

**Universidade Federal do Maranhão
Agência de Inovação, Empreendedorismo, Pesquisa,
Pós-Graduação e Internacionalização
Programa de Pós-Graduação em Educação Física
Mestrado Acadêmico**

PPGEF

**Programa de Pós-Graduação
em Educação Física - UFMA**

**PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA, ESTADO NUTRICIONAL E
SOCIOECONOMICO, ESTRESSE, ANSIEDADE E
DEPRESSÃO EM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO NA
UNIDADE REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE AÇAILÂNDIA**

José Havila Araujo da Silva

São Luís

2024

JOSÉ HAVILA ARAUJO DA SILVA

PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA, ESTADO NUTRICIONAL,
SOCIOECONOMICO, ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM
PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO NA UNIDADE REGIONAL DE
EDUCAÇÃO DE AÇAILÂNDIA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da
Universidade Federal do Maranhão para obtenção do Título de Mestre em
Educação Física.

Área de Concentração: Biodinâmica do Movimento Humano

Linha de Pesquisa: Análise do desempenho humano e esportivo

Orientador: Prof. Dr. Antônio Coppi Navarro

São Luís
2024

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a). Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Araujo da Silva, Jose Havila.

Perfil de Atividade Física, Estado Nutricional e Socioeconomico, Estresse, Ansiedade e Depressão Em Professores do Ensino Médio Na Unidade Regional de Educação de Açailândia / Jose Havila Araujo da Silva. 2024. 59 f.

Orientador(a): Antônio Coppi Navarro.

Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em Educação Física/ccbs, Universidade Federal do Maranhão, Programa de Pós-graduação Em Educação Física/ppgef, 2024.

1. Atividade Física. 2. Saúde Mental. 3. Professores de Educação Básica. 4. . 5. . I. Coppi Navarro, Antônio. II. Título.

JOSÉ HAVILA ARAUJO DA SILVA

PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA, ESTADO NUTRICIONAL,
SOCIOECONOMICO, ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM
PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO NA UNIDADE REGIONAL DE
EDUCAÇÃO DE AÇAILÂNDIA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da
Universidade Federal do Maranhão para obtenção do Título de Mestre em
Educação Física.

A Banca Examinadora da Dissertação de Mestrado apresentada em sessão pública,
considerou o candidato aprovado em: / / .

Prof. Dr. Antônio Coppi Navarro (Orientador)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Francisco Navarro (Examinador Interno)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Sergio Augusto Rosa de Souza (Examinador Interno)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Marlon Lemos Araújo (Examinador Externo)
Instituto de Ensino Franciscano

Prof. Dr. Flavio de Oliveira Pires (Examinador Interno)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Mayrhon José Abrantes Farias (Examinador Externo)
Universidade Federal do Maranhão

DEDICATÓRIA

À minha avó Maria Alves dos Santos (*in memoriam*), que me acompanhou durante os processos de seleção do curso me incentivando. A minha esposa, Talitha Paula Barbosa pelo companheirismo ao longo desse ciclo de estudos. À minha mãe, Haydêe Araujo da Silva e minha filha, Maria Luiza Barbosa Araujo, que são minhas inspirações.

AGRADECIMENTO

Agradeço a coordenação do Programa de Pós-Graduação em Educação Física e aos membros do Colegiado pelo apoio e compreensão para concluir este trabalho. Meus sinceros agradecimentos ao meu orientador, professor Dr. Antônio Coppi Navarro, uma pessoa escolhida por Deus para acreditar no meu potencial e me auxiliar nesse processo de experiências únicas e que esteve presente em todos os momentos, instigando-me a seguir com o propósito de concluir o Mestrado.

Agradeço à Universidade Federal do Maranhão pela oportunidade de cursar este mestrado e aos professores pela transmissão de conhecimento nas disciplinas que cursei no Mestrado, Dr. Christian Cabido, Dr. Flávio de Oliveira Pires, Dr. Emanuel Péricles Salvador, Dr. Carlos José Dias, Dr. Antônio Coppi Navarro, Dr^a. Andréa Dias Reis, Dr. Herikson Costa e ao coordenador do Programa de Pós-graduação em Educação Física, Dr. Almir Vieira Dibai Filho, pelas orientações administrativas no Mestrado.

Agradeço aos professores da Secretaria Estadual do Maranhão (SEDUC/MA) pela colaboração e disponibilidade na participação nesta pesquisa. Agradeço ao Governo do Estado do Maranhão pelo afastamento que me foi concedido para participar do mestrado acadêmico no programa de pós-graduação em Educação Física na Universidade Federal do Maranhão, proc. n° 46326/2022-seduc.

Agradeço a minha família e aos amigos por acreditarem em mim, mesmo nos momentos nos quais eu mesmo não reconhecia minhas capacidades. Agradeço ao Carlos Adriano Pereira da Silva, meu colega de turma do mestrado pela energia positiva, apoio e contribuição para a concretização desta pesquisa. E a todos que contribuíram, de forma direta ou indireta para realização desse sonho, minha gratidão.

RESUMO

Objetivo: Identificar o perfil do nível de atividade física, o estrato socioeconômico, os níveis de depressão, ansiedade e estresse em professores do ensino médio na Unidade Regional de Educação de Açaílândia. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva, de campo, de levantamento e transversal, realizada com amostra de 114 professores da Unidade Regional de Educação de Açaílândia, com professores de ambos os sexos e de faixa etária entre 21 e 65 anos. A coleta de dados ocorreu nas escolas de forma presencial, mediante a aplicação de questionário, tendo como ferramentas o questionário internacional de atividade física (IPAQ, versão curta), para o estado nutricional o Índice de Massa Corporal (IMC), o questionário socioeconômico da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP), para as variáveis de depressão, ansiedade e estresse foi utilizado um questionário de Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21). Foi realizado uma análise descritiva com apresentação dos dados quantitativos por meio de média e desvio padrão. **Resultados:** analisada uma amostra de 114 professores da URE Açaílândia. De maneira geral, quanto ao nível de atividade física, constatou-se que 29,8% dos professores foram classificados como muito ativos, 20,1% como ativos, 11,4% irregularmente ativos (A), 20,1% irregularmente ativos (B) e 18,4% classificados como sedentários. Em relação ao estado nutricional, a maioria dos professores (54,4%) enquadraram-se dentre da faixa de eutróficos, 25,4% na faixa de sobrepeso e 7,9% obesos. Quanto ao estrato socioeconômico, observou-se que 18,4% dos professores pertencem à Classe A, 22,8% à Classe B1, 40,3% à Classe B2, 15,7% à Classe C1 e 2,6% à Classe C2, não havendo representantes na classe DE. Em relação à depressão, 76,3% dos professores foram classificados como normais, 17,5% apresentaram uma classificação leve e 6,1% mostraram uma forma moderada, sem representantes na forma severa da depressão. No que diz respeito à ansiedade, 64% dos professores foram classificados como normais, 21,9% na forma leve e 12,2% na forma moderada, sem representantes na forma severa de ansiedade. Em relação ao estresse, 69,2% dos professores foram classificados como normais, enquanto 30,7% apresentaram estresse na forma leve, sem representantes nas categorias moderada e severa do estresse. **Conclusão:** O maior percentual de professores foi de ativos e muito ativos, e o maior percentual encontrado na classificação do estado nutricional correspondeu ao de eutrófico. Foram obtidas porcentagens elevadas de normalidade de estresse, ansiedade e depressão, evidenciando que a maioria dos professores apresentou bons indicadores para as variáveis investigadas.

