof. **Luís Otávio**, Prof^ª **Tânia Sampaio**, Prof^ª **Nancy**, educadores humanos, acolhedores, inspiradores.

Encontrar minha orientadora **Gislane Ferreira de Melo**, a nossa Gi, com a palavra firme, competente, sábia, e, na mesma medida, uma mulher sensível, compreensiva, humana, que, no caminho, bondosamente me recebeu no momento mais difícil desta construção com a palavra expressa na possibilidade “sim de concluir o mestrado” – “senti-me como alguém segurada pela mão para andar pela primeira vez”. E hoje me sinto capaz de caminhar muitos passos após esta orientação. Aliás, já estou a andar.

Encontrar Prof^a **Berta Leni**, agora colega de ofício, acolhedora, paciente em minhas limitações e incentivadora para olhar para o fim. Vai acabar. Vai valer a pena.

Encontrar **Terezinha Camargo**, mulher notável na capacidade de saber, o anjo enviado por DEUS no momento da dúvida, da incerteza, do medo, da incapacidade. Depois deste encontro me senti forte e capaz de produzir. Sim, “é possível escrever”.

Encontrar minha amiga, irmã de alma, **Maria da Graça** e seus assessores, com a porta do seu município aberto, com a acolhida para a pesquisa e no valor concedido a esta coleta.

Encontrar **professores da Rede Municipal de Educação de Ubatã** com disponibilidade de participarem da pesquisa, mesmo o motivo inicial ser para “ajudar”.

Encontrar meus amigos do início, meio e fim. Os inspiradores, os motivadores, os complicadores também. A memória me traz os inspiradores e motivadores pois foram determinantes: a minha **Paty Cerqueira**, minha **Rose**, meus amigos unebianos, **Rayana Ladeia**, **Djalma**, **Arthur Prado-Netto**, **Paulinha Fernandes** e ao meu profeta **Erivelton**. Ah, os complicadores, nem lembro quais foram. “Passaram, passarão, passarinho”.

Encontrar a UNEB – **Universidade do Estado da Bahia**, minha casa diurna, o presente do meu PAI. Ali aprendo o significado do ofício de ser professor. Ali encontro bons amigos, professores. Ali me encontro como cidadã. Ali sinto o elo impulsionador para os degraus subir. Ali vejo o berço do afeto, da importância do ser, do saber e do conviver no abrigar os discentes, mestres no ensino do amor.

Encontrar a **casa dos professores da UNEB**, recheada de pessoas diferentes pelo modo de vida e iguais na escolha de conviver bem e fazer o dia melhor. Vivi a dor da solidão neste lugar, sem nunca me senti só. Conheci meu amigo admirável, **Bruno Morbeck**, inspiração por sua inteligência, capacidade de organização e criterioso no fazer. Esse encontro foi elementar para o fim de tudo aqui escrito.

Encontrar mesmo além da lógica física/presencial a Prof^a **Dra. Elisa Ferrari**, como banca de avaliação deste estudo e testemunha de um momento ímpar de significado para além da página escrita.

Hoje, “me sinto mais feliz quem sabe, pois levo a certeza de que muito pouco eu sei”, porém o coração transborda de satisfação em ter tido **ENCONTROS** causadores da concretude de um desejo, outrora adormecido, mas acordado com toda força para fazer valer a pena cada oportunidade vivida.

Aprendi, na vida, o valor de um encontro. E nos encontros a vida acontece.

Gratidão eterna.

Se perecer pereci. Quem sabe se não foi para isso que Deus te colocou neste lugar (Ester 4:12).

RESUMO

CAVALCANTE, Rosilene Vila Nova. **Associação do nível de atividade física com a qualidade de vida, estresse e resiliência do professor da educação básica.** 2018. Dissertação. Mestrado em Educação Física. Universidade Católica de Brasília – UCB. Brasília, 2018.

Este estudo tem como objetivo associar o nível de atividade física com a qualidade de vida, fases do estresse e escala de resiliência dos professores que estão em efetiva regência de classe na educação básica do Município de Ubatã, na Bahia. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e de campo. Utilizamos como instrumento de coleta dos dados o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), versão curta, para avaliar o nível de atividade física, a Escala de Qualidade de vida (EQV), o Inventário de Sintoma de Stress de Lipp (ISSL) para avaliar as fases do estresse, a escala de Resiliência (RS) originalmente criada em inglês por Wagnild e Young, adaptada para Brasil por Pesce et al., e um questionário para avaliar os aspectos sociodemográficos. Para as análises descritivas dos dados, foram rodados médias, desvios e frequências. Nas análises das inferências, foram rodados testes de normalidade (kolmogorov-Smirnov), teste t para amostras independentes, a ANOVA Two-Way para comparar os dois grupos (ativo e insuficientemente ativo) e o Qui-Quadrado para avaliar as diferenças entre as variáveis qualitativas. Os resultados mostram que 93% da rede de professores é do sexo feminino, 67,5% são considerados ativos e que não foi observada associação entre a variável dependente, nível de atividade física, com as variáveis investigadas: qualidade de vida, resiliência e as fases do estresse. Sugerimos para pesquisas futuras análise das variáveis intervenientes, que podem ter alterado os fenômenos, como características e hábitos da população, classificação da atividade física, rotina diária e deslocamento.

Palavras-chaves: Profissão Professor. Atividade Física. Qualidade de Vida. Estresse. Resiliência.

ABSTRACT

This study aims to associate the level of physical activity with the quality of life, stress phases and resilience scale of teachers who are in effective class regency in the basic education of the Municipality of Ubatã, Bahia. It is a quantitative, descriptive and field research. We used the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version, to evaluate the level of physical activity, the Quality of Life Scale (EQV), the Lipp Stress Symptom Inventory (ISSL) (RS) originally created in English by Wagnild and Young, adapted for Brazil by Pesce et al., and a questionnaire to evaluate sociodemographic aspects. For the descriptive analysis of the data, means, deviations and frequencies were run. In the analysis of the inferences, normality tests (Kolmogorov-Smirnov), t-test for independent samples, two-way ANOVA were used to compare the two groups (active and insufficiently active) and Chi-Square to evaluate differences between qualitative variables. The results show that 93% of the teachers' network is female, 67.5% are considered active and that there was no association between the dependent variable, physical activity level, with the investigated variables: quality of life, resilience and phases of stress. We suggest for future research an analysis of intervening variables, which may have altered the phenomena, such as characteristics and habits of the population, classification of physical activity, daily routine and displacement.

Keywords: Profession Teacher. Physical activity. Quality of life. Stress. Resilience.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Distribuição dos professores da Rede Municipal de Educação por sexo.....	48
Gráfico 2 - Nível de atividade física da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA.....	51
Gráfico 3 - Nível de atividade física por sexo *qui quadrado de person.....	52
Gráfico 4 - Fases do estresse dos professores da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA.	56

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Dados sociodemográficos dos professores da Rede Municipal de Educação do Município de Ubatã-BA, 2017	49
Tabela 2 - Associação entre sexo e escolaridade, renda e tempo de serviço dos professores da Rede Municipal de Educação do Município de Ubatã-BA, 2017	50
Tabela 3 - Nível de qualidade de vida dos professores da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA.....	53
Tabela 4 - Estágio da Resiliência dos professores da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA.....	53
Tabela 5 - Associação do nível de atividade física com a qualidade de vida e a escala de resiliência dos professores da Rede Municipal de Educação do Município de Ubatã-BA, 2017	54
Tabela 6 - Tabela 6 ANOVA e teste de Scheffe entre os escores de qualidade de vida e da escala de resiliência pelo tempo de serviço dos professores Rede Municipal de Educação do Município de Ubatã-BA, 2017	55
Tabela 7 - Associação entre nível de atividade física com a escala de Estresse (ISSL) dos professores da Rede Municipal de Educação do Município de Ubatã-BA, 2017	57

LISTA DE ABREVIACÕES E SIGLAS

ACSM	American College of Sports Medicine
APA	American Psychological Association
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CID	Classificação Internacional de Doenças
CNTE	Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação
DCC	Doença Cardíaca Coronária
DCN	Doenças Não Transmissíveis do Mundo
DF	Distrito Federal
EQV	Escala de Qualidade de Vida
INEP	Instituto Nacional de estudos e pesquisas
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire
ISSL	Inventário de Sintoma de Stress de Lipp
OIT	Organização Internacional do Trabalho
OMS	Organização Mundial da Saúde
QV	Qualidade de Vida
QVRS	Qualidade de Vida Relacionada a Saúde
QVT	Qualidade de Vida do Trabalho
RS	Resiliência
SB	Síndrome de Burnout
SM	Salário Mínimo
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNB	Universidade de Brasília
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
1.1 OBJETIVOS	20
1.1.1 Objetivo Geral	20
1.1.2 Objetivos Específicos	20
2 REFERENCIAL TEÓRICO	21
2.1 SER DOCENTE: O PAPEL DO PROFESSOR NA CONTEMPORANEIDADE.....	21
2.2 QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR	24
2.3 ESTRESSE E A PROFISSÃO PROFESSOR.....	26
2.4 O SER RESILIENTE	33
2.5 ATIVIDADE FÍSICA E PROFISSÃO PROFESSOR	37
3 MATERIAIS E MÉTODO	42
3.1 TIPOS DE ESTUDO	42
3.2 LOCAL DA PESQUISA	43
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	43
3.3.1 Critérios de inclusão.....	43
3.3.2 Critérios de exclusão	43
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DA PESQUISA	44
3.5 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	46
3.6 ANÁLISE DOS DADOS	47
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	48
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	59
REFERÊNCIAS	61
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	74
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO ADAPTADO PARA O ESTUDO.....	75
ANEXO A – IPAQ (QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA) VERSÃO CURTA	76
ANEXO B – ESCALA DE QUALIDADE DE VIDA (EQV).....	78
ANEXO C – ESCALA DE RESILIÊNCIA DE WAGNILD E YOUNG TRADUZIDO POR PESCE (2005)	80
ANEXO D – INVENTÁRIO DE SINTOMA DE STRESS DE LIPP.....	82

1 INTRODUÇÃO

Segundo o Instituto Nacional de Estatísticas e Pesquisa (INEP, 2016), 2,2 milhões de docentes atuam na educação básica brasileira, com média de idade de 40,1 anos; 75,6% desses professores atuam exclusivamente na rede pública de ensino nas escolas federais, estaduais ou municipais.

Na Etimologia, o termo docência tem sua origem no latim – *docere* – e significa ensinar, instruir, revelar-se, indicar, levar a entender. O ato de ensinar/aprender do professor requer desde a convivência em espaços plurais de construção da aprendizagem, em uma relação dialética com o sujeito aprendiz, até as condições de trabalho existentes (ARROYO, 2013; TARDIF, 2014).

Nesta convivência, o docente assume funções inversas ao ato do ensino e aprendizagem – elementos rudimentares da sua formação acadêmica – que, por sua vez, tem deixado de ser objeto de realização e reestruturação pessoal, passando a ser, em alguns momentos, fonte de frustração, desestruturação emocional, elementos suscetíveis para o adoecimento (NÓVOA, 2010).

A profissão docente constituída socialmente (FREIRE, 2017a; 2017b) tem passado por transformação cotidiana devido à globalização, às novas tecnologias e, conseqüentemente, a um aumento de responsabilidades, que favorece o desgaste biopsíquico-social do educador (ARAÚJO; MELLO; LEITE, 2007). Esse desgaste surge paulatinamente e pode ser proveniente dos acontecimentos eventuais e/ou tensões que se acumulam dia a dia, que comprometem a satisfação, o prazer, o sabor no ato de ensinar.

Para Arroyo (2013), a profissão docente é abalada por progressos e recuos, lutas, desafios e conquistas, com interferência no comportamento deste profissional, quer sejam de caráter pedagógico ou pessoal, e alteram, assim, atitudes e valores em sua trajetória de vida.

Santos e Silva (2014) descrevem o professor como um ser envolto em uma atmosfera de imprevisibilidade, individualidade, burocracia, descompromisso e pessimismo pedagógico que contribui na constituição do processo de precarização da docência. Esta atmosfera colabora para o esgotamento físico, mental e emocional, e, por fim, para os afastamentos que incidem diretamente sobre o contexto da docência.

Esse processo de precarização produz conseqüências também para as Instituições de Ensino, em razão dos acidentes de trabalho, licença saúde, diminuição da qualidade de vida

ocupacional e aumento de conflitos interpessoais (OLIVEIRA et al., 2015), os quais conjuntamente elevam os índices de absenteísmo.

No Mato Grosso do Sul, em 2006, conforme dados da Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE) e da Federação dos Trabalhadores em Educação do Mato Grosso do Sul, mais de 60% das licenças médicas concedidas aos trabalhadores no Estado foram para professores. Do total de licenças, 38% estão relacionadas a transtornos mentais e comportamentais – principal motivo dos afastamentos (SCHIMIEGUEL, 2010).

Não é por casualidade que a Organização Internacional do Trabalho (OIT) desde 1984 identifica a profissão docente como labor de alto risco. Ainda em 1997 esta profissão foi considerada também pela OIT como a segunda categoria de profissionais, em nível mundial, a adquirir doenças de caráter ocupacional, incluindo desde reações alérgicas a giz e afins, distúrbios vocais, gastrite, até esquizofrenia (LIMA; CARVALHO, 2013).

Desse modo, os afastamentos frequentes da ação docente estão associados às doenças do trabalho, baixos salários, precariedade das condições de trabalho, insatisfação com a educação e suas finalidades, baixo prestígio da profissão docente, sobrecarga de trabalho, metas inatingíveis, cobranças por produtividade, conflitos interpessoais ou até mesmo medo de perder o emprego (ZANELLI; BORGES; BASTOS, 2014).

A CNTE (2016), ao realizar uma pesquisa no Distrito Federal (DF) e em três estados – Espírito Santo, Rio Grande do Sul, Santa Catarina –, apontou a Secretaria de Educação como o órgão com maior percentual de servidores públicos afastado por doenças. O Distrito Federal lidera o índice, com 58% dos profissionais afastados por motivos de doença pelo menos uma vez no ano; no Rio Grande do Sul a educação registra 30 % de afastamentos, o terceiro maior índice entre as secretarias do estado.

Nesse contexto, os maiores causadores dos problemas de saúde em docentes têm sido o ambiente de trabalho e os fatores psicossociais, elementos de interferência na sua qualidade de vida (ANDRADE; CARDOSO, 2012).

Segundo Oliveira et al. (2015), o ambiente de trabalho sofre interferência externa e interna. Na profissão professor, a interferência externa refere-se à gestão política, como, por exemplo, números excessivos de alunos por sala de aula, exigências exacerbadas em atendimento à burocracia, negligência na garantia da valorização do profissional e até a ausência de proposição para formação inicial e continuada do docente. E a interna revela-se quando acontece o distanciamento da família na escola, desinteresse dos alunos pelo estudo,

aumento da indisciplina e violência no ambiente escolar, dentre outros fatores.

Tais interferências acontecem em virtude da ampliação do ritmo e funções do trabalho docente. Se antes sua atividade se restringia apenas a ensinar componentes curriculares, atualmente assume outras funções, como assessoramento psicológico e familiar, orientação sobre hábitos de saúde e higiene, apesar da pouca infraestrutura do ambiente escolar, desqualificação social e psicológica, relações conturbadas com familiares e os próprios alunos, além da falta de autonomia e baixa remuneração (COUTO et al., 2013).

Estudos com base em investigações sobre a qualidade de vida do trabalhador docente têm verificado que os problemas físicos e desgaste emocional vivenciados nos últimos anos são os promotores do mal-estar docente (SALGADO; SALLES; ALVES, 2012). O termo mal-estar docente foi utilizado pela primeira vez por Esteve (1999), na década de 90, para caracterizar os efeitos negativos decorrentes das condições de trabalho no âmbito pedagógico, social e psicológico, os quais podem afetar a personalidade do professor. Assim, observa-se que não é um tema recente, contudo adquire características peculiares do contexto atual, constituído por diversos fatores condizentes às transformações na sociedade e no fazer docente (SANCHES; GAMA, 2016).

Essa doença, quando atinge o professor, não afeta apenas a sua própria vida, o seu labor, os seus anseios e as suas vontades. Segundo Dworak e Camargo (2017), as consequências penetram na dinâmica da escola, enquanto uma instituição formal, e alcançam os alunos, no comprometimento do diálogo e trato, elementos essenciais nas relações estabelecidas no processo do ensino-aprendizagem.

Assim, quando no exercício da função de Dirigente da Educação Municipal, entre 2012 e 2015, no Município de Coaraci-BA, observei, como gestora, os altos índices de afastamento do docente das suas atividades laborais registrados nos atestados médicos apresentados provenientes de transtornos mentais, comportamentais e até quadros depressivos, seguidos dos problemas ósseos, musculares; ademais, presenciei discursos, em encontros periódicos, recheados de insatisfação e desprazer na ação de educar. Percebi, então, que essas situações contribuíam para o comprometimento da qualidade de vida do professor da Rede Municipal de Educação.

Por qualidade de vida entendemos ser um construto que engloba conceitos diversos, como: funcionalidade, percepções, propriedades da saúde, desempenho pessoal e profissional, grau de satisfação, estilo de vida, sinais de doenças, condição socioeconômica, cultural,

emocional e suas interações, valores ético e religioso, bem como o apoio familiar (RUFINE et al., 2013).

Dentre os fatores que influenciam negativamente a profissão professor, destacamos, neste estudo, o estresse e a Síndrome de Burnout (SB), pois se apresentam como os mais suscetíveis para a docência, visto ser o ofício que aumenta a possibilidade de aquisição de doenças relacionadas às condições emocionais e do ambiente de trabalho (MELEIRO, 2014).

Portanto, o estresse é entendido, nesta pesquisa, como uma resposta abstrusa do organismo ao enfrentamento cotidiano e que envolve resposta física, psicológica, mental e hormonal frente a qualquer situação interpretada pelo ser humano como desafiadora (LIPP, 2014).

Uma pesquisa realizada pela CNTE (2017) com os 762 delegados da Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação, durante o 33º Congresso Nacional da instituição, em janeiro de 2017, evidenciou que estresse, ansiedade, problemas de voz, fadiga e depressão estão entre os principais distúrbios que acometem os professores.

Esta pesquisa da CNTE ainda aponta o ambiente de trabalho como elemento influente na saúde do professor, e sinaliza como indicadores negativos para o adoecimento emocional do docente o assédio moral, a dificuldade de aprendizagem do aluno, a jornada excessiva de trabalho, o número descomunal de estudantes em sala de aula e a falta de material pedagógico.

Dessa maneira, torna-se apropriado confirmar o estresse como um elemento de natureza individual que pode ocasionar reações diferentes no ser humano. Caso persista até o último estado estressor, poderá desencadear a Síndrome de Burnout, ao tempo que se sinaliza o exercício físico como elemento contributivo no combate ao estado estressor (BOTH; NASCIMENTO, 2009; CARLOTTO, 2010; FREIRE et al., 2012).

Para Both e Nascimento (2009), a SB na docência pode ser compreendida como uma reação ao conflito emocional que se apresenta em estado crônico, pelo ato de conviver excessivamente com pessoas e situações no ambiente de trabalho. Vale destacar que a Previdência Social a reconheceu como uma doença ocupacional a partir de 1999 (BENEVIDES-PEREIRA, 2010) e segue com este diagnóstico até os dias atuais.

Entretanto, o exercício físico praticado adequadamente coopera para o tratamento preventivo do estresse; contudo, a ausência desta prática concomitante à redução da qualidade da saúde poderá causar morbidade (LINDEGÅRD et al., 2015; SILVA et al., 2015).

Para adquirir qualidade de vida positiva e conseqüentemente qualidade da saúde, é preciso considerar o exercício físico regular e seus efeitos benéficos. A prática do exercício físico passa, então, a ser uma forma de tratamento não medicamentoso favorável à melhoria das condições biopsicossociais do professor (SILVA et al., 2010).

O American College of Sports Medicine (ACSM, 2011) recomenda que o exercício físico seja praticado 150 minutos por semana distribuídos em 03 ou 05 dias, que atenda a um programa de exercícios regulares acordado com a atividade física habitual do ser humano, sua condição física, estado de saúde e objetivos a que se propõe. Este programa, segundo a ACSM, deve incluir exercícios aeróbicos, de resistência, de flexibilidade, além das atividades da vida diária, para melhorar e manter a aptidão física e, por conseguinte, a saúde.

O exercício físico regular atenua o risco da redução funcional, aperfeiçoa a confiança em si mesmo, promove o ajuste metabólico, aprimora a saúde nas dimensões física, psicológica, mental. Assim, quanto mais exercício o trabalhador realizar em seus momentos de lazer, menor o risco de desenvolver o estresse e a SB – Síndrome de Burnout (SIMONI, 2014).

Portanto, o exercício físico contribui para o aumento da autoestima, promove boa saúde mental e melhoria da qualidade do sono, devido a processos biológicos e fisiológicos causados pela prática do exercício físico (SILVA; LEONÍDIO; FREITAS, 2015), além disso, contribui para aperfeiçoar as relações interpessoais com a família, com a ambiência do trabalho e, conseqüentemente, contribui para a melhoria da qualidade de vida.

Visto que uma das variáveis deste estudo é a atividade física, a definimos aqui como movimento corporal voluntário, capaz de promover gasto energético elevado ao nível de repouso. Ou seja, movimento relativo ao cotidiano, como deslocar-se para o trabalho, lavar o carro, passear com o cachorro, varrer a calçada, fazer as atividades domésticas, brincar e demais possibilidades (SILVA, 2017).

De acordo com estudo, ao analisar o nível de práticas de atividades físicas entre os participantes do Programa Mexa-se UNICAMP, verificou-se que 70,6% dos participantes sinalizaram melhora na saúde e na qualidade de vida, desempenho nas atividades laborais inclusive nas relações interpessoais. Os participantes ressaltam que estão no Programa por indicação médica, consciência da importância da atividade física, controle do peso corporal e ainda participam por desejarem melhorar a qualidade de vida (BANKOFF et al., 2006; ZAMAI; BANKOFF, 2010; ZAMAI; BURGUÊS; BANKOFF, 2017).

Um estudo de Silva et al. (2015), com docentes do ensino regular da rede pública do município de Cacoal-RO, avaliou o nível de atividade física e concluiu que os professores em sua totalidade apresentam comportamento sedentário. Dessa forma, existem várias doenças relacionadas ao comportamento sedentário, a saber: doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, obesidade, acidente vascular encefálico, diabetes mellitus, comprometimento respiratório e outras (GUEDES et al., 2012).

Cardoso, Cardoso Júnior e Nunes (2016), em estudo realizado com professores do Curso de Direito, no Sudoeste da Bahia, com o objetivo de investigar a percepção da saúde, ambiente e condições de trabalho, apresentam em um dos seus resultados a relação da ausência da prática de atividade física como variável do surgimento do estresse ocupacional dos referidos professores. Outro dado importante a ser destacado no estudo refere-se à prática de exercício físico predominante em professores com menor carga horária de trabalho.

Para Silva, Leonídio e Freitas (2015), a relação entre prática de atividades físicas, emoções e o estresse na sociedade moderna está pautada na ideia de que a sensação causada pelos movimentos corporais é capaz de transformar as relações com os indivíduos no contexto social e, conseqüentemente, modificar a forma de lidar com suas características peculiares.

Silva et al. (2015), por sua vez, afirmam que pessoas fisicamente ativas apresentam maior pujança e desejo de realizar as atividades cotidianas, sobretudo as profissionais, e demonstram menos fadiga, além de um nível cognitivo aprimorado.

Gorski (2015), ao analisar a relação entre a atividade física no lazer e as etapas da Síndrome de Burnout em trabalhadores da indústria, conclui que quanto mais movimentos os trabalhadores realizam no tempo do trabalho, maior esgotamento emocional será apresentado, e quanto mais exercício físico o trabalhador fizer em seu tempo de lazer, menor o risco de adquirir a Síndrome de Burnout.

Maia et al. (2015), em pesquisa sobre a relação da SB e a prática de exercícios físicos em pediatras, concluem que os médicos da amostra são ativos e, portanto, não apresentam sinais e sintomas da Síndrome. A prática regular do exercício físico influencia diretamente a saúde em sua complexidade, em seu estado de humor e, indiretamente, no cotidiano, pois uma das maiores causas da Síndrome de Burnout é a dificuldade em equilibrar a dimensão pessoal e profissional em uma vida.

Entretanto, observa-se que nem todos os professores são acometidos por doença física e psicológica proveniente da sua ocupação, pois há docente que apresenta uma habilidade

inata ou adquirida de readaptação e recuperação diante dos elementos estressores, ao mesmo tempo em que promove um crescimento pessoal em meio às adversidades (MASTEN; TELLEGEN, 2012) e ainda a capacidade de regulação neurobiológica diante do estresse (RUTTEN et al., 2013).

A essa habilidade inata ou adquirida do professor em lidar com o enfretamento da profissão dá-se o nome de resiliência. Pode, então, estar na resiliência a condição do professor superar as circunstâncias estressantes e contextos considerados de risco ao mal docente (GROTBERG, 2014).

Diante do exposto, surge o questionamento: será que o nível de atividade física dos professores que estão em efetiva regência de classe na educação básica do Município de Ubatã, na Bahia, interfere na obtenção da qualidade de vida, no nível do estresse e na resiliência?

Desse modo, este estudo pretende associar os níveis de atividade física com a qualidade de vida, estresse e resiliência dos professores da Rede Municipal de Educação Básica de Ubatã-BA.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

- Associar o nível de atividade física com a qualidade de vida, estresse e resiliência do professor da Rede Municipal de Educação do Município de Ubatã-BA.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Identificar o nível de atividade física em ativo e insuficientemente ativos dos professores da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA.
- Identificar se a atividade física influencia na qualidade de vida dos professores da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA.
- Identificar se a atividade física influencia no nível de estresse dos professores da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA.
- Identificar se a atividade física influencia no grau de resiliência da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 SER DOCENTE: O PAPEL DO PROFESSOR NA CONTEMPORANEIDADE

A gênese da profissão docente no Brasil está nas congregações religiosas, isto é, sua instituição ocorreu a partir da chegada dos jesuítas, os quais configuraram um corpo de saberes, de técnicas, de valores e de normas específicos desta profissão (NÓVOA, 2010). Entretanto, na contemporaneidade, para expressar a singularidade do ser humano na profissão e a subjetividade da ação de educar, identificamos o termo professor como categoria da profissão docente.

O termo docência se relaciona à arte de ensinar, instruir, formar e seu fazer, inserido em um processo social que envolve o professor, o aluno, o conhecimento, os métodos (TARDIF, 2014). Assim, entende-se a docência como a atuação do professor em espaços plurais de construção da aprendizagem numa relação dialética do ensinar e aprender, e na interação com os sujeitos da aprendizagem (ARROYO, 2013).

O professor tem o dever, a partir daí, de se responsabilizar pela criação de situações que estimulem a capacidade de raciocínio dos seus alunos, com aporte de métodos alternativos para facilitar e desenvolver o conhecimento, as habilidades, capaz de gerir e gerar aprendizagem (PERRENOUD, 2017).

Na última década, a docência e sua formação profissional têm sido objetos de discussões e estudos, ao tratar de questões que variam da democratização do ensino à qualidade da formação docente (LELIS, 2014).

Conforme Tardif (2014), a formação profissional implica um acúmulo de conhecimentos culturais e disciplinares de saberes e experiências vivenciadas pelo professor em sua ação profissional.

O autor afirma, ainda, que na prática profissional, o professor busca referência em diferentes formas de conhecimento: o saber curricular, proveniente do programa e manual acadêmico; o saber disciplinar, constituído pelo conteúdo ensinado na sala de aula; o saber da formação profissional, oriundo da formação inicial e continuada; o saber experiencial, procedente da trajetória de vida; e o saber cultural, herdado da sua experiência cotidiana e da sua cultura pessoal partilhada com os alunos.

Não estamos desmerecendo o valor dos conhecimentos – conceituais, disciplinares,

curriculares da ação pedagógica – propostos pelas instituições responsáveis pela formação do docente, contudo, há de se pontuar a relevância dos saberes que os professores trazem, provenientes da marca das suas experiências pessoais, saberes temporais, heterogêneos e situados (TARDIF, 2014).

Nóvoa (2009) reforça que o professor é pessoa; ensinamos enquanto docentes aquilo que somos e no que somos encontra-se muito daquilo que ensinamos. Essa perspectiva nos remete a entender que o docente conserva sua integralidade humana no contexto profissional, não separa a dimensão individual, pessoal da profissional. O autor continua, ao afirmar que não se trata de regressar a uma visão romântica, que remete a profissão professor a conceitos vocacionais ou missionários, mas em não esgotar o fazer docente na tecnicidade e cientificidade (NÓVOA, 2009).

Desse modo, entende-se a importância deste ser humano, pela especificidade da sua função, conviver em ambiente de trabalho adequado e profícuo:

Boas condições de trabalho e bons relacionamentos no ambiente de trabalho são questões essenciais para um desempenho favorável, pois a precarização dessas condições e/ou desses relacionamentos pode gerar problemas de saúde físico e emocional, podendo causar baixa na qualidade de vida (CARDOSO; CARDOSO JÚNIOR; NUNES, 2016, p. 15).

Em se tratando das condições do trabalho docente e a sua formação no cenário atual, percebe-se que ao professor cabem responsabilidades frente às novas demandas educacionais.

É necessário, portanto, para atender à expectativa deste tempo: refletir e criar novas estratégias e métodos que facilitem a práxis pedagógica, na busca de combinar com o contexto de aprendizagem do aluno; repensar o espaço de aprendizagem, a fim de garantir diálogo com seus pares; planejar e (re)significar a ação pedagógica, e refletir com criticidade sobre a atuação profissional (PRADO; BRITO; NUNES, 2016).

Dessa forma, a convivência do professor na escola deve ser favorável ao bom clima nas relações, para proporcionar a práxis pedagógica satisfatória. Vale salientar que essa promoção é também competência da gestão administrativa, para além dos próprios professores.

Cabe à administração educacional perceber que a eficácia da atuação desse profissional, depende, em dimensão maior, de o professor sentir-se apoiado, compreendido, valorizado, e, portanto, deve prover condições para tal (LUCK, 2014).

Buzzi e Dubiela (2013) afirmam que o docente deve reconhecer na qualidade da sua

atuação e no contentamento da profissão elementos que promovam, em grande parte, o seu equilíbrio emocional, motivo pelo qual necessita estar precavido do seu cuidado pessoal.

A atuação do professor, quando relacionada ao cenário das políticas de reformas educacionais, parece não ter correspondido às necessidades dos sistemas de ensino, isto, por sua vez, pode produzir incertezas sobre as finalidades e o papel da escola, além de questionamentos sobre a conseqüente fragilidade na atuação dos atores pertencentes ao chão da escola (ARROYO, 2013; CANDAU, 2014).

Essa incongruência na ação profissional pode levar à desmotivação pessoal, ao abandono da carreira, ao absenteísmo oriundo da insatisfação profissional e a sinais e sintomas constitutivos da Síndrome de Bournout.

Outro ponto importante a ser destacado no contexto atual é a precarização do ensino, que alcança a desvalorização social da profissão professor. Os sujeitos sociais pertencentes à escola atribuem ao professor a função de educar para além da escolarização, com a exigência de uma ação profissional capaz de promover a formação moral e até familiar (NÓVOA, 2010).

Apesar do marco legal no sistema educacional brasileiro, fundante da docência como profissão, a carreira do magistério sempre foi constituída por embates e desafios, desde o não reconhecimento e prestígio social, dificuldade na construção da sua identidade, luta por melhores salários, até a jornada de trabalho exaustiva e condições incertas do ambiente escolar (PRADO; BRITO; NUNES, 2016). Portanto, a ausência de prestígio na profissão professor apresenta mais fragilidade hoje do que outrora.

Nesse sentido, Nóvoa (2010) explicita um paradoxo: como pode-se pedir tanto ao professor, atribuir tantas responsabilidades e missões e, ao mesmo tempo, fragilizar o estatuto profissional e ainda conviver com o desprestígio da sociedade no trato com os professores?

Se, por um lado, a sociedade outorga ao professor as responsabilidades das mazelas sociais decorrentes das constantes alterações de padrões e princípios, por outro desvaloriza esse profissional, ao qual, há tanto tempo, atribui-se a função de formador da sociedade. Percebe-se que há desafios a serem vencidos.

Ser docente, nos dias de hoje, para além da dificuldade técnica, metodológica, que envolve formação profissional, o professor é convidado a desafiar-se em vários níveis: sua resistência, seus cuidados com a saúde e equilíbrio emocional, no combate às doenças emocionais e patológicas e, ainda, a buscar meios para ser capaz de enfrentar os conflitos,

frente aos infortúnios, ao tempo em que deve construir uma práxis pedagógica de sentido e significado (ARROYO, 2013).

Portanto, o desencadeamento negativo da profissão poderá promover alteração na qualidade de vida do professor e, ainda, a possibilidade de desenvolver o estresse e a Síndrome de Burnout.

Entretanto, alternativas não medicamentosas como o exercício físico e a resiliência, como um construto psicológico, podem vir a contribuir para a melhoria de vida destes profissionais e, conseqüentemente, favorecer uma atuação positiva frente aos desafios contemporâneos.

2.2 QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR

A qualidade de vida (QV) é alvo de interesse de profissionais da saúde e, por conseguinte, de toda a população, porém, há cinquenta anos, começou a chamar a atenção de cientistas sociais, de gestores e de políticos, sobretudo para o desenvolvimento de políticas públicas que desejam promovê-la (GUTIERREZ; VILARTA; MENDES, 2011; CARVALHO, 2013).

Desse modo, a qualidade de vida é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a percepção do indivíduo no contexto cultural e social em combinação com os princípios que permeiam o lugar onde vive, em relação ao seu objetivo e expectativa de vida, padrões e preocupações cotidianas (PEREIRA, 2014).

Na perspectiva de compreender a qualidade de vida para além da saúde, Pereira, Teixeira e Santos (2012) abordam qualidade de vida como uma representação social aplicada a partir de indicador subjetivo, a saber: bem-estar, satisfação, amor, prazer, regozijo pessoal e parâmetro objetivo, contentamento das necessidades básicas, como moradia, saúde, educação, então criadas pelo nível de desenvolvimento econômico e social de uma determinada sociedade.

Nahas (2013), portanto, compreende a Qualidade de Vida como a percepção de bem-estar que reflete um conjunto de índice individual, sociocultural e ambiental, a qual determina as condições de vida do ser humano.

Contudo, neste estudo, consideramos QV como um construto que engloba conceitos como funcionalidade, situação da saúde, percepções, comportamento, felicidade, estilo de

vida, estado físico, psicológico, indícios de doenças e condição básica de vida social (RUFINE et al., 2013).

Em se tratando de classificações, autores como Day e Jankey (1996), Pereira, Teixeira e Santos (2012) categorizam os estudos sobre qualidade de vida de acordo com quatro abordagens: socioeconômica, biomédica, psicológica e geral.

A abordagem socioeconômica tem como principal elemento os indicadores sociais, com o recorte em sua história de vida, o lugar onde convive; enquanto a abordagem biomédica trata da questão de promover melhoria na condição de vida do enfermo que outrora já fora diagnosticado ou promover situações de prevenção à doença e promoção à saúde.

Já a abordagem geral, baseia-se na premissa de que a qualidade de vida se apresenta multidimensional, oferece uma organização complexa e dinâmica dos seus elementos, difere de ser humano a ser humano, conforme seu ambiente/contexto, e até mesmo entre eles, quando inseridos em uma situação semelhante. Salientamos que princípios, astúcia e interesses próprios são relevantes nesta abordagem.

Contudo, a abordagem psicológica, um dos focos deste estudo, apresenta indicadores quanto às reações individuais do ser humano, suas vivências e depende da experiência direta da qualidade de vida avaliada e, ainda, como são percebidos sua própria vida, suas conquistas e seu grau de satisfação.

Koetz, Rempel e Perico (2013) investigaram a qualidade de vida de 203 professores de instituições do ensino superior comunitárias não confessionais no Rio Grande do Sul, cujo resultado demonstra que o índice de qualidade de vida varia conforme a titulação dos docentes. Os especialistas obtiveram o maior escore no domínio psicológico e o menor no domínio social; já os mestres e os doutores tiveram seus maiores escores no domínio físico e os menores no domínio ambiental. Concluíram que o índice de qualidade de vida dos professores pesquisados fora classificado como bom em todos os domínios analisados e sem diferença estatística significativa entre eles.

No estudo realizado por Pereira, Teixeira e Lopes (2013; 2014), com 349 professores das redes estadual, municipal de educação básica do município de Florianópolis (SC), que objetivou investigar a percepção de qualidade de vida dos professores e a contribuição do domínio físico, psicológico, relações social e meio ambiente, constataram que professores da rede estadual de ensino apresentaram menores escores de QV correlacionados com maior tempo de magistério e os professores com maior carga horária semanal apresentaram menores

índices de qualidade de vida em todos os domínios investigados.

Oliveira et al. (2015) realizaram uma pesquisa, com objetivo de analisar o grau de satisfação dos professores dos Institutos Federais em relação à Qualidade de Vida no Trabalho, diante dos impactos da expansão da rede no Brasil e concluíram que o domínio social foi o que apresentou o menor índice de satisfação, enquanto o domínio psicológico foi o que apresentou maior satisfação.

Percebe-se, então, para além da condição óssea, muscular e fisiológica, que outro fator preponderante implicativo na qualidade de vida vem das condições de trabalho e suas dimensões, partindo da depreciação do trabalho docente, que se materializa em sentimentos negativos, como ressentimento, desânimo até o afastamento da profissão (SANTINI; MOLINA NETO, 2005; PEREIRA; TEIXEIRA; LOPES, 2014).

A qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) refere-se aos domínios físico, psicológico e social da QV, vistos como áreas distintas, influenciadas pelas experiências, crenças, expectativas e percepções do ser humano, sob o impacto da doença e do tratamento do ponto de vista físico, psicológico, social; este modelo assume a saúde como a variável de maior influência na QV (NORONHA et al., 2016).

Boas e Morin (2016) avaliaram os indicadores de qualidade de vida no trabalho (QVT) dos professores universitários públicos no Brasil e no Canadá e constataram diferenças significativas em professores brasileiros, que se referem ao sentido do trabalho e comprometimento afetivo.

Portanto, faz-se necessário entender a relação da profissão professor, suas emoções, seus sentimentos e as condições de saúde e ambiente ocupacional para obtenção da qualidade de vida, até porque as novas configurações da realidade educacional expõem os professores a situações de alteração do equilíbrio biopsicossocial e à necessidade de adaptação por parte do organismo (KANAN; MARCON, 2012). Estas situações são propícias para desencadear o estresse e a Síndrome de Burnout, doença silenciosa na profissão professor.

2.3 ESTRESSE E A PROFISSÃO PROFESSOR

Diante da amplitude e relevância do trabalho na vida do ser humano, a saúde mental do trabalhador tem sido um campo fértil de investigação, cultivado por distintos métodos e teorias. É possível identificar investigações, pesquisas nacionais e internacionais, alicerçadas

no construto do estresse e na compreensão deste fenômeno em diversas categorias profissionais (HADI et al., 2009; GOMES et al., 2010; BARCAUI; LIMONGI-FRANÇA, 2014; TAVEIRA; LIMONGI-FRANÇA; FERREIRA, 2015; DALAGASPERINA; MONTEIRO, 2016). Estas pesquisas apontam para a importância de se apostar na humanização da prática docente, sob as dimensões da saúde, higiene, segurança, conforto psicológico e social e, ainda, o ambiente ocupacional.

Etimologicamente, estresse resulta do latim *stringere*, que significa apertar, cerrar, comprimir (ROSSA, 2004).

Segundo Esteve (1999), foi Hans Selye, em 1956, que utilizou pela primeira vez o termo *stress* para definir o conjunto de reações que o organismo apresenta ao ser submetido à uma ocasião que requer empenho para acomodação. Ainda segundo o autor, Selye percebeu, em seus estudos, que quando se submete um organismo a estímulos que ameaçam seu equilíbrio orgânico ele tende a reagir com um conjunto de respostas específicas, e constituem uma Síndrome, desencadeada independentemente da natureza do estímulo.

Desse modo, o estresse representa uma adaptação inadequada à mudança imposta pela situação externa, uma tentativa frustrada de lidar com os problemas, além disso poderá ser uma circunstância de tensão, inclusive, que definirá o nível da crise para tal situação (ADIR; BIGNOTO; LIPP, 2010).

Contudo, o estresse sozinho não é suficiente para desenvolver uma deficiência orgânica ou provocar uma disfunção expressiva na vida do ser humano. Para isso ocorrer, faz-se necessária outra condição satisfatória, vulnerabilidade orgânica ou uma forma ineficaz de avaliar e encarar a situação estressante (BARCAUI; LIMONGI-FRANÇA, 2014).

Entretanto, o estresse não pode ser definido apenas como estímulo ou resposta. Trata-se de um processo e não uma reação única (ADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010). Assim, é preciso seguir um modelo relacional que estude não só o estímulo estressor e a resposta biológica, mas também o modo pelo qual a pessoa avalia e enfrenta tal estímulo, ao considerar as características individuais de cada ser humano e o tipo de ambiente em que está inserido.

Taveira, Limongi-França e Ferreira (2014) certificam que o estresse na profissão docente e suas consequências dependem de inúmeros fatores que envolvem o professor enquanto ser humano, o seu ambiente e as circunstâncias, e também o resultado da combinação entre eles. É evidente que situações extremas de estresse representam uma grande ameaça ao sistema psíquico de um grande número de pessoas, por possuir em si um potencial

reforçado capaz de causar esgotamento e falha de mecanismos defensivos (GOLLAC; BODIER, 2011).

Para Limongi-França e Rodrigues (2012), nessas situações extremas de estresse, os estressores podem ter como fatores determinantes:

- a) meio externo: frio, calor, condições de insalubridade;
- b) ambiente social: trabalho;
- c) mundo interno: pensamento, emoções, angústia, medo, alegria, tristeza.

Quaisquer deles, de forma isolada ou associada, podem disparar uma série de reações via sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imunológico, através da estimulação do hipotálamo e sistema límbico – estrutura do sistema nervoso central, afirmam os autores.

Segundo Lipp (2005b), o estresse se apresenta por fases. Nesta perspectiva, estabeleceu o modelo quadrifásico do estresse:

- a. A primeira fase denomina-se fase de alerta, o Eutresse. É a fase positiva do estresse, caracterizada pela confrontação inicial do ser humano com um agente estressor, e a partir daí a reação de alerta se aloja e o organismo se prepara para o combate ou fuga. O estressor com duração curta elimina a adrenalina e ocorre a restauração da homeostase e o ser humano ultrapassa essa fase sem complicações para o seu bem-estar.
- b. A fase de resistência acontece no segundo estágio. Ocorre se a fase de alerta perdurar e, mesmo com longa duração e intensidade, esse nível de estresse poderá não ser prejudicial ao organismo. Por meio de sua ação protetora, o corpo humano tenta restabelecer a homeostase e, quando conseguem, os sinais iniciais desaparecem e o ser humano tem a sensação de bem-estar; porquanto, se não consegue, a produtividade sofre uma queda considerável e a vulnerabilidade aumenta. Nessa fase, ela utiliza toda a energia de resistência para se reequilibrar.
- c. A terceira fase, a de quase exaustão, se instala quando a tensão extrapola o limite do gerenciável e a resistência física e emocional começa a se dissolver. Há possibilidades de nessa fase a pessoa conseguir pensar de forma lúcida, decidir, rir de situações e, ao mesmo tempo, trabalhar, porém essas reações e ações são

realizadas com empenho, e esses períodos de funcionamento habitual se interpõem com momentos de desconforto. As doenças que nascem na fase de resistência são propícias a crescerem, visto ser uma fase assinalada por muita ansiedade.

- d. A última fase, também conhecida como *distresse*, é denominada como fase de *exaustão* e é a etapa considerada a mais grave do stress. Por essas características, essa fase é patológica e surge quando o fato estressor perdura por um tempo acima do considerado normal ou quando outros acontecimentos estressores ocorrem, simultaneamente, e evolui o processo de stress. Nessa fase, abriga a exaustão psicológica, o esgotamento físico e se manifestam as doenças, inclusive patologias graves.

No caso da área educacional, o estresse pode comprometer negativamente a capacidade de atuação do professor em seus espaços profissionais. Desde década de 90, Esteve (1999) expõe que entre o ideal da função de professor – requerido pelo sistema, pela comunidade escolar (alunos e familiares) e pelo próprio docente – e as condições que o mercado de trabalho impõe existe um espaço de tensão que ocasiona um nível de estresse elevado e pressiona negativamente a eficiência da atividade docente.

Dentro desta perspectiva, Limongi-França e Rodrigues (2012) admitem que o estresse deva ser definido como uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetido, avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela muito mais de suas próprias habilidades ou recursos, ao colocar em perigo o seu bem-estar.

Essa relação encontra-se bem explícita na ação cotidiana do professor, pois, ao longo da sua trajetória, quando submetido a pressões profissionais e pessoais, acarreta em si uma desmotivação pessoal, um desejo de ausentar-se das atividades laborais e até o *absenteísmo* (NÓVOA, 2010). Essas pressões estressantes vão evoluindo, inicialmente o profissional sente-se em exigência do sistema e, em seguida, sente-se exausto, vazio, e finalmente esgotado psicologicamente, sem conseguir lidar com o trabalho (BARCAUI; LIMONGI-FRANÇA, 2014).

Nesse sentido, o gradativo acréscimo das doenças ocupacionais pode estar conexo, dentre outros aspectos, ao ritmo de trabalho acentuado e à ativação do que é exigido ao trabalhador em suas funções laborais (SILVA et al., 2015).

Um estudo epidemiológico transversal com 808 docentes pertencentes à Rede de Educação do Município de Vitória da Conquista, Estado da Bahia, comprova em seus resultados que o cansaço mental e o nervosismo são frequentes em professores e provoca fatores de risco, os quais associados a esses sentimentos favorecem a exaustão emocional (BORGES DOS REIS et al., 2006).

Portanto, o desgaste emocional, a baixa estima, a inquietação por não ver os resultados de seu fazer, bem como o desinteresse em ser um sujeito ativo de transformação social, estão diretamente relacionados a este processo de precarização que inclui: grande carga horária de trabalho, baixos salários, imposição de tarefas burocráticas em função dos calendários das secretarias, turmas com muitos alunos, dentre outras questões (COUTO et al., 2013).

Na perspectiva do ambiente como espaço de trabalho, percebemos a profissão professor favorável ao estresse ocupacional e suas consequências anuentes às demandas da ocupação. Para Zanelli, Andrade e Bastos (2014), vários são os fatores que põem o trabalhador em circunstâncias de vulnerabilidade, como, por exemplo, a sobrecarga e condições inadequadas de trabalho, metas inatingíveis, baixo reconhecimento profissional e exigências por produtividade, conflitos interpessoais e até o medo de perder o emprego.

Webber et al. (2015), em estudo para avaliar o nível de estresse de professores, constataram que a fonte de estresse mais percebida pelos professores está na disciplina e motivação dos alunos e a categoria que mais revelou relações com estresse foi ajuda mútua do diretor escolar. O estudo revelou, ainda, que o relacionamento interpessoal no ambiente escolar é uma variável importante na prevenção e combate ao estresse ocupacional.

O estresse ocupacional é considerado uma consequência das relações complexas entre condição interna e externa de trabalho, das características do trabalhador, em que as demandas de trabalho excedem as habilidades deste profissional para enfrentá-las (BARCAUI; LIMONGI-FRANÇA, 2014).

O estresse constituiu-se uma preocupação da OMS (2015), que apesar de não a considerar como doença, pondera sobre as suas consequências danosas para a QV do ser humano, bem como no cotidiano da sua atuação profissional.

Canova e Porto (2010), com objetivo de identificar a capacidade prognóstica dos princípios organizacionais a respeito do nível de estresse no trabalho entre docentes do ensino médio, realizaram estudo que demonstra a atividade física e a licença médica como elementos

de impacto na percepção da autonomia, bem-estar, ética e preocupação com a coletividade; quanto mais o professor está atento a estes princípios, menos ele se expõe ao estresse ocupacional.

Portanto, o estresse ocupacional e conseqüentemente o esgotamento, adicionado à acumulação de exigências sobre o professor, devido às transformações do seu fazer profissional, poderão desencadear a Síndrome de Burnout (SB) (CARDOSO et al., 2017).

Gomes, Peixoto e Silva (2010), em estudo com docentes portugueses, analisaram a experiência de estresse e a Síndrome de Burnout antes e após a alteração do Estatuto da Carreira Docente naquele país. Os resultados indicaram o aumento nas situações de estresse e sinais do burnout em áreas arroladas com as condições temporais da práxis, trabalho exaustivo, burocracia e questões administrativas, ademais sinalizam o aumento da exigência da ação do professor, fator predominante para prevalência do estresse e SB.

A OMS define a Síndrome de Burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, como um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no ambiente de trabalho. Entretanto, para o Ministério da Saúde, a SB está na relação de doenças ocupacionais, classificando-a como um transtorno mental e do comportamento relacionado ao trabalho, por meio do Código Internacional de Doenças (CID) (BRASIL, 2001).

Atualmente, Cardoso et al. (2017) afirmam ser a definição da SB mais aceita a que se fundamenta na perspectiva sociopsicológica, condizente à teoria proposta por Maslach, que a conceitua como uma resposta crônica aos estressores interpessoais, uma vez que o ambiente laboral e sua organização poderão vir a ser responsáveis pelo sofrimento e desgaste acometido ao trabalhador.

Salientamos que a partir de estudos nos escritos internacionais, Codo (2006) adverte que não existe uma definição única sobre a Síndrome de Burnout, entretanto sinaliza a existência de conceitos convergente como resultado de uma resposta ao estresse laboral crônico, mas que não deve ser confundido com ele.

Ainda para Codo (2006), a SB é avaliada como uma reação do organismo às pressões na ação do profissional e, apesar do prazer pelo fazer pedagógico que possa sentir, os professores passam a sofrer deste mal devido às exigências externas e internas e às condições de labor deficitárias, a saber: infraestrutura precária e salários baixos.

Em relação à ação docente, Moreira et al. (2009) discutem a Síndrome de Burnout avaliada a partir de três dimensões:

- Esgotamento emocional: quando o ser humano percebe a ausência do desejo de se doar aos seus alunos;
- Despersonalização: quando ele tem atitudes negativas, inclusive de rejeição e, algumas vezes, insensíveis em relação às pessoas no ambiente do trabalho;
- Sentimento de baixa estima: sobretudo na realização profissional, e a partir daí ele percebe sua ineficiência na disposição em ajudar os alunos no processo de aprendizagem e no cumprimento de outras responsabilidades inerentes à atuação docente.

Desse modo, a atividade docente é considerada uma das mais estressantes, em decorrência da ocupação da profissão, que se manifesta nas seguintes situações vivenciadas: pressão dos gestores e alunos, relacionamentos conflituosos com os pares da escola e dificuldades na vida pessoal, dentre outras (MOREIRA et al., 2009).

Em estudo sobre Síndrome de Burnout em escolas públicas e particulares, Lopes e Pontes (2009) apontaram diferenças entre os professores da rede pública estadual e da rede particular, quanto à SB. Segundo esses autores, os dois grupos possuem dimensões diferenciadas da SB; os professores da escola pública estadual apresentam exaustão em nível elevado e realização profissional em menores índices, se comparadas aos docentes da rede particular.

Levy, Nunes Sobrinho e Souza (2009), na avaliação dos professores do ensino fundamental na escola pública, verificaram fatores decisivos para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout entre os professores, a saber: a violência instalada no ambiente escolar, a jornada excessiva, os salários insuficientes, o tempo de vida do professor relacionado à ausência da experiência profissional e à formação em serviço que se apresenta deficitária, em consideração ao atendimento das necessidades educacionais no tempo presente.

Todavia, Zanatta e Lucca (2015) classificam os sintomas da SB como de cunho psicossomático, psicológico e comportamental e geralmente produzem consequências negativas no nível individual, na relação social e na atuação profissional. Falta de energia e entusiasmo, desinteresse pelos alunos, percepção de frustração e desmotivação, alto absenteísmo, desejo de trocar de lugar de trabalho são algumas das manifestações desta doença (BIELEMANN, 2015).

No Brasil, a SB tem sido uma realidade no meio educacional. Uma pesquisa realizada pela Universidade de Brasília (UnB) com a Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE) mostrou que 48% dos entrevistados apresentavam algum sintoma da Síndrome (FRANCO; MORAES, 2012).

Valério, Amorim e Moser (2011) enfatizam menor incidência da Síndrome de Burnout nos docentes que lecionam a Educação Física, quando comparados a professores de outros componentes curriculares. Essa diferença provavelmente se dá pela vivência em diferentes ambientes da práxis e à maior realização de movimento voluntário e ou ordenado, elemento peculiar da referida atuação profissional.

Na correlação entre a Síndrome de Burnout e qualidade de vida no trabalho (QVT), em uma pesquisa com os docentes de Educação Física no Estado do Rio Grande do Sul, foi constatado que a maioria destes professores encontra-se satisfeita com a QVT, entretanto descontentes com o pró-labore e a contrapartida do sistema (MOREIRA et al., 2009)

Barbosa et al. (2016), por seu turno, realizaram um estudo, cujo intuito foi de avaliar e confrontar os níveis da SB em professores da Região sul do Brasil, com análise da variável tempo de serviço e idade. O resultado aponta 6% dos professores com níveis de burnout acima da média. Os autores acrescentam, ainda, em seu estudo, a importância da humanização do fazer docente e da criação de políticas públicas que promovam a saúde do professor em seu ambiente de trabalho.

Entretanto, há professores que, apesar dos efeitos negativos da profissão docente na contemporaneidade, se apresentam resistentes, com o estado emocional e físico equilibrados, pois apresentam uma capacidade de adaptação a situações variadas e ainda de nutrir o sentimento de pertencimento à profissão escolhida.

2.4 O SER RESILIENTE

O Termo resiliência teve sua origem na Física e Engenharia, sendo um dos seus precursores o inglês Thomas Young (YUNES; SZYMANSKI, 2002). Nestas áreas do conhecimento, resiliência significa a capacidade de um material para receber uma energia de deformação sem sofrê-la de modo constante.

Entretanto, ao longo do século XX, o conceito de resiliência evoluiu para aplicação nas ciências sociais, humanas, ecologia, medicina e saúde mental, a partir da ideia de capacidade

de recuperação e adaptação saudável diante de danos, adversidades e estressores (BHUI, 2014).

No Brasil, o termo resiliência passou a ser utilizado a partir do fim da década de 1990 nos estudos de psicologia, e estava vinculado a matérias de autoajuda veiculadas na mídia (LIBÓRIO; CASTRO; COELHO, 2006). Na língua Inglesa, os termos *resilience* e *resiliency* são utilizados provavelmente há mais de 30 anos, já fazendo parte do vocabulário coloquial de falantes de língua inglesa, com uma definição menos técnica, não reduzida ao campo da física, porém mais próxima a fenômenos humanos (MASTEN; TELLEGEN, 2012).

Yunes (2006) explicita a diferença de conceituação entre a língua inglesa e a portuguesa. No dicionário de língua portuguesa de autoria de Ferreira (2014), conhecido como Novo Aurélio, a resiliência é definida pela Física como a propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora de uma deformação elástica. O mesmo dicionário abaliza o termo como resistência ao choque.

Entretanto, o dicionário de língua inglesa *Longman Dictionary of Contemporary English* (2014) oferece duas definições de resiliência. A primeira – Resiliência de caráter – como habilidade de voltar ligeiramente para o seu estado usual de saúde ou de espírito, depois de passar por doenças, dificuldades, enfrentamentos etc.; e a segunda – Flexibilidade – como habilidade de uma substância retornar à sua forma original no momento que a pressão é extraída.

Um levantamento das publicações sobre o tema, elaborado por Souza e Cerveny (2006), mostra que os primeiros trabalhos sobre resiliência no Brasil surgiram entre 1996 e 1998. Entretanto, Pizzio et al. (2014) afirmam que, apesar de no Brasil o conceito ainda ser pouco utilizado em trabalhos acadêmicos, verifica-se um crescente interesse pelo tema. Segundo seu estudo, mediante consulta realizada no Banco de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), nos últimos cinco anos, com o ano de 2014 como referência, foram produzidas setenta dissertações e treze teses que recorreram ao conceito resiliência.