Palavras-chave: Atividade física. Saúde mental. Professores de Educação Básica.

ABSTRACT

Objective: To identify the profile of physical activity level, socioeconomic status, depression, anxiety and stress levels in high school teachers at the Regional Education Unit of Açailândia. **Materials and Methods:** This is a quantitative, descriptive, field, survey and cross-sectional research, carried out with a sample of 114 teachers from the Regional Education Unit of Açailândia, with teachers of both sexes and aged between 21 and 65 years. Data collection took place in the schools in person, through the application of a questionnaire, using as tools the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, short version), for nutritional status the Body Mass Index (BMI), the socioeconomic questionnaire of the Brazilian Association of Research Companies (ABEP), for the variables of depression, anxiety and stress a Depression Anxiety and Stress Scale questionnaire (DASS-21) was used. A descriptive analysis was performed, with the presentation of quantitative data by means and standard deviations. **Results:** a sample of 114 teachers from URE Açailândia was analyzed. In general, regarding the level of physical activity, it was found that 29.8% of the teachers were classified as very active, 20.1% as active, 11.4% irregularly active (A), 20.1% irregularly active (B) and 18.4% classified as sedentary. Regarding nutritional status, most teachers (54.4%) were eutrophic, 25.4% overweight and 7.9% obese. Regarding the socioeconomic stratum, it was observed that 18.4% of the teachers belong to Class A, 22.8% to Class B1, 40.3% to Class B2, 15.7% to Class C1 and 2.6% to Class C2, with no representatives in Class DE. Regarding depression, 76.3% of the teachers were classified as normal, 17.5% had a mild classification and 6.1% showed a moderate form, with no representatives in the severe form of depression. With regard to anxiety, 64% of the teachers were classified as normal, 21.9% in the mild form and 12.2% in the moderate form, with no representatives in the severe form of anxiety. Regarding stress, 69.2% of the teachers were classified as normal, while 30.7% had mild stress, with no representatives in the moderate and severe stress categories. **Conclusion:** The highest percentage of teachers was active and very active, and the highest percentage found in the classification of nutritional status corresponded to eutrophic. High percentages of normality of stress, anxiety and depression were obtained, showing that most teachers presented good indicators for the variables investigated.

Key words: Physical activity. Mental health. Basic Education Teachers.

LISTA DE QUADRO

1	Dados Censo Escolar 2022	36
2	Classificação do IMC para adultos	40
3	Classificação dos sintomas de estresse	42
4	Dados demográficos referentes as variáveis analisadas no estudo como idade, cor da pele, estado cível, vínculo empregatício e habilitação acadêmica	44
5	Prevalências de professores agrupados segundo as classificações de atividade física, estado nutricional e estrato nutricional.	48
6	Prevalências de professores agrupados segundo as classificações de severidade da depressão, ansiedade e estresse (DASS-21).	51

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	OBJETIVO	17
2.1	Objetivo geral	17
2.2	Objetivos específicos	17
3	HIPÓTESES	18
3.1	Hipótese 1	18
3.2	Hipótese nula	18
4	REVISÃO DE LITERATURA	19
4.1	Atividade física dos professores	19
4.2	Estado nutricional dos professores	22
4.3	Fatores socioeconômico dos professores	23
4.4	Estresse, ansiedade e depressão dos professores	29
5	MATERIAIS E MÉTODOS	33
5.1	Considerações éticas	33
5.2	Delineamento do estudo	33
5.3	Desenho do estudo	34
5.4	Local	34
5.5	Amostra	35
5.6	Critérios de inclusão	36
5.7	Critérios de exclusão	36
5.8	Procedimentos	37
5.9	Questionário internacional de atividade física (IPAQ)	38
5.10	Índice de massa corporal (IMC)	39
5.11	Questionário Socioeconômico (ABEP)	41
5.12	Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS - 21)	41
5.13	Equipamentos e materiais	42
5.14	Análise estatística	43
6	RESULTADOS E DISCUSSÃO	44
7	CONCLUSÃO	55

		11
8	REFERÊNCIAS	56
	ANEXOS	60

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (2013), conceitua saúde mental como sendo um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades para recuperar-se do estresse rotineiro, sendo produtivo e contribuindo com a sua comunidade. Com isso, pesquisas realizadas pelo Instituto Brasileiro de Psicologia e Controle do Estresse indicaram um elevado nível de estresse (60%), de ansiedade (57,5 %), de depressão (26 %) e de pânico (14 %) entre os brasileiros adultos, verificando uma associação significativa entre ter estresse e ansiedade; estresse e depressão e estresse e pânico, isso ocasionado pela grande incerteza quanto ao futuro, ligado à prevalência de estresse, depressão, ansiedade e doenças físicas existentes (LIPP e LIPP, 2020).

O estresse resulta de uma interação entre a pessoa e o mundo em que ela vive. Sendo conceituado como uma resposta adaptativa, mediada por mudança nas características individuais ou no processo psicológico, sendo essa mudança uma solução do organismo às demandas do ambiente externo que excedem a capacidade do indivíduo de fazer frente aos estímulos produzidos pelo estresse (PRESTON, IVANCEVICH, MATTESON, 1981).

Entretanto, é crucial reconhecer a importância do gerenciamento do estresse e implementar estratégias eficazes para enfrentá-lo, porque ele de forma contínua também é identificado na literatura como fator de risco para o desenvolvimento da ansiedade e depressão, ocasionado por fatores psicossociais, como: situações de conflito no meio social, cobranças pessoais e profissionais, perdas emocionais e violência urbana, isso têm prejudicado a produtividade das pessoas e afetado a qualidade de vida (SCHIMIDT, DANTAS, MARZIALE, 2011).

Já a ansiedade pode ser compreendida como um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (CASTILLO et. al., 2000). Os sintomas de ansiedade podem acarretar alterações nos parâmetros dos sinais vitais, como aumento da frequência respiratória e cardíaca, elevação da pressão arterial e, assim, exacerbar os sintomas somáticos (GONÇALVES; MEDEIROS, 2016).

Cada pessoa opera em um determinado nível de adaptação e, regularmente, encontra uma determinada quantidade de alterações. Essa alteração é esperada, ela contribui para o crescimento e estímulo à vida. Entretanto, os agentes estressores podem conturbar esse equilíbrio. Podendo ser definido como um evento ou situação, interna ou externa, que cria o potencial para alterações fisiológicas, emocionais, cognitivas ou comportamentais em um indivíduo (BRUNNER, SUDDARTH, CHEEVER, 2020).