Nos dias atuais, a resiliência é entendida como conceito multidimensional que inclui variáveis psicológicas, sociais, humanas e aspectos neurobiológicos (RUTTEN et al., 2013). A capacidade de resiliência é compreendida em um sentido dinâmico, variável ao longo do ciclo vital e diante do tipo de estressor. É possível que um indivíduo apresente desfechos resilientes em determinada área da vida e comprometimentos em outras (SOUTHWICK et.

al., 2014).

Há ainda estudos sobre resiliência que englobam outras áreas, como a espiritualidade (JARAMILLO-VÉLEZ et al., 2005), transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (REGALLA; GUILHERME; SERRA-PINHEIRO, 2007), trabalhadores de fábrica e indústria montadora de veículo e autopeça (CIMBALISTA, 2006) e professores (HOWARD; JOHNSON, 2004; RAYMUNDO, LEÃO, 2014; SOUSA; EXTREMERA, 2016, BETENHEUSER; PASQUALOTTO, 2017).

Contudo, um dos conceitos de resiliência mais utilizado é citado pela *American Psychological Association* (APA), que a define como o processo de adaptar-se bem diante de situações de trauma, adversidade, ameaça ou de estresse significativos (SOUTHWICK; CHARNEY, 2012). Ampliando a perspectiva conceitual da APA, adotamos, neste estudo, a resiliência como a capacidade do ser humano em enfrentar, vencer e se fortalecer, e sobrepor-se às desventuras (GROTBERG, 2014).

Embora as condições propícias da profissão docente sejam potencialmente de risco e capazes de influenciar negativamente a saúde e o desenvolvimento do ser humano, existe o fato de que uma proporção significativa de pessoas, mesmo convivendo com experiências adversas, não manifestarem sequelas graves ou danos em seu desenvolvimento (SILVA et al., 2015).

Betenheuser e Pasqualotto (2017) perceberam em seu estudo que os fatores de risco, proteção e estratégias apontadas pelas professoras também são encontrados na teoria. No estudo, as dificuldades na atuação se apresentam como fator de risco, o suporte para resolução de problemas como fator de proteção e a metodologia de trabalho como estratégia de enfrentamento.

O ser humano resiliente apresenta características fundamentais, como a autoestima positiva, a capacidade de doar-se e receber em se tratando das relações interpessoais, a disciplina, a responsabilidade, a receptividade, o interesse, a tolerância ao sofrimento etc. (BARREIRA; NAKAMURA, 2006). Portanto, ao contrário, está implícito que a condição externa pode levar às situações de vulnerabilidade – práticas educativas ineficazes, dificuldade nas relações, desemprego –, condições desfavoráveis para eficácia da atuação docente (GROTBERG, 2014).

A respeito de classificações, Angst (2008) esclarece sobre a existência de três tipos de resiliência: a emocional, a social e a acadêmica.

A resiliência emocional se relaciona às vivências positivas e promovem sentimentos de autoestima, autoeficácia, autonomia e capacita o ser humano a conviver com alterações e adaptações, na perspectiva de adquirir um repertório de abordagens para a solução de problemas.

Já a resiliência social envolve fatores relacionados ao entorno do ser humano, quanto ao sentimento de posse e identidade, inter-relação com família e amigos, envolvimento íntimo, ou seja, vivência nos modelos sociais que venha a estimular a aprendizagem na resolução de problemas.

A resiliência acadêmica envolve a escola como um lugar de habilidades para solucionar problemas e pode ser adquirida com a ajuda dos agentes educacionais.

Grotberg (2014), a partir do conceito de resiliência, delineou oito novos aspectos obtidos na área do desenvolvimento humano:

- O primeiro aspecto sinaliza a resiliência relacionada ao desenvolvimento e ao crescimento humano, ampliando a discussão para diferenças etárias e de gênero.
- O segundo aspecto busca promover a resiliência e seus fatores, bem como condutas resilientes requerem variadas estratégias.
- O terceiro afirma que o nível socioeconômico e a resiliência não estão relacionados.
- O quarto propõe que a resiliência não está relacionada a riscos e proteção.
- O quinto aspecto aborda que a resiliência pode ser medida e é parte significativa para obtenção da saúde mental e da qualidade de vida.
- O sexto aspecto considera que as diferenças culturais diminuem a resistência a serem resilientes, quando os adultos dão valor a novas estratégias para o desenvolvimento humano.
- O penúltimo aspecto expõe que prevenção e promoção da saúde são alguns dos conceitos relacionados à resiliência.
- O último assegura que a resiliência se apresenta como um processo, ou seja, há fatores de resiliência, condutas resilientes e efeitos resilientes.

Vale ressaltar que o quinto aspecto é o que exerce maior sentido e significado neste estudo por apontar a resiliência como elemento a ser medido e ser parte relevante para

obtenção da saúde mental e, portanto, da qualidade de vida.

Essas pessoas caracterizadas como resilientes demonstram a capacidade admirável de produzir saúde, mesmo na convivência em ambientes infaustos. Dessa maneira, falar de resiliência leva-nos a discorrer sobre a promoção da saúde nos diversos espaços de atuação profissional. E com base nesta compreensão, promover o envolvimento dos profissionais das áreas da educação e de saúde em pesquisas e estudos, com foco na relação resiliência e a profissão professor.

Diante do exposto, esta pesquisa, ao analisar algumas variáveis (construtos) psicológicas do docente e o impacto do movimento humano, quer seja pelo exercício físico ou pela atividade física, nos oportuniza uma releitura dos termos e suas implicações, a fim de compreender o processo de constituição do professor resiliente.

2.5 ATIVIDADE FÍSICA E PROFISSÃO PROFESSOR

O corpo humano é constituído para a ação, para o movimento, porém a falta do movimento acarreta uma má condição de vida em suas variadas dimensões. Dessa maneira, a atividade física diária e o exercício físico, como tratamento não medicamentoso, são alternativas positivas de prevenção da saúde para o ser humano que vive um ritmo ora oriundo da evolução tecnológica do século XX, ora por exercer uma profissão considerada de risco à saúde (BOTH, 2010).

É importante destacar, neste estudo, a diferença entre atividade física e exercício físico, elementos constitutivos do ser humano considerado ativo fisicamente.

O exercício físico alude a uma sequência sistematizada de movimentos nas diferentes culturas corporais, executados de forma planejada e com objetivos definidos e abrange diferentes componentes identificados e aperfeiçoados com a prática mais eficaz do movimento (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016).

Em relação ao exercício físico, o American College of Sports Medicine (ACSM, 2011), em suas recomendações oficiais, afirma ser benéfico o efeito do exercício físico, como elemento indiscutível, além de superar em muito os riscos à adversidade em saúde, na maioria dos adultos.

O ACSM indica ainda um programa de exercícios regulares com duração de 30 min por cinco dias da semana ou três dias com 60 minutos de atividades aeróbicas, de resistência,

de flexibilidade, além das atividades da vida diária para melhorar e manter a aptidão física e a saúde e sinaliza o modificar e o aprimorar do programa, conforme a atividade física habitual do ser humano, sua condição física, estado de saúde, respostas ao exercício e metas estabelecidas.

Dentre os exercícios indicados pelo Colégio Americano, o exercício aeróbico tem relevância na melhoria da qualidade de vida do professor, pois, por favorecer a liberação de endorfinas, é útil no tratamento de estados depressivos e melhora o ânimo e sensação de bem-estar. Além disso, o exercício físico aeróbico colabora na melhora das funções intelectuais, reduzindo o tempo de reação para tarefas mentais com participação da memória, assim como melhora o estado de humor e a motivação (LIRA, 2012).

Uma pesquisa com objetivo de estudar as psicopatologias: ansiedade, estresse e depressão, e relacionar a prática do exercício físico como estratégia não medicamentosa de controle desses transtornos constatou que os exercícios físicos apresentam uma ação significativa no tratamento e na prevenção das referidas psicopatologias (SOUZA et al., 2016). Portanto, a prática sistemática do exercício físico está agregada à ausência ou redução dos sinais depressivos e de ansiedade no ser humano.

Os principais efeitos à saúde advindos da prática do exercício físico, conforme Matsudo e Matsudo (2000), referem-se aos seguintes aspectos:

- Antropométricos e neuromusculares – a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade;
- Metabólicos – melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo do volume sistólico; diminuição da pressão arterial o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico;
- Psicológicos – melhora do autoconceito, da autoestima, da imagem corporal, das funções cognitivas e da socialização, da tensão muscular e da insônia, diminuição do estresse, da ansiedade e do consumo de medicamentos.

Em síntese, Mcardle, Katch e Katch (2016) classificam os benefícios do exercício físico em dois níveis: fisiológicos e psicológicos. Aos benefícios fisiológicos referem-se à diminuição da pressão arterial, controle do peso corporal, aumento da densidade óssea e as

valências físicas, bem como crescimento do perfil lipídico e a mobilidade. Quanto aos benefícios psicológicos, há o aperfeiçoamento da autoimagem, aumento da autoestima e do bem-estar que contribui para diminuir o estresse e a depressão.

Carneiro e Gomes (2015), em estudo em uma academia no norte de Portugal, analisaram as diferenças das variáveis psicológicas com seres humanos ativos e constataram que os que praticam exercício físico com maior regularidade exibem níveis elevados de percepção de controle comportamental, ou seja, um nível de padrão psicológico mais aderente a comportamentos estáveis.

Portanto, o exercício físico, em toda sua amplitude, apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, sobretudo no combate ao comportamento sedentário, causado principalmente pela insuficiência ativa do ser humano e influenciada pelas inovações tecnológicas e maus hábitos alimentares (GUEDES et al., 2012), um dos maiores problemas para a saúde pública na sociedade moderna.

Entende-se como atividade física o movimento corporal voluntário, capaz de promover gasto energético elevado ao nível de repouso. Portanto, atividade física é uma qualidade inseparável do comportamento humano, importante no seu desenvolvimento orgânico, relacional e socioafetivo, por ser complexa é mais difícil de ser medida com precisão e entendida (NAHAS, 2010).

Vista como elemento multidimensional, inclui intensidade, duração e frequência de movimento do corpo. Ou seja, movimento consoante ao cotidiano, como deslocar-se para o trabalho, lavar o carro, passear com o cachorro, varrer a calçada, brincar e demais possibilidades (SILVA, 2017).

Para Nahas (2010), o ser humano se apresenta ativo em quatro domínios: o trabalho, o lazer, o deslocamento diário e as atividades domésticas. Um ser humano pode ser ativo, pouco ativo ou inativo em um ou mais desses contextos, e pode ter sua atividade física diária classificada como insuficiente, quando é inativa ou pouco ativa; suficiente para promover a saúde, quando atende às recomendações para sua condição e faixa etária.

A pesquisa realizada por Florindo et al. (2009), na cidade de São Paulo, apontou prevalências elevadas de sujeito insuficientemente ativo em todos os domínios da atividade física, a saber 91,7% no deslocamento, 77,5% no lazer, 68,9% no trabalho e 56,7% no domínio doméstico.

Entretanto, o estudo feito com professores da cidade de Morro Redondo, no Rio

Grande do Sul, por Halefe e Silva (2014), a respeito do nível de atividade física avaliado em diferentes domínios, aponta os baixos níveis de atividade física nos domínios do trabalho, do lazer e do deslocamento dos respectivos docentes.

Em estudo de Santos e Marques (2013), realizado com professores da rede pública no sul do Brasil, 34,8% dos docentes não atingiram as recomendações mínimas semanais de 150 min de atividade física para a obtenção de benefícios à saúde, conforme definido por ACSM (2011).

Destaca-se que o comportamento sedentário poderá ser decorrente de fatores como falta de tempo, comodidade, jornada excessiva de trabalho, recurso financeiro insuficiente, informatização, cabendo aos profissionais de educação física, nos espaços de formação, possibilitar a consciência valorosa do exercício físico (SILVA et al., 2015).

Segundo Rezende et al. (2015), o ser humano insuficientemente ativo – nome que se apresenta na literatura contemporânea para denominar quem tem comportamento sedentário – relaciona-se com 3 a 5% das principais doenças crônicas não transmissíveis e com 5,31% das mortes por todas as causas ocorridas em 2008.

Dessa forma, ser insuficientemente ativo contribui negativamente na construção de uma vida saudável. Diminuir ou extrair esse comportamento danoso da vida – sedentarismo – do professor pode melhorar substancialmente a sua vivência cotidiana frente aos desafios e enfrentamentos da profissão (SILVA, 2017).

A *Organización Mundial de la Salud - OMS* (2010) assegura benefícios ao ser humano praticante da atividade física regular quanto à redução aos riscos de hipertensão arterial, doença coronariana, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama, câncer de cólon, depressão e obesidade. Entretanto, a atividade física insuficiente, denominada por alguns teóricos como inatividade física, é responsável por cerca de 3,2 milhões de mortes por ano no mundo, constituindo-se, desse modo, como o quarto principal fator de risco para a mortalidade global (OMS, 2010).

Shiroma (2012) destaca em seu estudo o aumento de risco de variadas condições adversas à saúde do ser humano insuficientemente ativo e inclui nestes ímpetus o aparecimento das principais doenças não transmissíveis do mundo (DCN), da doença cardíaca coronária (DCC), da diabetes tipo 2, do câncer de mama, do câncer de cólon, as quais contribuem para a redução da expectativa de vida. O autor conclui que o comportamento sedentário tem um grande impacto sobre a saúde no mundo, e sua supressão eliminaria entre

6% e 10% das DCN principais e das DCC (SHIROMA, 2012).

Para além da vida saudável, o comportamento sedentário poderá acarretar aumento de custos na saúde pública, conforme o estudo de Bielemann et al. (2015), cujo objetivo foi identificar custos de internação relacionados ao comportamento sedentário de pacientes com doenças crônicas, concluindo que 15,0% dos custos de internação do Sistema Único de Saúde Unificado estão conectados à inatividade física.

Ressalta-se que o ser humano com o comportamento sedentário apresenta um estado de desequilíbrio entre a ingesta energética e o dispêndio de energia, e essa quebra na homeostase contribui muito para a obesidade, dentre outros males, sendo assim precedente a um estilo de vida com comportamento sedentário (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016).

Esse comportamento torna o ser humano suscetível aos fatores de risco à sua saúde, responsável pelo maior índice de mortes em todo o mundo, além de serem gastos milhões com esses tratamentos (RÔAS; REIS, 2012).

Desta forma, evidencia-se em estudos que a sugestão se resume à prática da atividade física e do exercício como atitudes benéficas para a saúde (GUEDES et al., 2012), mas há que se destacar o seguinte: a diferença do resultado e do seu efeito precedem das motivações para ambas as práticas.

Diante do exposto, a atividade física e a prática regular de exercícios físicos, presentes em tempos distintos, se traduzem em alterações significativas em quaisquer que sejam as dimensões corporais. Nesse contexto, percebe-se o ser humano ativo como aquele com mais probabilidades de conviver com as tensões diárias da profissão professor, sem comprometer as suas condições psicológicas, físicas, sociais, emocionais, isso contribui para um estado de saúde positivo.

3 MATERIAIS E MÉTODO

3.1 TIPOS DE ESTUDO

A pesquisa é um procedimento sistematizado com formalidades e método de pensamento reflexivo e demanda um rigor científico que se constitui em um processo para conhecer a realidade ou para desvendar fatos (LAKATOS; MARCONI 2017).

Segundo Gil (2017), a pesquisa é definida como o procedimento racional e sistemático e tem como objetivo elucidar os problemas e inquietações aos quais se propõe estudar. Desenvolve-se por meio de um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados.

Nessa linha de pensamento, esta pesquisa se propõe por meio do rigor científico claro e conciso, em um processo permanente de responder aos objetivos propostos, em atenção para cada fase, com racionalidade e sistematização.

Quanto à **abordagem**, esta pesquisa é quantitativa. A pesquisa quantitativa considera que tudo pode ser quantificável, e traduzir em números as opiniões e informações, para classificá-las, interpretá-las e analisá-las (SILVA et al., 2011). Portanto, este estudo lida com números e utiliza modelos estatísticos para explicar os dados.

O método quantitativo, por sua vez, utiliza a coleta e a análise de dados para responder às questões de pesquisa e confia na medição numérica, na contagem e frequentemente no uso de estatística para estabelecer com exatidão os padrões de comportamento de uma população (LAKATOS; MARCONI, 2017).

No tocante aos **objetivos**, este estudo tem o caráter exploratório-descritivo. As pesquisas exploratórias têm como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores; a pesquisa de caráter descritivo, por sua vez, tem a intenção de descrever um fenômeno, um evento ou fato, e instituir analogias entre variáveis (GIL, 2017).

Em relação aos **procedimentos técnicos** de coleta de dados, esta pesquisa é classificada como pesquisa de campo, caracterizada pelas investigações, e possibilita acompanhamento contínuo que requer também disponibilidade para obter os dados necessários para o trabalho (LAKATOS; MARCONI, 2017).

3.2 LOCAL DA PESQUISA

Este estudo fora realizado no Município de Ubatã, localizado no Território Médio Sudoeste do Rio de Contas, no Estado da Bahia, cujo quantitativo da população se aproxima de 26.000 (vinte e seis mil) habitantes distribuídos entre a sede e o campo (UBATÃ, 2015). A Rede Municipal de Educação é composta por 15 Unidades Escolares na sede, 10 no Campo e 15 salas multisseriadas localizadas em Fazendas do Território Municipal.

Com base no Plano Municipal de Educação do Município (2016), geograficamente Ubatã é plano, cortado pela BR 330, composto por 08 bairros situados, em sua maioria, distante do Centro. As Unidades Escolares da Rede Municipal de Ensino estão localizadas nos bairros e entorno, sendo 01 Unidade somente no Centro da Cidade.

O município, nas últimas décadas, sofreu com as intempéries da política local e isto afetou as relações no serviço público, inclusive na rede municipal de educação. No período de 2010 a 2012, o Município sofreu com a alternância de prefeitos por dois anos, com o afastamento do executivo 14 vezes, e o presidente da Câmara de Vereadores assumiu o poder todas as vezes, fato este causador de uma forte instabilidade política, social e econômica local.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população deste estudo é constituída por professores da Rede Municipal de Educação do Município de Ubatã-BA, em efetiva regência na Educação Básica. O município tem em sua Rede Municipal de Ensino um total de 319 profissionais da educação, entre efetivos e contratados temporariamente, distribuídos entre 242 professores e 77 profissionais em atuação nas funções administrativas e de apoio técnico. Após a aplicação dos critérios de exclusão, a amostra deste estudo corresponde a 123 professores em efetiva regência de classe.

3.3.1 Critérios de inclusão

- Professores concursados em efetivo exercício na regência de classe das escolas da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA.