Nesse sentido, os agentes estressores psicossociais, que são acontecimentos associados ao estilo de vida que se leva no meio social, pode ser tão potente quanto microrganismos e a insalubridade no desencadeamento de doenças. Podendo acarretar muitas patologias físicas e mentais, além de dores pelo corpo, queda de cabelo e até sintomas sérios como cardiopatias (BALLONE, 2002).

Santos e Vidal (2017), destacam que o estresse é atualmente um dos principais problemas de saúde, sendo a classe docente incessantemente afetada. Esse impacto nos professores muitas vezes é reflexo de sua grande dedicação e a falta de reconhecimento, trazendo pontos negativos para a forma de trabalhar e para sua saúde geral, seja física ou mental, além de possibilitar sérias alterações de trabalho, como problemas de relacionamento interpessoal, absenteísmo, acidentes e insatisfação no trabalho (BERNARDINI, 2017).

A literatura evidencia um grande número de professores que ficam afastados das atividades laborais devido ao adoecimento relacionado ao agente estressor ocupacional, que pode ser desencadeado pela violência nas escolas, insatisfação no trabalho, tensão emocional, ambiente de trabalho inadequado, falta de treinamentos ou treinamentos ineficazes, carga excessiva de trabalho por falta de efetivo, falta de apoio da gestão, relações interpessoais, falta de preocupação com a coletividade, ausência de autonomia, adaptações das atividades escolares e atribuição de funções administrativas sem preparo prévio (MOREIRA, RODRIGUES, 2018; MACHADO, LIMONGI, 2019).

O estado de estresse é caracterizado por um aumento da atividade de quase todos os tecidos, em função da necessidade de adequações às respostas exigidas pelo organismo de um modo geral. Assim, vários mecanismos neuroendócrinos são disparados com o objetivo de atender a essa demanda sistêmica. E uma dessas adequações é a liberação do hormônio cortisol que é produzido pelo córtex das glândulas adrenais, sendo o principal hormônio regulador do sistema imunológico. Esse hormônio é liberado devido algumas situações de estresse mental e principalmente físico (FOX, BROWERS, FOSS, 1991).

No entanto, a atividade física também induz aumento da secreção de cortisol. Embora o aumento de cortisol possa produzir efeitos colaterais, a atividade física sistemática pode induzir o desenvolvimento de diversos mecanismos para proteger os tecidos de tais efeitos prejudiciais à saúde. Por isso, a prática diária de atividade física está associada a uma redução da reatividade cardiovascular em relação ao estresse mental. Isto é, os estímulos estressores do dia a dia possuem impacto negativo menor sobre a saúde de indivíduos fisicamente ativos (GUEDES, GUEDES, 1995).

Consequentemente, algumas teorias têm defendido que a determinação da longevidade (não havendo nenhuma patologia) dependa da capacidade do sistema

cardiorrespiratório de resistir às pressões da vida moderna (agentes estressores) (COOPER, 1976).

Então, conforme o indivíduo se adapta ao aumento dos processos hemodinâmicos e dos hormônios catabólicos liberados durante a atividade física, ele se torna mais forte e treinado a reagir com destreza em uma situação desencadeada por um estresse mental. Com isso, a prática de atividade física regular pode, além de promover a aptidão física e funcionalidade, também pode ser capaz de atuar como elemento adjuvante na prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis - DCNT (NOOIJEN et al., 2017).

Dessa maneira, a instrução formal dos docentes acerca dos benefícios oferecidos pela atividade física, não só para tratamento das complicações orgânicas geradas pelo estresse, mas, também para prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como dislipidemia, diabetes, hipertensão e obesidade (BIELEMANN et al., 2010), se faz de grande importância para que eles possam lidar melhor com esses distúrbios fisiológicos.

Diante do exposto, o presente estudo pretende investigar o conhecimento das prevalências sociais e econômicas, com a finalidade de relacionar com o conjunto de variáveis subjetivas que qualificam um indivíduo ou um grupo dentro de uma hierarquia ou nivelamento social para determinar o nível socioeconômico dos professores.

Desta forma, torna-se pertinente realizar esta pesquisa com intuito de identificar o perfil do nível de atividade física, o nível nutricional, o nível socioeconômico, o estresse, a ansiedade e a depressão, através de instrumentos de aferição simples e com baixo custo.

Contribuindo, assim, com a promoção/incentivo à prática regular de atividade física para esses indivíduos, além de auxiliar esses profissionais da Educação Básica

na tentativa de se proteger ou lidar com os fatores estressantes, visto que esta profissão possui um valor enorme para o desenvolvimento da nação brasileira.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Investigar o perfil de atividade física, o nível nutricional, o estrato socioeconômico, estresse, a ansiedade e a depressão, em professores do ensino médio na Unidade Regional de Educação de Açailândia.

2.2 Específicos

- Identificar e avaliar a atividade física dos professores;
- Identificar e avaliar o estado nutricional dos professores;
- Identificar e avaliar o estrato socioeconômico dos professores;
- Identificar e avaliar o estresse, a ansiedade e a depressão nos professores;

3 HIPÓTESES

3.1 Hipótese afirmativa - H_1

A atividade física, o estado do nutricional e o estrato socioeconômico dos professores do ensino médio na Unidade Regional de Educação de Açailândia apresentam indicadores ruins de estresse a ansiedade e a depressão.

3.2 Hipótese negativa - H_0

A atividade física, o estado nutricional e o nível socioeconômico dos professores do ensino médio na Unidade Regional de Educação de Açailândia não apresentam indicadores ruins de estresse a ansiedade e depressão.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES

Dias, et al., (2021), com o trabalho intitulado “Fatores ocupacionais e atividade física em professores da educação básica da rede pública: uma coorte prospectiva”, menciona uma desvalorização histórica da profissão do docente no Brasil, aumentando significativamente a standardização do ensino sem proporcionar condições adequadas para o pleno exercício da função do professor.

No entanto, o compromisso que esses profissionais possuem com o trabalho, vai além da sua normalidade, isso porque permanecem por horas na escola, mesmo depois do expediente, para planejar aulas, corrigir provas e muito mais. Além disso, algumas dessas atividades laborais do docente, como o uso do computador, correção de trabalhos, pode criar problemas que afetam o corpo, causando dor que pode estar relacionada à ergonomia, idade e à prática insuficiente de atividade física (PILLASTRINI, et al., 2009).

Silvestre e Amaral (2019) observaram em seu estudo que parte dos professores, trabalham em mais de uma escola, têm jornadas de serviço exaustiva e seu tempo que deveria ser destinado ao lazer, muitas vezes, é ocupado por atividades de sua profissão, ou seja, após um longo dia de aulas, ele chega em casa e, em vez de descansar ou se dedicar a uma atividade que é praticada por prazer nos tempos livres, precisa corrigir provas, preparar aulas e responder a e-mails de alunos e pais, o que contribui para o baixo nível de atividades físicas em professores.

Conforme o novo Guia de Atividade Física para a população brasileira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021), a atividade física pode ser interpretada como um comportamento que envolve movimento voluntário do corpo com gasto energético

superior ao nível de repouso, que promove interações sociais e contato com o ambiente que pode ser preenchido durante o tempo livre (lazer), no deslocamento, no trabalho, no estudo e nas tarefas domésticas.

Horner et al., (2021), ressaltam que a atividade física é importante para a qualidade de vida de um indivíduo, pois é uma forma de combater o sedentarismo. Além de mostrar que a atividade física é o melhor investimento em saúde pública, relaciona inversamente a atividade física com a incidência de doenças e morte. Sendo que a relação entre atividade física e saúde é inegável, existindo uma relação inversa entre o nível de atividade física e a incidência de diversas doenças como as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (NAHAS, 2017).

Por isso, o estudo de Dias et al., (2021), teve como objetivo analisar a associação entre mudanças autorreferidas nas condições de trabalho e incidência de níveis recomendados de Atividade Física no Tempo Livre após 24 meses em professores da educação básica da rede pública de Londrina, Paraná. Isto sendo parte de um projeto de pesquisa intitulado Saúde, Estilo de Vida e Trabalho de Professores da Rede Pública do Paraná (PRÓ-MESTRE), desenvolvido pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Londrina. Ressaltando a importância de refletir como está sendo promovida a saúde dos docentes, em nível individual ou coletivo, e que esta reflexão pode contribuir para concepção de uma vida saudável, o bem-estar da comunidade escolar e qualidade de vida. Nesse caso, a amostra foi composta por docentes que estavam em sala e que trabalhavam no nível fundamental e médio.

No entanto, dos 1.126 professores de 20 escolas estaduais, 63 recusaram participar, 65 estavam de licença, 20 não foram encontrados após cinco tentativas, totalizando 978 entrevistados. Destes, 273 professores praticavam níveis de atividade física recomendado de Atividade Física no Tempo Livre (150min/semana), os quais

foram excluídos do estudo devido ao objetivo relacionado à incidência da prática. Restando, assim, uma amostra 705 professores. Porém, no decorrer da pesquisa mais 321 não mantiveram contato devido à greve dos professores da rede pública do estado Paraná em 2015, 17 indivíduos se recusaram a participar durante o processo e 69 já não atuavam mais como professor. Dessa forma, amostra final para este estudo ficou em 298 professores.

O estudo mostrou como resultados que a maior parte dos profissionais da educação é formado pelo sexo feminino (67,4%), com média de idade de 44,0 anos (desvio-padrão de 9,42 anos), renda mensal familiar inferior a R\$5.001,00 (57,7%) e com carga horária semanal de 21 a 40 horas (65,4%). Também foi observado que a maior parte dos professores é formado por vínculo temporário (61,2%). Apresentou uma relação de níveis de atividade física recomenda de Atividade Física no Tempo Livre com fatores sociodemográficos. Mostrou que os profissionais com a menor faixa etária e do sexo masculino foram mais suscetíveis a começar a praticar a Atividade Física no Tempo Livre e se manter em níveis recomendados. E que os professores da educação básica da rede pública que após 24 meses de seguimento começaram a praticar Atividade Física no Tempo Livre em níveis recomendados foi de 23,2%.

Então, no estudo observou-se as seguintes conclusões: a maior incidência dos níveis recomendados de Atividade Física no Tempo Livre esteve associada, independentemente dos fatores sociodemográficos e da carga horária semanal, à manutenção de um melhor equilíbrio da vida profissional e pessoal, menos desgaste e menos excesso de trabalho. Esses resultados suportam a hipótese de que fatores laborais podem influenciar a incidência dos níveis recomendados de Atividade Física no Tempo Livre entre professores de escolas públicas brasileiras. Assim, deve-se estimular que haja medidas de apoio a Atividade Física no Tempo Livre,

reconhecendo os fatores laborais como possíveis determinantes da atividade física dos professores.

Já Queiroz et al., (2018) observaram a prevalência da obesidade e fatores associados em docentes e funcionários de escolas públicas estaduais da cidade de São Paulo - SP. A amostra foi de 23.273 servidores, sendo 83,5% do sexo feminino, 63,2% de faixa etária entre 19 a 49 anos de idade. Tendo como instrumento o cálculo do IMC. Mostrou que a prevalência de obesidade foi de 29,0%, sendo maior nas mulheres (83,5%) e na faixa etária entre 50 anos ou mais (57,0%). O estudo constatou que a prevalência da obesidade é elevada e pode afetar a saúde e as atividades profissionais dos trabalhadores da educação quando associada a diabetes, hipertensão, distúrbios musculoesqueléticos, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados. Por fim, sugeriu a necessidade de valorização, promoção e tratamento, destacando a nutrição e a atividade física como as principais estratégias para melhorar a saúde e a qualidade de vida de professores e funcionários.

4.2 ESTADO NUTRICIONAL DOS PROFESSORES

Carvalho et al., (2017) conduziram um estudo abordando o perfil antropométrico e a composição corporal de 760 professores da educação básica da rede estadual de ensino de 35 escolas em Montes Claros-MG. Dessa amostra, 121 eram do sexo masculino e 633 do sexo feminino, com uma média de idade de 40,55 anos (desvio padrão = 9,56), variando de 21 a 67 anos. A maioria dos participantes (89,6%) atuava como regentes, enquanto os demais ocupavam cargos diversos, como professor de apoio, eventual, supervisor, sala de recursos e intérprete de libras.

O estudo, de natureza transversal, descritiva e quantitativa, empregou diferentes indicadores de adiposidade e medidas antropométricas. Foram realizadas autoavaliações por meio de questionários, juntamente com avaliações físicas,

incluindo medições antropométricas e análise da composição corporal por bioimpedância.

Os resultados revelaram percentuais elevados de gordura corporal apenas em 13,7% dos casos quando considerada a circunferência de cintura, 15,1% no índice de conicidade, e 13,9% na relação cintura-quadril. No entanto, uma alta prevalência de excesso de gordura corporal foi observada em 57% dos professores classificados como sobrepeso. A avaliação do índice de massa corporal (IMC) indicou que 33,4% dos professores estavam com sobrepeso e 15,1% com obesidade, totalizando 48,5%.

Mulheres apresentaram maiores percentuais de eutrofia (86,4%), sobrepeso (79,5%), obesidade (84,3%), e percentual de gordura (90,5%). O estudo destacou a obesidade como um fator de risco significativo e ressaltou a necessidade de mais pesquisas envolvendo professores, explorando variáveis antropométricas e hábitos de vida. Além disso, sugeriu a implementação de políticas públicas sistematizadas para incentivar medidas preventivas de promoção à saúde, com ênfase na prática regular de atividade física e reeducação alimentar.