3.3.2 Critérios de exclusão

- Professores temporários da Rede Municipal de Educação de Ubatã – 18 professores.
- Não assinaram o TLCE – 10 professores.
- Estão afastados da função por qualquer razão no período da coleta: 08 professores de licença-prêmio, 6 de licença sem vencimento, 18 na função de gestor da unidade escolar, 19 atuando como coordenadores pedagógicos, 20 na função de vice-diretor das Unidades Escolares e 17 em desvio de funções, atuando no órgão central da educação municipal.
- Não completaram as respostas nos instrumentos – 3 professores.

Após a aplicação dos critérios de exclusão, a população amostral equivale a 123 professores que atuam na Rede de Educação Municipal de Ubatã, na Bahia.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DA PESQUISA

Inicialmente, elaboramos um questionário sociodemográfico (Apêndice B) para investigar as seguintes variáveis: idade, sexo, tempo de serviço, turno de trabalho e renda dos professores da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA.

O instrumento utilizado para avaliar o nível de atividade física habitual foi o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ/Anexo A), versão curta (CRAIG et al., 2003), que tem a finalidade de avaliar três estágios: deslocamento, atividade diária e atividades do lazer. Foi construído um escore de atividade física em minutos/semana, sendo somados os minutos despendidos em caminhada e atividades moderadas e os minutos despendidos em atividades de intensidade vigorosa, multiplicados por dois. Esta estratégia visa considerar a intensidade de cada atividade e está de acordo com as recomendações atuais (ACSM) quanto à prática de atividade física. A classificação em relação ao nível de atividade física obedeceu ao seguinte critério: escore <150 minutos = sedentário e escore \geq 150 minutos = ativo (HALLAL et al., 2003).

Para avaliar a qualidade de vida, usamos a Escala de Qualidade de Vida (EQV/Anexo B) de Soares (2004). A Escala contém 23 itens e utiliza dois fatores na medição: psicológico e comportamental. As questões de 01 a 15 mensuram o fator psicológico e de 16 a 23 o fator

comportamental, que variam com escores de 1 a 5. Quanto mais baixa a pontuação, maior é a qualidade de vida. Para responder ao instrumento o(a) professor(a) fez a leitura de cada questão e assinalou com que grau de aquiescência se entende em cada item do instrumento em relação às suas rotinas. Isto foi feito através de uma escala tipo Likert, de cinco pontos: 1 = Discordo totalmente 2= 3= 4= 5 = Concordo totalmente.

Para avaliar o estado de resiliência dos professores, utilizamos a escala de Resiliência (RS/Anexo C) originalmente criada em inglês por Wagnild e Young em 1993, adaptada para o Brasil por Pesce et al. (2005). A RS é a única escala no Brasil adaptada para o português. Essa escala contém 25 itens avaliados por escalas do tipo *likert* de 7 pontos e mensura o nível de adaptação psicossocial positiva em eventos importantes da vida. Este estudo adotou a primeira versão brasileira da medida que, segundo Perim (2015), obteve indicadores de precisão superiores a 0,80, numa estrutura de três dimensões:

- Competência Pessoal e Aceitação de Si e da Vida (itens 01, 02, 06, 07, 08, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 21, 23 e 24);
- Independência e Determinação (itens 04, 05, 15 e 25);
- Autoconfiança e Capacidade de Adaptação (itens 03, 09, 13, 17, 20 e 22).

A confiabilidade do instrumento foi estimada com alfa de Cronbach de 0,91 indicando boa consistência interna do instrumento.

O nível de estresse foi avaliado por meio do Inventário de Sintoma de Stress de Lipp (ISSL/Anexo D) proposto por Lipp (2000). Este instrumento permite um diagnóstico, a fim de perceber se a pessoa tem estresse e em qual fase este se encontra e, ainda, se o estresse tem sua manifestação materializada em sintomas na área física ou psicológica (LIPP, 2005a).

O ISSL apresenta um modelo quadrifásico do estresse que tem como objetivo identificar de modo objetivo os sintomas de estresse apresentados pelo ser humano, avaliando o tipo de sintomas presentes, ou seja, se somáticos ou psicológicos, e a fase de estresse em que o paciente se encontra.

O ISSL é composto de três quadros, constituídos por um total de 37 itens que reportam a sintomas de estresse de natureza somática, física e 19 itens de natureza psicológica. Nessa perspectiva, o primeiro quadro corresponde à 1ª fase do estresse, denominada distresse, o momento alerta, relativo aos sintomas físicos e psicológicos com referência nas questões de 1-

15. O segundo quadro corresponde à 3ª fase, denominada resistência e quase exaustão, relativa aos sintomas físicos e psicológicos, com referências nas questões de 1 a 15. O terceiro quadro refere-se às questões da última etapa do estresse, a 4ª fase, denominada fase da exaustão, e corresponde também aos sintomas físicos e psicológicos, com indicativos às questões de 1-23.

Vale ressaltar que o número equivalente ao de sintomas físicos é maior que os psicológicos e varia em cada fase.

A aplicação do instrumento aconteceu em dois dias, conforme orientação do protocolo do ISSL (LIPP, 2000) que indica a aplicação por grupos de aproximadamente 20 a 25 pessoas, que deve assinalar no questionário conforme os sintomas nas últimas 24 horas, na última semana e no último mês.

3.5 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

A pesquisa compõe o Projeto Gênero, Esporte, Saúde, Lazer e Sociedade, nº 50/2012 do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica de Brasília. Antecedendo o envio por *email* dos questionários de coleta, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE/Apêndice A), seguindo a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. A pesquisa oferece riscos mínimos a estes, o que pode ocorrer é somente um desconforto ou constrangimento no momento de preenchimento do questionário. Assim, pautados na resolução 466 de 2012, sobre os riscos e benefícios, os pesquisadores se comprometem a prestar auxílio em tal situação. É importante ressaltar a cautela e descrição em todo tempo da coleta, evitando qualquer tipo de constrangimento, contudo foi permitido ao participante desistir da pesquisa sem sofrer nenhum tipo de dano, caso ele não se sentisse confortável.

Para desenvolver este estudo, obtivemos autorização da Secretaria Municipal de educação, por meio do ofício. Após o aceite pela Dirigente Municipal, solicitamos a realização de encontros com os professores em um só espaço em grupos divididos por níveis de modalidade de ensino: professores da educação infantil, ensino fundamental séries iniciais e fundamental séries finais, e fizemos a exposição do objetivo da pesquisa para cada grupo.

A coleta de dados foi realizada no período de 06 a 20 de setembro de 2017. Antes da aplicação dos instrumentos, o professor pesquisado assinou o termo de consentimento livre e

esclarecido, sendo informado pelo entrevistador sobre os objetivos da pesquisa e assegurado aos participantes o anonimato de suas identidades, conforme preceitua a Resolução CNS 466, do Conselho Nacional de Saúde de 12.10.2012.

Este estudo foi bem acolhido pelo coletivo, pois o Município busca junto aos órgãos financiadores municipais fomentar recursos para implantação de projeto com vista à valorização da saúde do professor. Os resultados deste estudo poderão contribuir para a agilidade do processo, uma vez que os órgãos controladores do Município alegam ser esta iniciativa não compatível com a educação e sim com a saúde. Assim, a Dirigente Municipal de Educação expressou durante a coleta destes dados o desejo de apresentar os resultados aqui obtidos ao gestor público Municipal, a fim de obter respaldo para a implantação do projeto saúde do professor.

3.6 ANÁLISE DOS DADOS

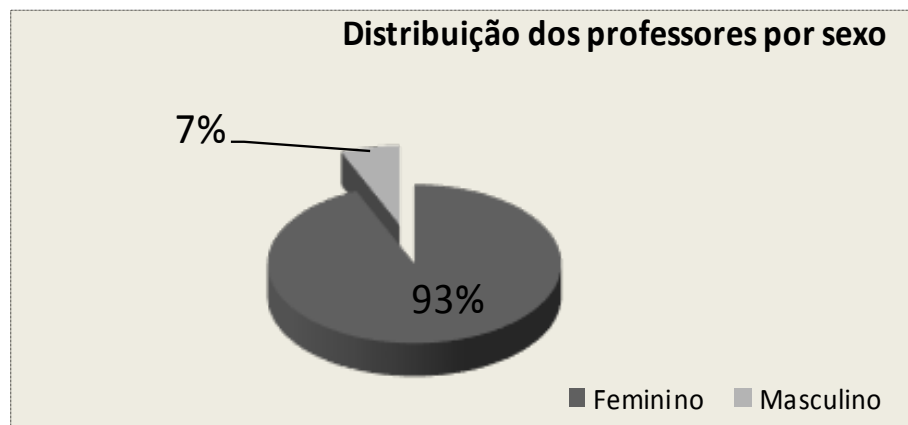
Para as análises descritivas dos dados foram rodadas médias, desvios e frequências. Para análises de inferências foram rodados testes de normalidade (kolmogorov-Smirnov), teste t para amostras independentes para comparar todas as variáveis por ser ativo e insuficientemente ativo; a ANOVA Two-Way foi utilizada para comparar os dois grupos (ser ou não ativo) por sexo e faixa etária (todos estes para os dados paramétricos). O Qui-Quadrado foi rodado para avaliar as diferenças entre as variáveis qualitativas. Todas as análises foram realizadas por meio do software SPSS-IBM 22.0, devidamente registrado e estipulado um nível de significância de $p \leq 0,05$.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 123 professores em efetiva regência de classe da rede municipal de educação de Ubatã, na Bahia.

Verificamos que a Rede Municipal de Educação é composta predominantemente pelo sexo feminino, conforme o Gráfico 1. Os resultados encontrados neste estudo são análogos aos do Censo Escolar da Educação Básica no Brasil (INEP, 2018), no qual 80% dos 2,2 milhões de profissionais do magistério, sobretudo na educação infantil e séries iniciais do ensino fundamental, são do sexo feminino.

Gráfico 1 - Distribuição dos professores da Rede Municipal de Educação por sexo



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

A preponderância, neste estudo, de docentes do sexo feminino atuando na educação básica trata-se de uma questão histórica, iniciada ainda no século XIX, pelo fato de esta profissão ter sido uma das únicas possíveis de serem exercidas por mulheres, quando de seu ingresso no mundo do trabalho (NÓVOA, 2009).

A Tabela 1, a seguir, descreve as características sociodemográficas, como a idade, o turno de trabalho, o tempo de serviço, a escolaridade e a renda. As características sociodemográficas foram sistematizadas no questionário por grupos, obedecendo a uma ordem crescente e características similares para o mesmo agrupamento.

Tabela 1 - Dados sociodemográficos dos professores da Rede Municipal de Educação do Município de Ubatã-BA, 2017

VARIÁVEIS	% resposta	N	%
Idade	100		
18-25		39	31,7
26-35		54	43,9
≥36		30	24,4
Turno	100		
Diurno		91	74,0
Noturno		32	26,0
Tempo de Serviço	100		
Até 05 anos		26	21,1
Acima de 05 a 10 anos		49	39,8
Acima de 10 até 15 anos		42	34,1
Acima de 15 anos		6	4,9
Escolaridade	100		
Ensino superior incompleto		15	12,2
Superior completo		91	74,0
Pós-graduação		16	13,0
Mestrado		1	0,8
Renda	100		
01 a 03 salários mínimos		111	90,2
04 a 06 salários mínimos		12	9,8
Acima de 07 salários mínimos		0	0

*questionário sociodemográfico
 Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

O resultado aponta o grupo de professores pesquisados com idade entre 26 e 35 anos (43,9%). Porém, 31,7% se classificam na faixa etária de 18 a 25 anos, dado revelador de um quantitativo significativo de professores novos em idade, em atuação, portanto em início de carreira.

O nível de escolaridade, de acordo com este estudo, atende ao que preconiza a Lei 9394/96, quanto à exigência da formação inicial do docente para atuar na educação básica, pois 74% dos professores pesquisados possuem graduação em nível superior, entretanto ainda há na Rede 12,2% de professores somente com o curso Magistério em nível de Ensino Médio.

Quanto à continuidade nos estudos, apenas 13% da Rede concluíram pós-graduação em *latu senso* e somente 01 (0,8%) professor tem especialização em *strictu sensu* em nível de

mestrado.

A Tabela 2, que se segue, registra a associação do sexo com as características sociodemográficas. Ao associar o sexo e a escolaridade, constatamos o sexo masculino com maior prosseguimento nos estudos e, como consequência, melhor renda, pois o avanço horizontal na carreira acontece pela qualificação profissional.

Tabela 2 - Associação entre sexo e escolaridade, renda e tempo de serviço dos professores da Rede Municipal de Educação do Município de Ubatã-BA, 2017

Sexo	Escolaridade				Renda			Tempo de serviço					
	Médio	Graduação	Especialização	Mestrado	P-valor	1-3 SM	4-6 SM	P-valor	≤05 anos	>5-10 anos	>10 – 15 anos	>15 anos	P-valor
Fem.	13,0	76,5	9,6	0,9		92,2	7,8		21,7%	40,%	33,0%	5,2%	
Mas.	0	37,5	62,5	0	0,161	62,5	37,5	0,006	12,5%	37,5%	50,0%	0	0,44

*qui quadrado de person

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Ao tratar da renda do professor, agrupamos a população por categoria e em unidade de medida o salário mínimo (SM). A categoria 1^a ↔ 01 a 3 SM, a 2^a ↔ 4 a 6 SM e a 3^a ↔ acima de 7 SM. Assim, 90,2% dos professores pesquisados se encontram com seus vencimentos entre 01 a 03 SM.

No que se remete à associação entre sexo e renda, percebe-se os professores do sexo masculino (37,5%) com salários maiores, em comparação aos das mulheres (7,8%), com renda entre 4-6 SM.

Um dado que contribui para esta afirmação é a pós-graduação se apresentar em maior proporção entre o sexo masculino, isto implica no avanço na carreira e consequentemente no aumento do salário. Entretanto, salientamos a ausência de professor com seus proventos acima de 07 (sete) salários mínimos.

É necessário, ainda, considerar a persistência, no século XXI, dos papéis tradicionais da mulher dentro do espaço doméstico, com a estrutura da divisão sexual do trabalho centrada no desempenho de papéis de esposas, de mães, na área da reprodução social e dos cuidados. Isto é, a mulher voltada exclusivamente à esfera doméstica pouco contribui para a conquista da sua autonomia (BRASIL, 2010).

Quanto ao tempo de serviço, 39% dos professores pesquisados possuem de 5 a 10 anos

de atuação profissional, 34,1% acima de 10 a 15 anos e somente 4% dos docentes têm acima de 15 anos de profissão, todos com atuação predominante no turno diurno.

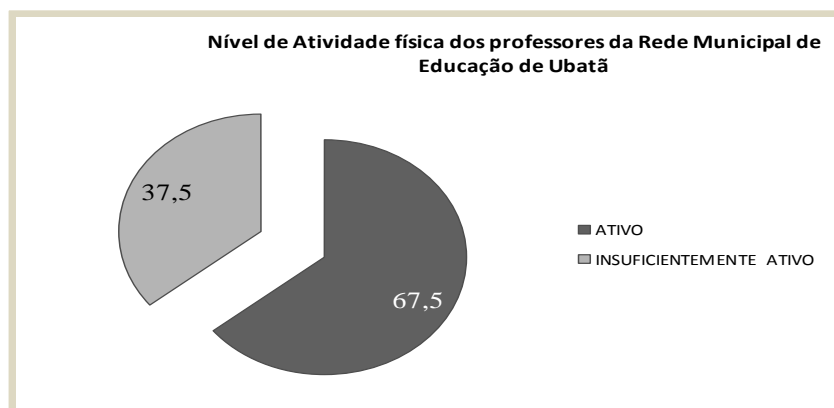
Percebe-se, então, uma quantidade significativa de professores no início da carreira e outra parte no estágio da meia vida da profissão. Nóvoa (2009) ressalta que um dos elementos que contribui para o adoecimento do docente é o tempo de serviço, associado à dificuldade de acompanhar as mudanças educacionais e os elementos externos à docência, como, por exemplo, a construção de vida familiar.

Ao associarmos o sexo ao tempo de serviço (Tabela 2), os dados apresentam os professores do sexo masculino com maior tempo de serviço na Rede. Contudo, no início da carreira, entre 5-10 anos, as professoras do sexo feminino se apresentam em maior quantidade do que os docentes do sexo masculino.

O tempo de serviço também influencia o crescimento na escala salarial. Isso tem relação com a lógica de funcionamento dos planos de carreira (ABREU, 2008), nos quais a ascensão, que gera maior remuneração, está relacionada a elementos como escolaridade, avaliação de desempenho e, em especial, tempo de serviço. Neste caso, os homens com mais tempo de serviço em proporção possuem maiores salários.

Ao utilizar o instrumento IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta, para avaliar o nível de atividade física, constatamos que os professores avaliados são considerados ativos, conforme o Gráfico 2. Azevedo e Lopes (2012) asseguram que as atividades laborais que não requerem esforço físico e locomoção dos trabalhadores em meios de transportes motorizados podem ser fatores que interferem no nível de atividade física, o que pode justificar maiores níveis de atividade física entre os professores desta pesquisa.

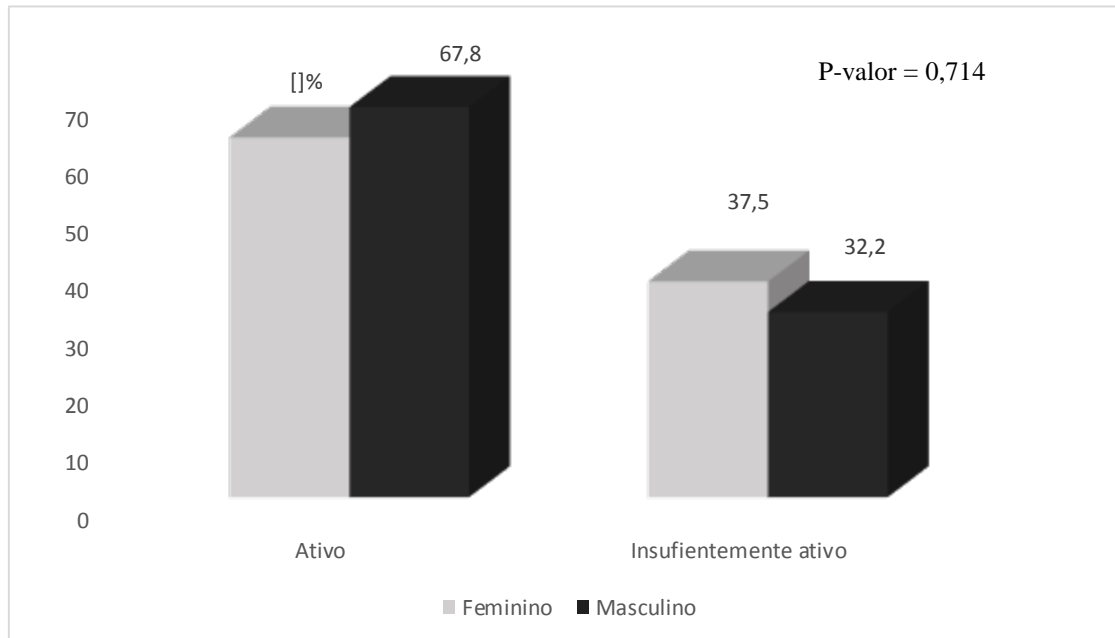
Gráfico 2 - Nível de atividade física da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Não houve interferência ao associar o nível de atividade física entre os sexos feminino e masculino (Gráfico 3).