4.3 FATORES SOCIOECONÔMICO DOS PROFESSORES

Alves, Pinto, (2011) realizaram o trabalho intitulado Remuneração e características do trabalho docente no Brasil: um aporte, com uma amostra de 3.564 professores que exerciam a docência como ocupação principal e com uma jornada de pelo menos 30 horas semanais. Esse artigo teve por objetivo descrever algumas características do trabalho docente e comparar a remuneração dos professores à de outros profissionais com o mesmo nível de formação. Para isso, foram analisados os microdados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios e do Censo Escolar de 2009.

Assim, verificando os seguintes resultados dos aspectos demográficos, através de questionários: observou que as professoras são maioria entre os docentes da educação básica (81,6%). Sendo que a proporção de mulheres no ensino infantil chega a 96,8%, no ensino médio a presença do sexo masculino entre os docentes aumenta e o percentual feminino cai para 64,2%.

Esse fenômeno já havia sido mencionado por Gatti e Barretto (2009) utilizando dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2006. Já com relação à idade, 8% dos professores são jovens com até 25 anos, 33,7% (o maior grupo) tem de 26 a 35 anos; 32,8% encontram-se na faixa etária de 36 a 45 anos; 20,1% têm entre 46 e 55 anos e 5,4% possuem mais de 55 anos. Os dados indicam que há maior proporção de professores jovens nas etapas iniciais (51,2% até 35 anos) e de professores com mais idade no ensino médio. Quanto à cor da pele dos docentes brasileiros, 61,8% declararam-se brancos, 36,6% afrodescendentes (negros ou pardos), 1% declarou-se amarelo e 0,6% declararam-se indígenas. Vale ressaltar que 37,9% dos professores recenseados pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) em 2009 não declararam sua cor de pele.

No aspecto da atuação docente, o Estado brasileiro, em suas estruturas administrativas municipal, estadual ou federal, é o maior empregador do professor da educação básica, uma vez que 82,4% dos mais de 1,97 milhão de professores atuam em escolas públicas. Desses, 77,9% atuam apenas em escolas públicas e 4,5% atuam em instituições públicas e privadas. Apenas 17,6% dos professores atuam somente na rede privada.

Além disso, os dados do Censo Escolar mostram que há coerência entre a proporção dos docentes por setor de atuação e a distribuição de matrículas entre a rede pública e privada, uma vez que, em 2009, o levantamento contou 52,6 milhões de alunos e, destes, 86,1% frequentavam as escolas públicas e 13,9%, as escolas

privadas. Embora, quando verificada a distribuição regional, constata-se que na região Sudeste há maior participação relativa do setor privado (28,4%). A Região Norte está em situação oposta, com apenas 10,5%. Mostrando que, além da distribuição das matrículas, segue a distribuição regional da renda das famílias.

Sobre a jornada de trabalho do docente no Brasil, dados apresentam que 51,3% dos professores da educação básica possuem uma jornada de trabalho igual ou superior a 40 horas semanais. Em virtude disso, os professores do ensino médio chegam a atender de 7 a 15 turmas por semana, em uma, duas ou mais escolas. Além de identificar que parte dos professores tem outros trabalhos fora das salas de aula, como forma de melhorar a remuneração.

No que se refere à realidade socioeconômica, mostra que aproximadamente 20% dos professores brasileiros pertencem a famílias cujo rendimento mensal per capita é de até um salário mínimo; 34,6%, o grupo com maior proporção, está na faixa de rendimento entre um até dois salários; 18,8% têm rendimento entre dois até três; e cerca de um quarto tem rendimento per capita domiciliar superior a três salários. Entretanto, as variações regionais revelam grandes disparidades. No Nordeste, por exemplo, 42,5% das famílias dos professores possuem rendimento domiciliar mensal per capita de até um salário mínimo. A proporção de famílias de professores nessa faixa de rendimento não passa de 14,2% no Centro-Oeste, 10,3% no Sudeste e 6,2% no Sul. Nessas regiões, em que as famílias dos professores são socioeconomicamente mais favorecidas, quase um a cada três professores pertence a famílias com rendimento superior a três salários mínimos.

A pesquisa mostrou que os professores da educação básica ocupam o 27º lugar do ranking que foi formado a partir da média ponderada da proporção de indivíduos de cada ocupação nos cinco níveis de rendimento mensal per capita domiciliar medido em número de salários mínimos. Essa posição é semelhante,

embora um pouco à frente, dos assistentes sociais e decoradores de interiores e cenógrafos. O topo da lista é ocupado por profissões que, historicamente, gozam de certo status social e reconhecimento econômico na sociedade brasileira, tais como a dos médicos, cirurgiões dentistas, advogados, engenheiros, professores do ensino superior, engenheiros e arquitetos.

Então, não se pode concluir que os professores ganham bem ou mal sem contextualizar a profissão, comparando-a a outras que requerem nível de formação equivalente. Principalmente se considerarmos que a educação numa sociedade capitalista é o elemento chave da qualificação para o trabalho (ou o pré-requisito para as ocupações com maior prestígio) e a renda é consequência, ou seja, formação e remuneração são a causa e o efeito da posição socioeconômica do indivíduo (ALVES, SOARES, 2009).

Já quanto ao rendimento médio dos professores da educação básica, considerando a etapa de atuação e o nível de formação, a região Nordeste apresenta o menor valor entre as demais regiões. No entanto, observou-se que quanto mais jovem o estudante, menor o rendimento do seu professor, em concordância com Sampaio et al., (2002) e Gatti e Barretto (2009). Nessas condições, observa-se as diferenças consideráveis nos salários médios dos docentes nos contextos estaduais, que podem estar relacionadas a diversos fatores locais ou regionais (capacidade tributária, custo de vida, mercado de trabalho, trajetória histórica da educação e da carreira docente, número de docentes aposentados etc.), e que tornam bastante complexas as negociações relativas às políticas salariais nacionais como o piso nacional.

No caso dos professores cuja formação mínima exigida é o nível superior, constata-se que os que atuam no ensino médio têm um rendimento médio pouco maior (18,6%) do que aquele recebido por seus colegas que atuam nos anos finais do

ensino fundamental. Por isso, esses professores que atuam no ensino médio, com formação em nível superior, ocupam a 20ª posição da lista e tem um rendimento que é cerca da metade daquele obtido por profissionais como economistas, contadores ou advogados, que não apresentam um perfil de formação ou jornada de trabalho que justifique tamanha discrepância de rendimentos.

Então, foi analisado, por fim, o rendimento mensal dos professores brasileiros no contexto de algumas profissões, considerando a jornada de trabalho e o nível de formação requerido pelas ocupações.

Feitas essas considerações, o estudo evidenciou com crueza a pouca atratividade salarial da profissão, sobretudo para os professores com formação em nível superior.

De maneira geral, os professores apresentam um rendimento médio aquém daquele obtido por profissionais com nível de formação equivalente. Dados evidenciam que os professores compõem o grupo de ocupações com menores rendimentos entre as ocupações de nível superior, juntamente com os fisioterapeutas (nível de rendimento próximo dos professores do ensino médio) e os assistentes sociais (com valores próximos aos professores do ensino fundamental com formação superior). Quanto à atratividade econômica da carreira docente, observa-se que os professores de ensino médio teriam outras ocupações técnicas (algumas sem nível de formação definido) que os remunerariam melhor (como corretor de seguro ou de imóveis e os fiscais de tributação).

No entanto, a renda mensal domiciliar per capita dos docentes da educação básica reflete as diferenças já apontadas no rendimento do trabalho, ou seja, esses professores moram em domicílios cujo rendimento familiar torna mais difícil o acesso a bens culturais que são fundamentais para sua boa formação e atuação profissional.

Esses indicadores, e não há como ser diferente, impactam de forma decisiva a atratividade da profissão.

Segundo Pinto (2009), o salário inicial dos professores equivale àquele de profissões que exigem qualificação muito inferior (técnicos em contabilidade e representantes comerciais em relação aos professores do ensino médio com formação superior e motoristas, carteiros e vidraceiros em relação aos professores que possuem apenas nível médio).

Nesse estudo ficaram evidenciadas as seguintes conclusões: que boa parte dos professores brasileiros tem a docência como atividade principal e fonte de sustento, trabalham basicamente em redes públicas e auferem rendimentos que estão abaixo daquele obtido por profissionais com nível de formação equivalente, conforme base na análise dos dados do Censo Escolar e da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) do ano de 2009.

Nessa situação, considerando a meta constante na proposta do novo Plano Nacional de Educação (Projeto de Lei n. 8.035/2010) enviada ao Congresso Nacional de que os rendimentos dos professores se aproximem daqueles recebidos por profissionais com nível de formação equivalente, isso significa praticamente dobrar os atuais salários médios da profissão. Como o salário dos professores responde por mais da metade dos custos de uma rede de ensino, isso implica ampliar de forma significativa os gastos públicos com educação no país. A mesma proposta de Plano Nacional de Educação (PNE) aponta para ampliação dos gastos públicos em educação de forma a atingir 7% do Produto Interno Bruto em 2020.

Diante disso, dados indicam também a importância de o Supremo Tribunal Federal deliberar de forma definitiva sobre a constitucionalidade da fixação em lei federal de um patamar mínimo de horas a serem contempladas nos planos de carreira

docente e que correspondam às atividades de planejamento, preparação de aulas, visitas às famílias e correção de provas e trabalhos.

Alves, Pinto, 2011 refere em seu trabalho que da mesma maneira que um juiz (rendimento médio mensal bruto de R\$ 14.648,00) não pode ter sua jornada definida apenas pelo tempo que gasta em audiências ou em escrever uma sentença, um professor da educação básica (rendimento médio de R\$ 1.565,00) não pode ter a jornada de trabalho e a remuneração definidas apenas pelo tempo em sala de aula. Importante ressaltar que, conforme a RESOLUÇÃO 102 do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), que dispõe sobre a estrutura remuneratória dos magistrados, o rendimento inicial em 2024 dos juízes tem um valor bruto de R\$ 41.808,09.

Assim, uma vez assimilados estes dois elementos, uma remuneração adequada e uma estrutura básica de jornada de trabalho, que valorize as horas adicionais de trabalho e incentive a dedicação exclusiva ao ensino e, preferencialmente, em uma única escola, acreditamos que serão criadas condições necessárias, ainda que não suficientes, mas dará um salto na qualidade desses profissionais e conseqüentemente haverá melhora na educação básica do país.

4.4 ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO DOS PROFESSORES

Segundo Freitas et al., (2021), em seu trabalho titulado “Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19”, com a população do estudo composta por professores universitários de ambos os sexos, com faixa etária entre 25 e 62 anos de idade, que lecionam em sete cursos superiores da área da saúde de uma instituição de ensino superior (IES) privada da cidade de Montes Claros, norte de Minas Gerais, sendo eles: Biomedicina, Ciências Biológicas (bacharelado),

Enfermagem, Farmácia, Nutrição, Odontologia e Psicologia, cujo objetivo foi estimar a prevalência e os fatores associados aos sintomas da depressão, ansiedade e estresse em professores universitários da área da saúde no período da pandemia da COVID-19.

Mostrando que após 150 indivíduos responderem questionários, teve como resultados que uma variação de idade entre 25 e 62 anos com uma média de 41 ± 7 , sendo a maioria da mostra composta pelo sexo feminino (74%), e renda média dos professores $5.385,81 \pm 2.490,5$ reais, tempo médio de docência de $11,21 \pm 4,9$ anos e carga horaria de trabalho médio $37,13 \pm 16,6$ horas.

Então, para identificar a prevalência de ansiedade, estresse e depressão nos professores durante o período pandêmico do covid-19 foi utilizada a escala DASS-21. Observando que 50% dos professores apresentaram sintomas de depressão, 34,6% relataram sintomas de ansiedade e 42,6% apresentaram sintomas de estresse. Também foi apresentado que os sintomas da depressão, ansiedade e estresse se mostram sensíveis à faixa etária, estado civil, cor da pele, titulação máxima e trabalho em mais de uma instituição.

Sendo que, as variáveis que se mostraram associadas à ansiedade foram: faixa etária (≥ 40 anos), estado civil (sem companheiro fixo), renda e titulação máxima. Já as variáveis que se associaram ao estresse foram: estado civil (sem companheiro fixo), cor da pele e trabalhar em mais de uma IES.

Estudos revelaram que o nível elevado de trabalho, pode ser associado à baixa qualidade de vida dos professores, acarretando fatores que podem agravar o adoecimento entre os docentes (BARRETO, et al., 2022).

Já Souza (2016), após pesquisas, afirma que a prevalência de sintomas depressivos e/ou ansiosos tendem a aumentar com o avanço da idade, atingindo picos elevados após os 40 anos.

Outro fator observado foi a titulação do professor, essa característica tem sido discutida na literatura como um fator que pode levar a maior frequência de adoecimento. Evidencia-se que cursar uma pós-graduação *stricto sensu* é um fator que aumenta o risco de depressão, ansiedade e estresse, isso porque, é comum a exposição a fatores que podem desencadear transtornos psíquicos, além de ser apontado que o sofrimento faz parte do processo de formação de professores e pesquisadores, e manifesta-se em diversos níveis de intensidade (SOUZA, 2016).

Sobre a questão da população não branca brasileira, observa que ela ocupa as classes sociais mais pobres e de condições mais precárias na pirâmide social. Além de evidenciar o racismo silencioso e não declarado, condições que pode concorrer para o adoecimento psíquico dessa população (DAMASCENO, ZANELLO, 2018).

Lima et al., (2018), demonstram que ter companheiro reduz o risco de desenvolver desordens mentais, como ansiedade e estresse, uma vez que os profissionais casados tendem a ser mais maduros e estáveis; ademais, com o convívio familiar, o indivíduo desenvolve relações interpessoais, além de priorizar a segurança em detrimento da satisfação pessoal e da família.