Gráfico 3 - Nível de atividade física por sexo *qui quadrado de person



Fonte: dados da pesquisa, 2017.

O IPAQ, instrumento aplicado para mensurar o nível de atividade física, apresenta duas classificações: vigorosa, como aquela que precisa de um grande esforço físico e exige a respiração muito mais forte que o normal; e a moderada, como qualquer atividade que exige algum esforço físico para execução e necessita da respiração um pouco mais forte que o normal. Ressaltamos que para responder às perguntas o professor deveria pensar somente nas atividades realizadas por, pelo menos, 10 minutos contínuos de cada vez.

De acordo com Kremer, Reichert e Hallal (2012), a prática de AF pode estar ligada a variados objetivos, mas, como uma ferramenta de promoção da saúde, essa prática deve observar as adequações fisiológicas em busca de equilíbrio das funções do organismo, observando e adequando a intensidade, duração e frequência das atividades a serem realizadas.

O nível de qualidade de vida (QV) se apresenta em fator comportamental e fator psicológico (Tabela 3) e o resultado aponta médias insatisfatórias entre os professores pesquisados. Entretanto, no fator psicológico apresenta uma média positiva que poderá ser

compreendida pelo resultado da escala de resiliência.

Tabela 3 - Nível de qualidade de vida dos professores da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA

	Nível de Qualidade de Vida			
	Média	DP	Mediana	Min – Máx.
Fator comportamental	1,22	0,379	1,0	1 – 2,44
Fator Psicológico	2,39	0,780	2,29	1 - 4

Qui quadrado

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

A Tabela 4, a seguir, apresenta os dados da escala de resiliência. Os professores pesquisados apresentaram um estado de resiliência um pouco acima da média, com destaque ao item Independência e determinação que contempla a resiliência emocional, que, segundo Angst (2008), refere-se às vivências positivas e promove sentimentos de autoestima, autoeficácia, autonomia e habilita o ser humano, neste caso aos professores a conviverem com alterações e adaptações em suas funções na escola, sem que os elementos estressores causem desequilíbrio nem afetem a percepção de um repertório vasto com abordagens e possibilidades para a solução de problemas.

Tabela 4 - Estágio da Resiliência dos professores da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA

	Estágio da Resiliência			
	Média	DP	Mediana	Min – Máx.
Competência pessoal e aceitação de si e da vida	3,78	0,687	3,8	2,27 – 5,0
Independência e determinação	3,92	0,588	4,0	2,0 – 6,0
Autoconfiança e capacidade de adaptação	3,78	0,568	3,83	2,17 – 5,17

Qui quadrado

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

É possível que um ser humano apresente desfechos resilientes em determinada área da vida e comprometimentos em outras (SOUTHWICK et al., 2014).

A resiliência, portanto, se apresenta como um processo, ou seja, há fatores de resiliência, condutas resilientes, efeitos resilientes e poderá ser parte significativa para obtenção da qualidade de vida (GROTBERG, 2014).

Entretanto, ao associar o nível de atividade física com qualidade de vida (Tabela 5) da

população deste estudo, os resultados apresentaram a não interferência no nível de atividade física com os níveis de qualidade de vida de maneira satisfatória. Entretanto no fator psicológico da qualidade de vida há um notável índice próximo ao ideal. Contudo, ao associar o nível de atividade física com a escala de resiliência, identificamos um índice acima da média, favorável nas categorias competência pessoal e aceitação de si e da vida e independência e determinação.

Tabela 5 - Associação do nível de atividade física com a qualidade de vida e a escala de resiliência dos professores da Rede Municipal de Educação do Município de Ubatã-BA, 2017

	Nível de Atividade Física				P-valor
	Ativo		Insuficientemente Ativo		
	Média	Mediana	Média	Mediana	
Qualidade de vida					
Fator comportamental	1,24± 0,41	1,00	1,17± 0,29	2,43	0,571**
Fator Psicológico	2,43±0,80	2,21	2,32±0,72	3,8	0,462*
Escala de Resiliência					
Competência pessoal e aceitação de si e da vida	3,82±0,60	3,63	3,70±0,80	4,0	0,387*
Independência e determinação	3,90±0,61	4,0	3,96±0,52	4,0	0,599**
Autoconfiança e capacidade de adaptação	2,9±3,41	3,83	2,35±3,4	3,83	0,153**

teste t de student; ** Teste U

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Constata-se, então, a melhoria do fator psicológico na escala da qualidade de vida conexo com o índice da escala da resiliência desta população pesquisada associada à média de tempo de serviço em oscilação de 5-20 anos e com idade de 26-35, etapas contributivas para aquisição da resistência e melhor convívio com as intempéries do cotidiano escolar, como veremos, adiante, na Tabela 6.

O estudo de Gatti (2010), realizado com professores universitários, cujo objetivo foi estabelecer relações entre o repertório de habilidades sociais, resiliência, variáveis sociodemográficas e histórico profissional dos participantes, mostra que a maturidade, isto é, os anos de vida, tem interferência para a escolha da conduta profissional, pois o passar do tempo e o aumento nas responsabilidades, ao longo da vida, podem influenciar na forma de perceber e defrontar o fazer e a profissão de professor.

Ao entender a resiliência como conceito multidimensional com variáveis psicológicas, sociais, humanas e aspectos neurobiológicos (RUTTEN et al., 2013), percebe-se os anos na

docência como elemento facilitador para as condições de resistência às especificidades deste labor.

Outro elemento a considerar nestes dados, em relação ao nível de atividade física da população, é a alteração do nível de atividade física no instrumento IPAQ ser do deslocamento diário dos professores para a Escola em atuação, visto não haver transporte coletivo urbano no Município – este fato necessariamente não é elemento único na constituição do ser humano ativo.

Para Nahas (2010), o ser humano se apresenta ativo em quatro domínios: o trabalho, o lazer, o deslocamento diário e as atividades domésticas. Portanto um ser humano pode ser ativo, pouco ativo ou inativo em um ou mais desses contextos.

Ainda segundo o autor, a atividade física é uma qualidade inseparável do comportamento humano, importante no seu desenvolvimento orgânico, relacional e socioafetivo e por ser complexa é mais difícil de ser mensurada com precisão e entendimento.

Na Tabela 6, a seguir, apresentamos os dados da associação da qualidade de vida e da resiliência com o tempo de serviço dos professores. Assim sendo, constatamos que não há interferências significativas no item qualidade de vida, contudo, na escala de resiliência, percebemos que a idade e o tempo de serviço mantêm uma relação próxima com a constituição do ser humano resiliente.

Tabela 6 - ANOVA e teste de Scheffe entre os escores de qualidade de vida e da escala de resiliência pelo tempo de serviço dos professores Rede Municipal de Educação do Município de Ubatã-BA, 2017

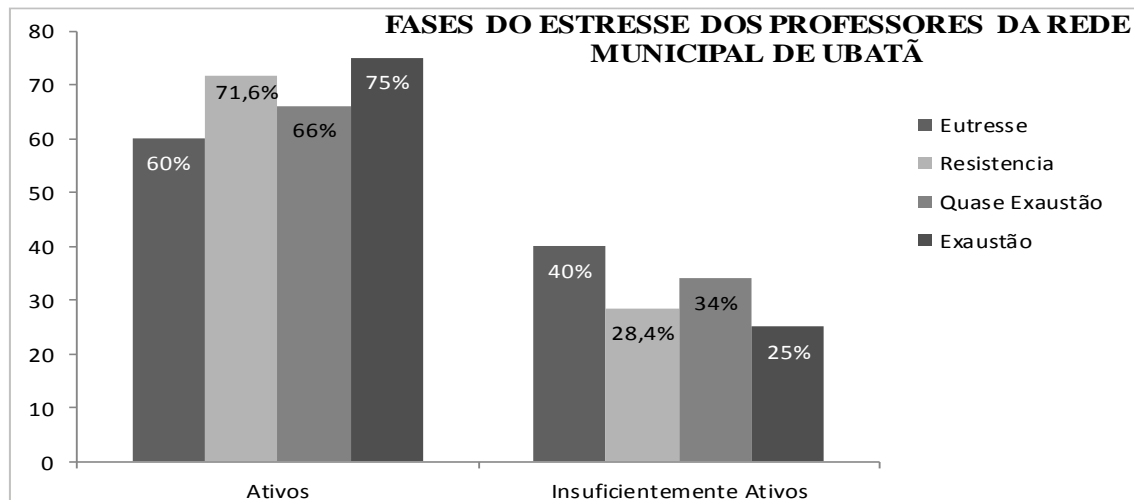
	Tempo de Serviço				P-valor
	≤ 05 anos	> 05 - 10 anos	> 10 - 15 anos	> 15 anos	
Qualidade de vida					
Fator Comportamental	1,08	1,21	1,31	1,18	2,20
Fator Psicológico	2,40	2,36	2,43	2,39	0,062
Resiliência					
Competência pessoal e aceitação de si e da vida	4,00	3,83	3,53	4,22	4,13
Independência e determinação	3,88	3,75	4,14	4,00	3,66
Autoconfiança e capacidade de adaptação	3,84	3,75	3,76	3,97	0,376

*ANOVA

Fonte: Dados da Pesquisa

Quando avaliamos o nível de estresse da população pesquisada, constatamos que os professores considerados ativos apresentam um índice elevado de estresse em todas as fases, com resultados similares entre os sexos (Gráfico 4).

Gráfico 4 - Fases do estresse dos professores da Rede Municipal de Educação de Ubatã-BA



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Há de se pontuar a fase de distresse ou exaustão, em que o índice da população pesquisada se apresenta em maior porcentagem, conforme demonstra o Gráfico 4. Segundo Lipp (2005b), esta fase é considerada a mais grave do estresse. Trata-se de uma fase patológica e surge quando o fato estressor perdura por um tempo acima do considerado normal ou quando outros acontecimentos, que podem ser, ainda segundo a autora, provenientes do meio externo e os estressores, ocorrem simultaneamente. A exaustão psicológica, o esgotamento físico, a manifestação das doenças, inclusive patologias graves, estão presentes nesta etapa.

De acordo com o Gráfico 4, apresentado anteriormente, 60% dos professores considerados ativos estão na primeira fase do estresse, denominada Alerta ou Eutresse. Lipp (2005b) avalia esta fase como a etapa positiva do estresse, caracterizada pelo confronto inicial do ser humano com um elemento estressor, e a partir daí a reação de alerta se instala e o organismo se prepara para o combate ou fuga. Ele pode ultrapassar essa fase sem complicações para a sua vida.

Os professores que se encontram na fase de alerta, se não resistirem às pressões e perdurarem os estressores, adentram no estágio da resistência e, em seguida, da quase

exaustão, em que o corpo tenta restabelecer a homeostase. Se conseguirem, segundo Lipp (2005b), os sinais iniciais desaparecem e o ser humano tem a sensação de bem-estar. Ao ocorrer o contrário, afirma a autora que a produtividade sofre uma queda e a fase da exaustão se instala e as doenças que nasceram na fase de resistência tornam-se propícias a crescer, por ser uma etapa marcada por muita ansiedade.

Entretanto, ao associar o nível de atividade física com o estresse (Tabela 7), os resultados não apresentaram relação.

Tabela 7 - Associação entre nível de atividade física com a escala de Estresse (ISSL) dos professores da Rede Municipal de Educação do Município de Ubatã-BA, 2017

	Nível de Atividade Física		P-valor
	Ativo	Insuficientemente Ativo	
	Média	Média	
Fase de Alerta	60,40±0,56	40,0±0,35	0,525
Fase de Resistência	71,6±0,33	28,4±1,6	0,250
Fase de exaustão	75,0±0,57	25,0±0,34	0,477

Qui Quadrado de Person

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Podemos perceber, com base nos dados, situações extremas de estresse, e os estressores podem ter como fatores determinantes o meio externo (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2012). No caso de professores, ainda segundo os autores, o estresse poderá estar ligado à personalidade da pessoa, e pode ter relação com a sua história de vida e com os aspectos psicodinâmicos relacionados às condições de trabalho; assim, o ambiente social, a exigência pedagógica e social, o pensamento, a emoção, a angústia, o medo, a alegria e a tristeza podem contribuir para o desencadeamento da fase de exaustão. Dessa maneira, a atividade física não teria, de fato, interferência nestes resultados.

O estresse na última fase no ambiente do trabalho, devido ao esgotamento, pode traduzir o resultado da acumulação de exigências para o professor na contemporaneidade, quer seja por suas transformações na atuação profissional ou situações externas, desencadeando a Síndrome de Burnout – SB (CARDOSO et al., 2017).

Segundo Cardoso et al. (2017), o conceito apropriado para a SB é o de Maslach, visto se tratar de uma resposta crônica aos estressores interpessoais, uma vez que o ambiente

laboral e sua organização podem ser responsáveis pelo sofrimento e desgaste que acometem o profissional.

Um estudo realizado com docentes portugueses, desenvolvido por Gomes, Peixoto e Silva (2010), ao analisarem a experiência de estresse e a Síndrome de Burnout antes e após a alteração do Estatuto da Carreira Docente naquele país, indica como resultado o aumento nas situações de estresse e sinais da SB nos aspectos referente ao trabalho exaustivo, burocracia e questões administrativas.

Estes aspectos observados no estudo de Gomes, Peixoto e Silva, em Portugal, também podem ser observados no caso dos professores de Ubatã-BA, como causadores do elevado nível de estresse e possivelmente para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo permitem concluir que não há associação entre a variável dependente, nível de atividade física, com as variáveis investigadas: qualidade de vida, resiliência e as fases do estresse.

A pesquisa indicou que 67,5% dos professores da Rede Municipal de Educação Básica de Ubatã, na Bahia, são considerados ativos. A qualidade de vida apresentou um nível mediano no fator psicológico e abaixo do esperado no fator comportamental. O nível de resiliência apresentou médias satisfatórias em dois itens investigados: competência pessoal e aceitação de si mesmo, com influências do tempo de serviço e na idade da população pesquisada.

No tocante ao estresse, a população pesquisada encontra-se em oscilação nas três fases, entretanto há um destaque para 75% dos participantes em fase da exaustão, última fase do estresse. Dado preocupante, pois a partir deste estado há possibilidade de desenvolver a Síndrome de Burnout, considerada uma doença, e conseqüentemente o aparecimento do absenteísmo, sintoma de maior preocupação da SB, com conseqüências graves ao professor e aos órgãos gestores. Neste contexto, um elemento cuja interferência é positiva para a mudança de comportamento e de olhar em relação ao cotidiano escolar da população pesquisada é a resiliência, visto que se apresenta em nível médio nesta população. Este dado poderá contribuir para a população sair do estado de exaustão na escala do estresse.

Mediante a apresentação destes dados, sugerimos, para futuras pesquisas, a análise das variáveis intervenientes, as quais podem ter alterado os fenômenos, como, por exemplo, as características e hábitos, identificação e classificação da atividade física, rotina diária e deslocamento da população pesquisada.

O tempo para deslocamento da população pesquisada pode ter influenciado o nível de atividade física dos professores, uma vez que os elementos avaliados no instrumento IPAQ são o tempo e duração desse deslocamento diário. Outro fato a se observar é a composição da rede de professores por maioria significativa do sexo feminino (97,5%) e, portanto, uma dupla jornada da mulher poderá interferir no nível de atividade física, favorecendo a constituição do ser ativo, ao avaliar o tempo e duração da atividade diária indicada no IPAQ,

Ressalta-se como limitação do estudo a realização de uma avaliação longitudinal do tipo de atividade física, com entrevista semiestruturada, para conhecer as características

culturais, sociais e econômicas da população pesquisada e, com base nos dados coletados neste estudo, realizar uma análise por categorias.

Por fim, embora não se esgotem aqui as possibilidades de discussão, ratificamos a relevância desta pesquisa para a docência, para a ciência e para a educação pública, quanto à proposição de uma nova investigação com a população pesquisada.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM. Ago. 2011. Disponível em: <<http://www.acsm.org/about-acsm/media-room/acsm-in-the-news/2011/08/01/acsm-position-stand-on-physical-activity-and-weight-loss-now-available>> Acesso em: 10 ago. 2017.
- ADIR, M.A; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia**: Ribeirão Preto, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2010000100010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06 set. 2017.
- ANDRADE, P. S. de; CARDOSO, T. A. de O. Prazer e Dor na Docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. In: **Saúde e Sociedade**, mar. 2012 Vol 21, n.1, p.129-140.
- ANGST, R. (2008). Resiliência: Qual a contribuição para a Psicologia? **XVII Encontro Brasileiro de Psicoterapia e Medicina Comportamental, Campinas**: ABPMC. Disponível em: <[file:///C:/Users/User/Downloads/pa-3252%20\(8\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/pa-3252%20(8).pdf)>. Acesso em: 08 ago. 2017.
- ARAUJO, S. R. C.; MELLO, M. T. de; LEITE, J. Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 29, n. 2, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 20 abr. 2017.
- ARROYO, Miguel, **Ofício de mestre: imagens e auto-imagens**. Petrópolis: Vozes. 2013.
- BANKOFF, A. D. P. et al. Programa de convivência e atividade física na Unicamp: responsabilidade social em ação. In: VILARTA, R. et al. (org). **Qualidade de vida e fadiga institucional**. Campinas: IPES, 2006.
Disponível em:
<<file:///C:/Users/rvncavalcante/Downloads/Qualidadedevidaefadigainstitucional.pdf>>. Acesso em: 25 ago. 2017.
- BARBOSA, M. L. L. et. al. Síndrome de Burnout em professores da rede pública de ensino no sul do Brasil. **Espacios**. Vol. 37 (Nº 24) Ano 2016. Pág. E-3. Disponível em: <<http://www.revistaespacios.com/a16v37n24/163724e3.html>> Acesso em: 06 set. 2017.
- BARCAUI, A.; LIMONGI-FRANCA A. C. Stress, coping strategies and quality of life: a survey of Brazilian managers/Estresse, enfrentamento e qualidade de vida: um estudo sobre gerentes brasileiros. **RAC - Revista de Administração Contemporânea**, vol. 18, no. 5, 2014, p. 670. Academic OneFile. Disponível em:
<<http://go.galegroup.com/ps/anonymou?id=GALE%7CA382806499&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=fulltext&issn=14156555&p=AONE&sw=w&authCount=1&isAnonymousEntry=true>>. Acesso em: 05 set. 2017.
- BARREIRA D. D.; NAKAMURA, P. Antonieta, Resiliência e a auto-eficácia percebida: articulação entre conceitos. **Aletheia**.2006. Disponível em:
<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115013460008>>. Acesso em: 6 out. 2017.

BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. Burnout: Uma tão conhecida desconhecida síndrome. In.: LEVY, G. C. T. M.; NUNES SOBRINHO, F. P. **A síndrome de burnout em professores do ensino regular: Pesquisa, reflexões e enfrentamento**. Rio de Janeiro: Cognitiva, 2010.

BETENHEUSER, M. de L.; PASQUALOTTO, R. A. Comportamentos resilientes em professores que trabalham com alunos que possuem dificuldades de aprendizagem. **Revista Psico FAE: Pluralidades em Saúde Mental**, [S.l.], v. 6, n. 1, p. 115-128, ago. 2017. Disponível em: <<https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/105>>. Acesso em: 27 set. 2017.

BIELEMANN, R. M. et al. Burden of physical inactivity and hospitalization costs due to chronic diseases. **Rev Saúde Pública** 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v49/0034-8910-rsp-S0034-89102015049005650.pdf>>. Acesso em: 25 ago. 2017

BHUI, K. A fine balance in the science of risk and resilience. **The British Journal of Psychiatry**. 2014 May 1;204(5):413-4. Disponível em: <<http://bjp.rcpsych.org/content/bjprcpsych/204/5/413.full.pdf>>. Acesso em: 09 set. 2017.

BOAS, A. A. V.; MORIN, E. M. Indicadores de qualidade de vida no trabalho para professores de instituições públicas de ensino superior: uma comparação entre Brasil e Canadá: Contextus. **Revista Contemporânea de Economia e Gestão**. Vol 14 – Nº 2 – abr/jul 2016. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/22475/1/2016_art_aavboas.pdf>. Acesso em: 06 set. 2017.

BORGES DOS REIS, E. et al. Docência e exaustão emocional. **Educ. Soc.**, Campinas, vol. 27, n. 94, p. 229-253, jan./abr. 2006. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0770.pdf>>. Acesso em: 06 ago. 2017.

BOTH, J.; NASCIMENTO, J. V. Intervenção Profissional na Educação Física Escolar: considerações sobre o trabalho docente. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 169-186, abr./jun. 2009. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewFile/3046/5140>>. Acesso em: 12 ago. 2017.

BUZZI, R. R.; DUBIELLA, E. Fatores que promoveram mal ou bem-estar ao longo da profissão docente na opinião de professores em fase final de carreira. **Revista Diálogo Educacional**, vol. 13, núm. 40, 2013, pp. 1041-1061. Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Brasil. Disponível em: <<file:///C:/Users/rvncavalcante/Downloads/dialogo-12307.pdf>>. Acesso em: 06 set. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde do Brasil. Representação no Brasil da OPAS/OMS. Doenças relacionadas ao trabalho In: DIAS, Elizabeth costa. (Org.). . Manual de procedimento para os serviços de saúde. Brasília, DF: **Ministério da Saúde do Brasil**, 2001. Disponível em: <<http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/manuais/seguranca%20e%20saude%20no%20traba>

lho/Saudedotrabalhador.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2017.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. IBGE. **Resultados Gerais da Amostra do Censo Demográfico 2010**. Disponível em: . Acesso em: 01 out. 2012.

BRASIL. Secretaria de Políticas Públicas para Mulheres. **Políticas Públicas para as mulheres: conceitos e desafios**. Brasília, DF: Governo Federal, 2012.

Disponível em:

<http://www.spm.gov.br/sobre/publicacoes/publicacoes/2012/politicas_publicas_mulheres>. Acesso em: 29 maio 2018.

CANDAU, V. M. F. Ser professor/a hoje: novos confrontos entre saberes, culturas e práticas. **Revista Educação**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 33-41, jan./abr. 2014. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faced/article/view/15003/10923>>. Acesso em: 14 ago. 2017.

CANOVA, K. R.; PORTO, J. B. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. **RAM, Rev. Adm. Mackenzie (Online)**, São Paulo, v. 11, n. 5, p. 4-31, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-69712010000500002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06 set. 2017.

CARDOSO, H. F. et. al. Síndrome de burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. **Rev. Psicol. Organ. Trab.**, Brasília, v. 17, n. 2, p. 121-128, jun. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572017000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 06 set. 2017.

CARDOSO, B. L. C.; CARDOSO JÚNIOR, W.; NUNES, C. P. Percepção sobre Saúde, ambiente e condições de trabalho de docentes universitários. In: CARDOSO, B. L.; NUNES, C. P. **Trabalho docente, políticas e gestão educacional**. Curitiba: CRV, 2016.

CARNEIRO, L.; GOMES, A. R. Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no comportamento de exercício físico. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 127-132, abr 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922015000200127&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06 set. 2017.

CARVALHO, G. A saúde pública no Brasil. **Estudos avançados** v 27, n.78, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ea/v27n78/02.pdf>>. Acesso em: 13 ago. 2017.

CIMBALISTA, S. Reflexões sobre o trabalho e a subjetividade de trabalhadores resilientes sob o sistema de produção flexível. **Revista da FAE**, 9(2), 13-28, 2006. Disponível em: <http://www.ces.uc.pt/myces/UserFiles/livros/169_Artigo%20Revista%20da%20FAE%20Jul-Dez%202006.pdf>. Acesso em: 07 set. 2017.

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS TRABALHADORES EM Educação – CNTE. **Retratos da Escola**. Escola de Formação da Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (Esforce) – v.10, n.18, jan./jun. 2016. – Brasília: CNTE, 2007.

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS TRABALHADORES EM EDUCAÇÃO – CNTE. **Pesquisa demonstra dados sobre a saúde dos trabalhadores em educação.** 13 set. 2017. Disponível em: <<http://www.cnte.org.br/index.php/comunicacao/noticias/19007-pesquisa-demonstra-dados-sobre-a-saude-dos-trabalhadores-em-educacao.html>>. Acesso em: 16 set. 2017.

CODO, W. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho.** 4ª.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006.

LIRA, F. S. et. al. Importância dos efeitos fisiológicos do exercício na promoção da saúde. **Revista Inova Saúde**, Criciúma, vol. 1, nov. 2012. Disponível em: <<http://periodicos.unesc.net/Inovasaude/article/view/854/800>>. Acesso em: 10 set. 2017

COUTO, M. A. C. et al.; Contra a precarização da escola pública brasileira e pela valorização da profissão docente. **Terra Livre**. São Paulo, v.1, n. 40, p.145-158, 2013. <<http://www.agb.org.br/publicacoes/index.php/terralivre/article/view/458/433>>. Acesso em: 26 ago. 2017.

CRAIG, L. C. et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. **Medicine e science in sports e exercise**, 2003. Disponível em: <<http://www.gacusp.com.br/resources/International%20physical%20activity%20questionnaire-%2012-country%20reliability%20and%20validity%20-%20CRAIG%20-%202003.pdf>>. Acesso em: 06 out. 2017.

DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, J. K. Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado. **Rev. Subjetiva**. Fortaleza, v. 16, n. 1, p. 36-51, abr. 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692016000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 06 out. 2017.

DAY, H.; JANKEY, S. G. Lessons from the literature: toward a holistic model of quality of life. In: RENWICK, R.; BROWN, I.; NAGLER, M. (Eds.). **Quality of life in health promotion and rehabilitation: conceptual approaches, issues and applications.** Thousand Oaks: Sage, 1996.

DWORAK, A. P.; CAMARGO, B. C. Mal-estar docente: um olhar dos professores. **Educere**, 2017. Disponível em: <http://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/24871_12773.pdf>. Acesso em: 5 set. 2017.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores.** Bauru: EDUSC, 1999.

FERREIRA, A. B. de H. **Dicionário Aurélio da Língua portuguesa.** Editora: POSITIVO, 2014.

FLORINDO, A. A.; GUIMARAES, V. V.; CESAR, C. L.; BARROS, M. B.; ALVES, M. C.; GOLDBAUM, M. Epidemiology of leisure, transportation, occupational, and household physical activity: prevalence and associated factors. **J Phys Act Health**. 2009. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19953839>>. Acesso em: 06 out. 2017.

FRANCO, L. L. M. M.; MORAES, K. N. Trabalho na educação básica: a condição docente em sete estados brasileiros. **Retratos da Escola** - Escola de Formação da Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação – v.6, n.11, p. 511-516, jul./dez. 2012. – Brasília: CNTE, Disponível em:
http://educacionpublica.org/wpntent/uploads/2017/06/retratos_da_escola_11_2012.pdf.
 Acesso em 13 ago. 2017

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2017a.

FREIRE, P. **Educação como prática da liberdade**. São Paulo: Paz e Terra, 2017b.

FREIRE, M. A. et al. Estado da arte sobre Síndrome de Burnout no Brasil. **SANARE, Sobral**, v.11, n. 1, p. 66-71, jan./jun., 2012. Disponível em:
 <file:///C:/Users/saude/Downloads/269-515-1-SM.pdf >. Acesso em: 19 ago. 2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GORSKI, G. M. **Relação entre atividade física no lazer e burnout em trabalhadores da indústria**. 2015. 91 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2015. Disponível em:
 <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/1447/1/PG_PPGE_M_Gorski%2c%20Gabriela%20Martins_2015.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2017.

GROTBERG. E. H. **La Resiliencia En El Mundo de Hoy**. Ed: Gedisa, Espanha, 2014.

GUEDES, D. P. et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitness gram. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Vol. 18, Nº 2 – Mar/Abr, 2012. Disponível em:
 < <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v18n2/01.pdf>>. Acesso em: 25 ago. 2017.

GOMES, A. R., et. al.; Stress Ocupacional no Ensino: um estudo com professores do 3º ciclo e ensino secundário. **Psicologia e Sociedade**, 22(3) 587-597. 2010. Disponível em:
 <<http://www.scielo.br/pdf/psoc/v22n3/v22n3a19.pdf>>. Acesso em: 06 set. 2017.

GOMES, A. R.; PEIXOTO, A; SILVA, R. P. M. Stress ocupacional e alteração do Estatuto da Carreira Docente Português. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 357-371, abr./jun. 2010. 357. Disponível em:
 <https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjVitmtvWAhXLkpAKHcmQC1QQFggnMAA&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F3941356.pdf&usg=AOvVaw1Ka5aVkOefwWUjYi7q9s_G>. Acesso em: 06 set. 2017.

GUTIEREZ, G. L.; VILARTA, R.; MENDES, R. T. **Políticas públicas e qualidade de vida**. 1 ed. Campinas: IPES, 2011.

HADI, A. A. et al. Prevalence and factors associated with stress among secondary school teachers in Kota Bharu, Kelantan, Malaysia. Southeast Asian. **Tropical Medicene and**

Public Health, 2009. Disponível em:

<<http://www.tm.mahidol.ac.th/seameo/2009-40-6/26-4037.pdf>>. Acesso em: 06 set. 2017.

HALEFE, V.; SILVA, M. C. da. Nível de atividade física de professores da cidade de Morro Redondo/RS. **Revista Brasileira Atividade Física Saúde** p. 475-483, 2014. Disponível em: <<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/06/273/artigo-08-hafele.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

HALLAL, P. C., VICTORA, C. G., WELLS, J. C.; LIMA, R. C. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. **Medicine e Science in Sports e Exercise**, 35 (11), 2003. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14600556>>. Acesso em: 01 Out. 2017.

HOWARD, S.; JOHNSON, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. **Social Psychology of Education**, 7, 399-420. Disponível em:

<[http://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgjct55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1957000](http://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgjct55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1957000)>. Acesso em: 06. set 2017.

INEP. Relatório Técnico do Sistema Nacional de Avaliação Básica – SAEB, 2016. Brasília: **INEP Ministério da Educação**, 2016. Disponível em:

<http://download.inep.gov.br/educacao_basica/censo_escolar/notas_estatisticas/2017/notas_estatisticas_censo_escolar_da_educacao_basica_2016.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2017.

JARAMILLO-VÉLEZ, D. E. et al. (2005). Resiliência, espiritualidade, aflicción y tácticas de resolución de conflictos en mujeres maltratadas. **Revista de Saúde Pública**, 7(3), 281-292. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42270304>>. Acesso em: 06 set. 2017.

KANAN, L. A.; MARCON, S. R. A. Formação, aprendizagens e empowerment: estratégias para derrocar o mito de sísifo. **Rev. Psicol., Organ. Trab.** Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 355-365, dez. 2012. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 06 set. 2017.

KOETZ, L.; REMPEL, C.; PERICO, E. Qualidade de vida de professores de Instituições de Ensino Superior Comunitárias do Rio Grande do Sul. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 1019-1028, 2013. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000400015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 jul. 2017.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia científica**. 8ª ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LELIS, I. In: CANDAU, V. M. (org.). **Magistério, construção cotidiana**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2014.

LEVY, G. C. T. M.; NUNES SOBRINHO, F. P.; SOUZA, C. A. A. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. **Produção**, v. 19, n. 3, p. 458-465, 2009. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/prod/v19n3/04.pdf>>. Acesso em: 06 set. 2017.

- LIBÓRIO, R. M. C.; CASTRO, B. M.; COELHO, Â. E. L. Desafios metodológicos para a pesquisa em resiliência: conceitos e reflexões críticas. In: AGLIO, D. D. D.; KOLLER, S. H. **Resiliência e psicologia positiva**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.
- LIMA, I. C. dos S; CARVALHO, M. V. C. Os significados e os sentidos do mal-estar docente na voz de uma professora de início de carreira. **Olhar de professor**, Ponta Grossa, v. 16, n. 2, p. 295-312, 2013. Disponível em: <<http://www.revistas2.uepg.br/index.php/olhardeprofessor/article/view/5212>> Acesso em: 13 mar. 2017
- LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. (Org.). **Stress e Trabalho: uma abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas, 2012.
- LINDEGÅRD, A. et al. Changes in Mental Health in Compliers and Non-Compliers with Physical Activity Recommendations in Patients with Stress-Related Exhaustion. **BMC Psychiatry** 15 (2015): 272. *PMC*. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4632342>>. Acesso em: 26 ago. 2017.
- LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos**. Ed. 3°. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005a.
- LIPP, M. E. N. O modelo quadrifásico do stress. In M. E. N. Lipp (Ed.) **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: Teoria e aplicações clínicas**. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2005b.
- LIPP, M. E. N. Compreendendo o estresse emocional. In: LIPP, M. E. N.; TRICOLI, V. **Relações interpessoais no século XXI e o estresse emocional**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.
- LUCK, H. Liderança em Gestão Escolar – Vol. 4. **Séries Cadernos de Gestão**. Ed.: Vozes. 8ª edição, 2014.
- LONGMAN, P. **Longman dictionary of contemporary english**. 6ª Edição. 2014.
- LOPES, A. P; PONTES, E. A. S. Síndrome de Burnout: um estudo comparativo entre professores das redes pública estadual e particular. En: **Rev. Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**, Jul/Dez de 2009, Vol. 13, no. 2, p. 275-281. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pee/v13n2/v13n2a10.pdf>>. Acesso em: 06 set. 2017.
- MAIA, D. de A. C. et al. Síndrome de Burnout em residentes de pediatria do estado do Ceará e sua relação com a prática de atividade física. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, 2015, v. 15, n. 02, p.1. Disponível em: <<http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-15/Vol15n2-2016/Vol15n2-2016-pag-169-176/Vol15n2-2016-pag-169-176.pdf>>. Acesso em: 16 set.2017.
- MASTEN, A. S.; TELLEGEN, A. Resilience in developmental psychopathology: contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Dev Psychopathol*. 2012

May;24 (2):345-61. **Review. PubMed.** Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22559118>>. Acesso em: 01 out. 2017.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Revista Diagnóstico e tratamento**, v.5, n. 2, p. 10-17. 2000. Disponível em:

<<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1004/1158>>. Acesso em: 20 ago. 2017.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício.** Nutrição, Energia e Desempenho Humano. Rio de Janeiro: Guanabara. 8ª edição, 2016.

MEC/INEP. **Estudo exploratório sobre o professor brasileiro:** Com base nos resultados do Censo Escolar da Educação Básica 2007. Brasília, 2009. Disponível em:

<<http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/estudoprofessor.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

MELEIRO, A. M. A. da S. O stress do professor. In: LIPP, M. E. N (org). **O stress do professor.** 5. ed. Campinas: Editora Papirus, 2014.

MOREIRA, H. de R. et. al.; Qualidade de vida no trabalho e síndrome de Burnout em professores de educação física do Estado do Rio Grande do Sul, Brasil.

Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v 14, Número 2, 2009. Disponível em:

<<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/763/772>>. Acesso em: 06 set. 2017.

NAHAS, M. V.; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.** São Paulo, v. 24, n. 1, p. 135-48, jan./mar. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n1/v24n1a12.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida:** Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. 6. ed Londrina: Midiograf, 2013.

NORONHA, D. D. et al. Qualidade de vida relacionada à saúde entre adultos e fatores associados: um estudo de base populacional. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 463-474, Fev. 2016. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000200463&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06 set. 2017.

NÓVOA, A. C. **Relação escola-sociedade:** novas respostas para um velho problema.

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. 2010. Disponível em:

<https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/24/3/EdSoc_Rel%C3%A7%C3%A3o_escola_sociedade.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2017.

NÓVOA. A. C. **Professores:** Imagens do futuro presente. Lisboa: Educa. 2009.

OLIVEIRA, R. R. de et. al. Qualidade de vida no trabalho (QVT): um estudo com professores

dos institutos federais. **HOLOS**, [S.l.], v. 6, p. 432-447, dez. 2015. Disponível em: <<http://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/1726>>. Acesso em: 12 ago. 2017.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. List of occupational diseases. Identification and recognition of occupational diseases: **Criteria for incorporating diseases in the ILO list of occupational diseases**. Genebra, v. 74. 2010.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud**. 2010. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=8DEF99680745FC32860B3DFB0C7CB596?sequence=1>. Acesso em: 04 abr. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Administração da OMS**, 2015. Disponível em: <<http://www.who.int/governance/en/index.html>>. Acesso em: 07 set. 2017.

PEREIRA, E. F. et al. O trabalho docente e a qualidade de vida dos professores na educação básica. **Rev. salud pública**, v.16, n. 2, p. 221-231, 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsap/v16n2/v16n2a06.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2017.

PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; LOPES, A. da S. Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 7, p. 1963-1970, Jul 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000700011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 12 ago. 2017.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-250, jun 2012. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/45895/49498>>. Acesso em: 10 out. 2017.

PERRENOUD, P. **10 Novas competências para Ensinar**. Porto Alegre: Penso, 2017.

PERIM, P. C. et al. Análise fatorial confirmatória da versão Brasileira da Escala de Resiliência (ER - Brasil). Gerais, **Rev. Interinst. Psicol.** Juiz de fora, v. 8, n. 2, p. 373-384, dez. 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202015000300007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 01 out. 2017.

PESCE, R. P. et al. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. **Caderno de Saúde Pública**, 21(2), 436-448, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v21n2/10.pdf>>. Acesso em: 25 ago. 2017.