Por conseguinte, evidenciaram-se as seguintes conclusões: que a prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre professores universitários da área da saúde foi elevada e fatores sociodemográficos (faixa etária e estado civil) e laborais (trabalhar em mais de um estabelecimento) permanecem associados aos resultados estudados, o que indica que o estado de saúde mental dos professores deve ser avaliado. Dessa forma, o desenvolvimento de estratégias pode contribuir direta ou indiretamente para a redução da prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, além de contribuir com a melhoria da qualidade de vida e do desempenho desses professores.

5 MATERIAISE MÉTODOS

5.1 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A pesquisa foi elaborada seguindo os princípios éticos estabelecidos na Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e suas complementares (BRASIL, 2012), a qual foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) envolvendo Seres Humanos da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) com o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) 69732323.5.0000.5087 e aprovado pelo parecer consubstanciado de número 6.323.244 e o parecer consubstanciado encontra-se em anexo.

Os participantes foram devidamente informados e esclarecidos quanto à importância e objetivo da pesquisa e havendo aceitação para sua participação, assinarão o TCLE. Serão garantidos a possibilidade de não participação na pesquisa ou desistência, a privacidade, confiabilidade e o anonimato dos participantes. Os dados serão utilizados somente na divulgação desta pesquisa que tem como objetivo assegurar o bem-estar dos participantes.

5.2 DELINEAMENTO DO ESTUDO

O estudo foi ordenado em etapas. No primeiro momento, a comunicação com a direção da escola e os professores, apresentando o objetivo do presente estudo e esclarecimentos sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Na etapa seguinte, foi feita a aplicação de questionários contendo informações de cunho pessoal e profissional, o questionário socioeconômico (ABEP), questionário de atividade física versão curta (IPAQ), questionário de ansiedade, depressão e estresse

(DASS-21) e avaliação antropométrica (IMC). Por fim, as análises dos dados foram obtidas tentando identificar um perfil entre as variáveis coletadas.

5.3 DESENHO DO ESTUDO



Figura 1. Desenho do estudo

Legenda: ABEP=Questionário que identifica a classe da estratificação socioeconômica; DASS-21=Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse; IMC=Índice de Massa Corporal; IPAQ=Questionário Internacional de Atividade Física.

Figura 1 - Desenho do estudo.

5.4 LOCAL

Para realizar esta pesquisa foi escolhido escolas públicas do estado do Maranhão, cuja seleção considerou os seguintes critérios:

- Ser uma instituição pública no Ensino Básico, com ensino médio;
- Ter um quadro ativo de professores na Unidade Regional de Açailândia;
- Ter inserção em todas as extensões territoriais do estado do Maranhão.

Sendo a Secretaria Estadual de Educação do Estado do Maranhão (SEDUC/MA) formada por Unidades Regionais de Educação (URE) pelo Decreto Estadual nº 22.929 de 23/01/2007 que, dispõe sobre a composição das 19 Unidades

Regionais: URE Açailândia, URE Bacabal, URE Balsas, URE Barra do Corda, URE Caxias, URE Chapadinha, URE Codó, URE Imperatriz, URE Itapecuru-Mirim, URE Pedreiras, URE Pinheiro, URE Presidente Dutra, URE Rosário, URE São João dos Patos, URE Santa Inês, URE Timon, URE Viana, URE Zé Doca e URE São Luís. As quais foram criadas visando promover a reestruturação administrativa, a descentralização e a gestão participativa no governo do Estado do Maranhão, resultando no aumento do controle social das ações governamentais.

Com isso o presente estudo tem como foco a Unidade Regional de Educação de Açailândia - MA composta por 8 municípios: Açailândia, Bom Jesus das Selvas, Buriticupu, Cidelândia, Itinga do Maranhão, São Francisco do Brejão, São Pedro da Água Branca e Vila Nova dos Martírios.

5.5 AMOSTRA

A população alvo do estudo foi composta por professores selecionados a partir de um banco de dados pertencente a Secretaria Estadual de Educação do Estado do Maranhão da Unidade Regional de Educação de Açailândia. Sendo que, esta possui 783 servidores ativos, de acordo com dados obtidos do Censo/2022. Tendo por base o tamanho da população de professores, nível de confiança de 95% e margem de erro 5%, o tamanho da amostra prevista foi de 258 professores, distribuídos em 39 escolas estaduais URE Açailândia, conforme Quadro 1 do censo escolar 2022.

Quadro 1 - Dados de censo escolar 2022.

CIDADE (URE – Açailândia)	(n) Escolas Estaduais	(n) Professores
Açailândia	15	349
Bom Jesus das Selvas	03	85
Buriticupu	12	165
Cidelândia	02	36
Itinga do Maranhão	02	67
São Francisco do Brejão	02	24
São Pedro da Água Branca	01	28
Vila Nova dos Martírios	02	29
Total	39	783

5.6 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Foram incluídos na pesquisa os sujeitos que se enquadravam nas seguintes especificações:

- a) professores da educação básica do Quadro ativo da SEDUC/MA;
- b) de ambos os sexos;
- c) com idade entre 21 e 65 anos;
- d) efetivos e contratados;

5.7 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

O estudo excluiu professores da SEDUC, conforme os seguintes critérios:

- a) em processo de aposentadoria com solicitação dela num período de seis meses a um ano;
- b) aposentados, independentemente do tempo de aposentadoria;

- c) em período de licenças;
- d) afastados para Pós-graduação stricto sensu;

5.8 PROCEDIMENTOS

Inicialmente, foram comunicados a direção da Secretaria Estadual de Educação do Maranhão os objetivos e procedimentos da pesquisa, bem como para solicitar a autorização necessária para realização desta pesquisa. Então, a partir da autorização fornecida pela Secretaria Adjunta de Gestão da Rede e de Aprendizagem -SEGEA/MA e da gestora da unidade regional de Açailândia, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Federal do Maranhão (CEP/UFMA).

Após a aprovação do comitê de ética e de posse dos dados dos professores da rede estadual fornecidos pela Secretaria Estadual de Educação, o pesquisador entrou em contato com as direções das escolas por meio de endereço eletrônico fornecido pela Secretaria. No correio eletrônico foi apresentada a pesquisa (breve explicação do estudo), bem como os procedimentos. Depois, foi agendado um horário nas dependências das próprias instituições (escolas estaduais de ensino médio) em que os professores lecionam, na qual foram explicados os objetivos, os procedimentos, os riscos, os benefícios e a maneira como seriam realizadas as coletas dos dados, além do papel dos professores na pesquisa.

Depois da manifestação destes na participação, leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para, na sequência, responderem aos questionários sobre dados pessoais, questionário sobre o nível de atividade física (IPAQ - versão curta), questionário socioeconômico (ABEP), questionário de

avaliação de ansiedade, estresse e depressão (DASS-21) e submeteram a tomada de medidas para cálculo do IMC.