PIZZIO, A. et al. Reconhecimento e resiliência no cotidiano de quebradeiras de coco babaçu. **Revista de Programas de Pós-graduação em Sociologia da UFPE**. v.1, n 20, mai. 2014. Disponível em: <<http://www.revista.ufpe.br/revsocio/index.php/revista/article/view/341/295>>. Acesso em: 10 set. 2017.

PRADO, J. R.; BRITO, R. dos S.; NUNES, C. P. Reflexões sobre as condições de trabalho e a formação docente no cenário das políticas de reformas educacionais. In: CARDOSO, Berta Leni; NUNES, Claudio Pinto. **Trabalho docente, políticas e gestão educacional**. Curitiba: CRV, 2016.

RAYMUNDO, R. S.; LEÃO, M. A. B. G. A resiliência como fator de desenvolvimento da prática pedagógica: pensando a formação docente e sua relação com a comunidade. **Revista de Ciências da Educação**, S.l, jan. 2014. Disponível em: <<http://revista.unisal.br/ojs/index.php/educacao/article/view/287>>. Acesso em: 27 set. 2017.

REGALLA, M. A.; GUILHERME, P. R.; SERRA-PINHEIRO, M. A. Resiliência e transtorno do déficit de atenção/hiperatividade. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 56, supl. 1, p. 45-49, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852007000500010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 set. 2017.

REZENDE, L. F. et. al. Effect of Physical Inactivity on Major Non Communicable Diseases and Life Expectancy in Brazil. **Journal of Physical Activity and Health Champaign**, v. 12, n. 3, p. 299-306, 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3645500/>>. Acesso em: 25 ago. 2017.

RÔAS, Y. A. dos S.; REIS, E. J. B. dos. Causas e consequências de um estilo de vida sedentário. **Efdeportes**, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd168/consequencias-de-um-estilo-de-vida-sedentario.htm>>. Acesso em: 6 set. 2017.

ROSSA, E. G. de O. Relação entre o stress e o burnout em professores do ensino fundamental e médio. In: O stress no Brasil de hoje. In LIPP: LIPP, M. E. N.(org). **O stress no Brasil: pesquisas avançadas**. 1 ed. Campinas: Ed Papirus, 2004

RUFINE, M. F. C. et al. Escala de qualidade de vida: análise estrutural de uma versão para idosas. **Ciênc. saúde coletiva** [online], v.18, n.7, p. 1993-2000, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232013000700014&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 25 abr. 2017.

RUTTEN, B. P. F. et al. Resilience in mental health: linking psychological and neurobiological perspectives. **Acta Psychiatr Scand**. 2013 Jul; 128(1): 3–20, 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3746114/>>. Acesso em: 30 ago. 2017.

SALGADO da S. F.; SALLES. L.; ALVES, C. F. P. de A. Fatores estressores do cotidiano escolar: situando professores e gestores: Traços de personalidade de estudantes de Psicologia. **Psicol infantil.**, São Paulo, v. 14, n. 14, p. 13-28, out. 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092010000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 jun. 2017.

SANTINI, J.; MOLINA NETO, V. 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**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 209-222, sep. 2005.

Disponível em: <<http://www.periodicos.usp.br/rbefe/article/view/16596>>. Acesso em: 27 ago. 2017.

SANTOS, Y. M. dos; SILVA, S. P. da. O Nihilismo nietzschiano como mais uma referência analítica para a compreensão do fenômeno do mal-estar docente. **Conjectura: Filosofia e Educação**, v. 19, p. 139-156, 2014. Disponível em: <<http://www.periodicos.capes.gov.br/>>. Acesso em: 20 jul. 2017.

SANTOS, M. N.; MARQUES, A. C. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Ciências Saúde Coletivo**, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n3/29.pdf>>. Acesso em: 06 set. 2017.

SCHIMIEGUEL, O. **As políticas de universalização da educação e seus reflexos na escola pública brasileira**. 186f. Dissertação (Mestrado em educação). Centro de Teologia e Ciências Humanas. Universidade Católica do Paraná, 2010. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/Pedagogia/d3_pol_univ_ed_reflex_esc_pub_bras.pdf>. Acesso em: 06 set. 2017.

SHIROMA, L. et al. Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases. **Lancet**. 2012. 380(9838):219-229. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3645500/>> Acesso em: 20 set. 2017.

SILVA, L. et al. Nível de sedentarismo em professores do ensino regular da rede pública do município de Cacoal-RO. **RBPfEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, [S.l.], v. 9, n. 52, p. 166-174, mai. 2015. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/748>>. Acesso em: 27 set. 2017.

SILVA, M. L.; LEONIDIO, A. da C. R.; FREITAS, C, M. S. M. de. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. **Revista educação física**. UEM, Maringá, v. 26, n. 2, p. 331-339, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832015000200331&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06 set. 2017.

SILVA, C. L. da. Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, 25 (1), jan.-jun. 2017. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/viewFile/7185/5791>>. Acesso em: 10 set. 2017.

SILVA, R. S. et. al.; Atividade física e qualidade de vida. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, Jan. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100017&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06 set. 2017.

SIMONI, S. **Atividade Física e Depressão – Estudo Preliminar em um Health Club da Ilha da Madeira**. 101f. Dissertação (Mestrado em Educação). Faculdade de Desporto Universidade de Porto, 2014. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/76551/2/32616.pdf>>. Acesso em: 25 ago. 2017.

- SOARES, I. M. A. **Instrumento Psicométrico para Avaliação de Qualidade de vida em adultos**: Escala de qualidade de vida (EQV). 2004. 87f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Católica, Brasília, 2004. Disponível em: <<https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/handle/123456789/996>>. Acesso em: 10 jun. 2017.
- SOUSA, C. S.; EXTREMERA, M. O. Docentes resilientes em contextos precários: Estudo de casos em Espanha. **Educação (UFSM)**, Santa Maria, p. 541-552, dez. 2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reeducacao/article/view/24598>>. Acesso em: 05 set. 2017.
- SOUZA, M. T. S.; CERVENY, C. M. O. Resiliência psicológica: Revisão de literatura e análise de produção científica. **Revista Interamericana de Psicologia**. 2006. 40(1), 119-126.
- SOUZA, R. G. et al. Ansiedade, estresse e depressão: métodos de avaliação e a relação com a prática de exercícios físicos. **2º Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. Universidade Tiradentes, 2016. Disponível em: <<https://eventos.set.edu.br/index.php/CIAFIS/article/view/3247/1069>>. Acesso em: 01 out. 2017.
- SOUTHWICK, S. M.; CHARNEY D. S. **Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges**. 1st Edition, 2012.
- SOUTHWICK, S. M. et al. Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. **European Journal of Psychotraumatology** 5, 2014. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.25338>>. Acesso em: 06 set. 2017.
- TARDIF, M. O trabalho docente, a pedagogia e o ensino. Interações humanas, tecnologias e dilemas. In: TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. 16 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.
- TAVEIRA, I. M. R.; LIMONGI-FRANÇA, A. C., FERREIRA, M. C. **Qualidade de Vida no Trabalho**: estudos e metodologias brasileiras. Volume 1. Editora CVR, 2015.
- VALÉRIO, F. J.; AMORIM, C.; MOSER, A. M. A Síndrome de Burnout em professores de Educação Física. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 1, n. 1, p. 127-136, fev. 2011. ISSN 21755027. Disponível em: <<https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/17>>. Acesso em: 06 set. 2017.
- YUNES, M. A. M.; SZYMANSKI, H. Resiliência: noção, conceitos afins e considerações críticas. In: TAVARES J. (Org.), **Resiliência e educação**. São Paulo: Cortez, 2002.
- YUNES, M. A. M. Psicologia Positiva e Resiliência: foco no indivíduo e na família. In: AGLIO, D. D. D.; KOLLER, S. H.; YUNES, M. A. M. **Resiliência e Psicologia Positiva: Interfaces do Risco à Proteção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.
- WEBER, L. N. D. et al. O estresse no trabalho do professor. **Imagens da Educação**, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015. Disponível em: <http://eduem.uem.br/ojs/index.php/ImagensEduc/article/viewFile/25789/pdf_47>. Acesso em: 22 set. 2017.

ZAMAI, C. A.; BANKOFF, A. D. P. Nível de atividade física e indicadores de qualidade de vida de colaboradores da Unicamp: Análise através do Programa Mexa-se Unicamp **XI Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde: da evidência à intervenção**. Aracaju, Sergipe: UFS, 2010. Disponível em:
<http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/fadiga_completo.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2017.

ZAMAI C. A.; BURGUÊS V.; BANKOFF, A. D. P. Benefícios da pratica de atividades físicas para grupos especiais participantes do programa mexa-se UNICAMP- Programa Mexa-se – Unicamp. **Congresso Multidisciplinar Integrado às Ciências da Saúde Campinas – 2017**. Disponível em:
<http://sobeaf.com.br/uploads/Anais_Congresso_Ciencias_da_Saude_2017.pdf>. Acesso em: 25 set. 2017.

ZANELLI, J. C.; BORGES-ANDRADE, J. E.; BASTOS, A. V. B. (Org.). **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ZANATTA, A. B.; LUCCA, S. R.de. Prevalência da síndrome de burnout em profissionais da saúde de um hospital oncohematológico infantil. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 49, n. 2, p. 0253-0258, Abr. 2015. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342015000200253&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06 set. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global health risks mortality and burden of disease attributable to selected major risks**. 2009. Disponível em:
<http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2018.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

ESTA PESQUISA SEGUIRÁ OS CRITÉRIOS DA ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS CONFORME RESOLUÇÃO N^o 66/12 DO
CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE.

Este documento que você está lendo é chamado de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ele contém explicações sobre o estudo que você está sendo convidado a participar. Antes de decidir se deseja participar de livre e escolha natural, deverá ler e compreender esta pesquisa. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Este estudo tem por objetivo **associação do nível de atividade física com a qualidade de vida, estresse e resiliência do professor da educação básica da Rede Municipal de Educação de Ubatã, Bahia**. Para tanto será aplicado instrumentos para a coleta dos dados. Não haverá nenhum procedimento invasivo. Os dados coletados nesta pesquisa serão de responsabilidade das pesquisadoras Rosilene Vila Nova Cavalcante mestranda e Gislane Ferreira de Melo orientadora e serão confidenciais e em hipótese alguma os participantes serão identificados. Em qualquer momento posso desistir desta pesquisa sem ônus algum. Poderei, também, estar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UCB para maiores informações. Eu _____ Identidade _____ declaro, que fui informado e devidamente esclarecido do projeto de pesquisa desenvolvido pela Profa. Dra. Gislane Ferreira de Melo e sua aluna de mestrado Rosilene Vila Nova Cavalcante do Mestrado de Educação Física da Universidade Católica de Brasília – UCB, quanto aos itens da resolução 196/96. **Declaro que após ser esclarecido pelo pesquisador a respeito da pesquisa, consinto voluntariamente em participar desta pesquisa.**

Ubatã, Ba 06 de setembro de 2017

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO ADAPTADO PARA O ESTUDO

Dados Pessoais:

NOME: _____

1. Idade:

1. 18 a 25 anos 2. 26 a 35 anos 3. 36 a 45 anos 4. acima de 45 anos

2. Gênero:

1. feminino 2. masculino .

3) Escolaridade:

1. Ensino superior incompleto 2. Superior completo 3. Pós-graduação
4. Mestrado 5. Doutorado

4. Quanto ao turno de atuação:

1. diurno 2. noturno

5. Quanto a renda pela atuação com magistério

1. de 01 a 3 salários mínimos 2. de 04 a 06 salários mínimos 3. acima de 07 salários mínimos

6. Tempo de trabalho com a docência:

1. até 5 anos 2. acima de 5 até 10 anos 3. acima de 10 até 15 anos 4. acima de 15 anos

ANEXOS

**ANEXO A – IPAQ (QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA)
VERSÃO CURTA**

Nome: _____

Data: ____/____/____ **Idade:** ____ **Sexo:** F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação a pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem 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. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder às questões, lembre-se que:

- ✓ atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- ✓ atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder às perguntas, pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?
dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?
horas: _____ Minutos: _____

2a Em quantos dias da última semana você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como, por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)
dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

2b Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como, por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

4b Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

ANEXO B – ESCALA DE QUALIDADE DE VIDA (EQV)

1. Em relação a sua vida atual você considera:

- () Totalmente insatisfeito
 () Insatisfeito
 () Nem satisfeito, nem insatisfeito
 () Satisfeito
 () Muito satisfeito

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Nem discordo, Nem concordo	Concordo parcialmente	Concordo totalmente

2. Assinale as questões abaixo conforme a legenda no quadro acima

1.	Estou mais irritado ultimamente	1	2	3	4	5
2.	Venho me sentindo mal (cansado e sem energia)	1	2	3	4	5
3.	Sinto dificuldade de desligar-me de preocupações do dia a dia	1	2	3	4	5
4.	Sinto um vazio em minha vida	1	2	3	4	5
5.	Sinto intensa solidão	1	2	3	4	5
6.	Acordo cansado	1	2	3	4	5
7.	Sinto dificuldade de concentração	1	2	3	4	5
8.	Estou ansioso sem motivo	1	2	3	4	5
9.	Sinto-me culpado pelo rumo que minha vida levou	1	2	3	4	5
10.	Irrito-me facilmente	1	2	3	4	5
11.	Estou angustiado sem motivo	1	2	3	4	5
12.	Estou mais pessimista	1	2	3	4	5

13.	Tenho me sentido mais infeliz ultimamente	1	2	3	4	5
14.	Venho chorando com mais frequência	1	2	3	4	5
15.	Consumo bebidas alcoólicas mais que três vezes por semana	1	2	3	4	5
16.	As pessoas criticam a quantidade de bebida alcoólica que costumo beber	1	2	3	4	5
17.	Uso drogas	1	2	3	4	5
18.	Sinto-me rejeitado por amigos e familiares	1	2	3	4	5
19.	Minha vida está sem sentido	1	2	3	4	5
20.	Faço uso de medicação controlada	1	2	3	4	5
21.	Ultimamente tenho utilizado medicação para dormir	1	2	3	4	5
22.	Sou fumante	1	2	3	4	5
23.	Quero me isolar dos amigos e familiares	1	2	3	4	5

ANEXO C – ESCALA DE RESILIÊNCIA DE WAGNILD E YOUNG TRADUZIDO POR PESCE (2005)

		Discordo totalmente	Discordo muito	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo muito	Concordo totalmente
1.	Sinto que consigo lidar com várias coisas ao mesmo tempo							
2.	Sou determinado							
3.	Quando estou numa situação difícil, normalmente consigo encontrar uma solução							
4.	Tenho energia suficiente para fazer o que deve ser feito							
5.	Tenho autodisciplina.							
6.	Mantenho-me interessado nas coisas							
7.	A confiança em mim mesmo ajuda-me a lidar com tempos difíceis							
8.	Numa emergência, sou alguém com quem geralmente as pessoas podem contar							
9.	Às vezes obrigo-me a fazer coisas quer queira quer não							
10.	Eu não fico obcecado com coisas que não posso resolver							
11.	Manter-me interessado nas atividades do dia a dia é importante para mim							
12.	Sinto-me orgulhoso por ter alcançado objetivos na minha vida.							
13.	Vivo um dia de cada vez							
14.	Geralmente consigo encontrar algo que me faça rir							
15.	Sou amigo de mim próprio							

16.	Raramente me questiono se a vida tem sentido							
17.	Posso passar por tempos difíceis porque enfrentei tempos difíceis antes							
18.	A minha vida tem sentido							
19.	Não tenho problema com o fato de haver pessoas que não gostam de mim							
20.	Sou capaz de depender de mim mesmo mais do que de qualquer outra pessoa							
21.	Normalmente faço as coisas conforme elas vão surgindo							
22.	Eu não fico obcecado/a com coisas que não posso resolver							
23.	Quando estou numa situação difícil, normalmente consigo encontrar uma solução							
24.	Tenho energia suficiente para fazer o que deve ser feito							
25.	Não tenho problema com o fato de haver pessoas que não gostam de mim							

ANEXO D – INVENTÁRIO DE SINTOMA DE STRESS DE LIPP

- Nome _____

1- Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- () MÃO E PÉS FRIOS () BOCA SECA () NÓ NO ESTOMAGO
 () AUMENTO DE SUDORESE (Muito suor, suadeira) () TENSÃO MUSCULAR
 () APERTO DA MANDÍBULA/ RANGER DE DENTES () DIARRÉIA PASSAGEIRA
 () INSÔNIA (Dificuldade para dormir) () TAQUICARDÍA (Batedeira no peito)
 () HIPERVENTILAÇÃO (Respiração ofegante, rápido) () MUDANÇA DE APETITE
 () HIPERTENSÃO ARTERIAL SÚBITA E PASSAGEIRA (Pressão alta)

2- Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- () AUMENTO SÚBITO DE MOTIVAÇÃO () ENTUSIASMO SÚBITO
 () VONTANDE SÚBITA DE INICIAR NOVOS PROJETOS

3- Marque com F2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- () PROBLEMA COM A MEMÓRIA () MAL-ESTAR GENERALIZADO, SEM CAUSA ESPECÍFICA
 () FORMIGAMENTO DAS EXTREMIDADES () SENSACÃO DE DESGASTE FÍSICO CONSTANTE
 () MUDANÇA DE APETITE () CANSAÇO CONSTANTE
 () APARECIMENTO DE PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS (Problemas de pele)
 () HIPERTENSÃO ARTERIAL (Pressão alta) () APARECIMENTO DE ÚLCERA
 () TONTURA/SENSACÃO DE ESTAR FLUTUANDO

4- Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- () SENSIBILIDADE EMOTIVA EXCESSIVA (Estar muito nervoso)

- DÚVIDA QUANTO A SI PRÓPRIO PENSAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
- IRRITABILIDADE EXCESSIVA DIMINUIÇÃO DA LIBIDO (Sem vontade de sexo)

5- Marque com F3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- DIARRÉIA FREQUENTE DIFICULDADES SEXUAIS
- INSÔNIA (dificuldades para dormir) NÁUSEA TIQUES
- HIPERTENSÃO ARTERIAL CONTINUADA (Pressão alta) EXCESSO DE GASES
- PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS PROLONGADOS (Problemas de pele)
- MUDANÇA EXTREMA DE APETITE TONTURA FREQUENTE
- ÚLCERA ENFARTE

6- Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- IMPOSSIBILIDADE DE TRABALHAR PESADELOS
- SENSAÇÃO DE IMCOMPETÊNCIA EM TODAS AS ÁREAS
- VONTADE DE FUGIR DE TUDO APATIA, DEPRESSÃO OU RAIVA PROLONGADA
- CANSAÇO EXCESSIVO PENSAR/FALAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
- IRRITABILIDADE SEM CAUSA APARENTE ANGÚSTIA/ANSIEDADE DIÁRIA
- HIPERTENSIBILIDADE EMOTIVA PERDA DE SENSO DE HUMOR