5.8.1 QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

O nível de atividade física dos professores será determinado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. O IPAQ versão curta consiste em estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada (BENEDETTI et al., 2007).

A classificação dos níveis de atividade física através do IPAQ versão curta são as seguintes apresentadas abaixo:

Muito Ativo - aquele que cumpriu as recomendações de: Atividade VIGOROSA: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão; ou Atividade VIGOROSA: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 minutos por sessão + Atividade MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão.

Ativo - aquele que cumpriu as recomendações de: Atividade VIGOROSA: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 minutos por sessão; ou Atividade MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão; ou qualquer atividade somada: ≥ 5 dias na semana e ≥ 150 minutos na semana (caminhada + atividade moderada + atividade vigorosa).

Irregularmente Ativo - aquele que realiza atividade física, porém, insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração.

Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + atividade moderada + atividade vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

Irregularmente Ativo A - aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: Frequência: 5 dias na semana; ou Duração: 150 minutos na semana.

Irregularmente Ativo B - aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

Sedentário - aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

5.8.2 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

Para determinar a massa corporal, os servidores estavam de pés descalços e vestindo roupas leves. O avaliado foi orientado a subir na balança, posicionando-se no centro da mesma e permanecendo em posição ortostática para a realização da leitura. Realizou-se apenas uma medida. Para essa medida foi utilizada uma balança digital da marca G. TECH, modelo Glass 200, com capacidade de 200 kg e escala de 100 gramas, calibrada e checada diariamente, apoiada em uma superfície plana, firme, lisa e afastada da parede.

Para determinar a estatura (distância que vai do calcanhar ao ponto mais alto da cabeça), foi utilizada uma fita métrica com capacidade de 3 metros fixada na parede, ficando o avaliado posicionado de costas para ela (posição vertical), descalço, com os calcanhares, nádegas, ombros e a porção occipital do crânio tocando a parede e a cabeça no plano de Frankfurt. Para a medição utilizou-se uma régua para a

compressão dos cabelos, auxiliando na definição do topo da cabeça. O cursor, em ângulo de 90° em relação à escala de medida tocou o ponto mais alto da cabeça e a medida foi realizada ao final de uma inspiração máxima. O avaliador posicionou-se ao lado direito do avaliado para fazer a medida.

O IMC foi calculado a partir das medidas de massa corporal e estatura por meio da seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Massa corporal (kg)} / \text{Estatura (m)}^2$$

Para a classificação do estado nutricional foram utilizados os pontos de corte propostos pela Organização Mundial da Saúde (2000).

Quadro 2 - Classificação do IMC para adultos.

Classificação	IMC (Kg/m²)
Baixo peso	<18,5
Normal/eutrófico	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidade I	30,0 – 34,9
Obesidade II	35,0 – 39,9
Obesidade III	≥40

Fonte: World Health Organization (2000).

5.8.3 QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO (ABEP)

A mensuração desta variável ocorreu por meio do questionário proposto pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2019). Este questionário identifica a classe da estratificação socioeconômica. Esse é constituído por quatro componentes levando em consideração a moradia, apresentando dentre eles o

seguinte sistema de pontos: itens de conforto (0-14 pontos), serviços públicos sistema de distribuição de água (0-4 pontos), sistema de pavimentação (0-2 pontos) e escolaridade do chefe da família (0-4 pontos).

Essas são analisadas e classifica os indivíduos, respectivamente, nas classes: A (45-100 pontos), B1 (38-44), B2 (29-37) C1 (23-28), C2 (17-22) D-E (0-16).

5.8.4 ESCALA DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE (DASS - 21)

Instrumento criado com o propósito de diferenciar e medir da melhor forma, os sintomas de depressão, ansiedade e estresse, originalmente elaborado por Lovibond e Lovibond (1995) e adaptado para o Brasil por Vignola e Tucci (2014).

A DASS-21 é um instrumento de autorrelato com 21 questões e sua pontuação é baseada em uma escala do tipo Likert de quatro pontos, variando de 0 (não se aplicou a mim) a 3 (aplicou-se muito), referente ao sentimento da última semana. As perguntas 3, 5, 10, 13, 16, 17 e 21 formam a subescala de depressão. As perguntas 2, 4, 7, 9, 15, 19 e 20 formam a subescala de ansiedade. As perguntas 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18 formam a subescala de estresse (ZANON et al., 2018).

Quadro 3 - classificação dos sintomas de estresse.

	Estresse	Ansiedade	Depressão
	Pontuação do questionário		
Normal	0-10	0-6	0-9
Leve	11-18	7-9	10-12
Moderado	19-26	10-14	13-20
Severo	27-34	15-19	21-27

Fonte: Vignola e Tucci (2014).

5.9 EQUIPAMENTOS E MATERIAIS

O equipamento utilizado pelo pesquisador para produzir conteúdo e a análise de dados foi um notebook da marca Dell versão Inspiron 3580. Para responder o questionário, os participantes utilizaram caneta esferográfica. Para a impressão dos questionários e relatórios foram usadas Impressora Multifuncional brother dcp-l5652dn, resma de papel A4 e cartuchos de tinta. Com intuito de avaliar a massa corporal foi utilizado a balança da marca da G-tech glass 200, com capacidade de 200 kg. Para avaliar a estatura foi utilizado uma fita de métrica de 3m comprimento e 2cm de larguras da marca Levolpe. Para a identificar o estado nutricional foi realizada uma avaliação antropométrica com índice de massa corporal (IMC). Visando avaliar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física na versão curta (IPAQ - versão curta). Para a avaliação o estado de saúde mental foi utilizado questionário depressão (DASS-21).

5.10 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Após a coleta dos dados primários através dos três questionários e avaliação antropométricos, estes foram tabulados e organizados em planilhas para facilitar a visualização e a organização. Na análise estatística, foi realizada a análise descritiva das variáveis para verificar o perfil entre elas.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 4 - Dados demográficos referentes as variáveis analisadas no estudo como idade, cor da pele, estado cível, vínculo empregatício e habilitação acadêmica.

Características	Homens (n=57)		Mulheres (n= 57)		Total (n=114)	
	n	%	n	%	n	%
Idade (anos)						
24-33	13	11,4	8	7	21	18,4
34-43	25	21,9	23	20,2	48	42,1
44-53	17	14,9	20	17,5	37	32,5
54-63	2	1,8	6	5,3	8	7
Cor da pele						
preta	8	7	8	7	16	14
parda	35	30,7	38	33,3	73	64
branca	14	12,3	11	9,6	35	30,7
Estado civil						
casado	32	28,1	36	31,6	68	59,6
divorciado	6	5,3	4	3,5	10	8,8
solteiro	16	14	17	14,9	33	28,9
viúva	3	2,6	-	-	3	2,6
Vínculo						
contratados	26	22,8	31	27,2	57	50
efetivos	31	27,2	26	22,8	57	50
Habilitação acadêmica						
licenciatura	10	8,8	20	17,5	30	26,3
especialização	42	36,8	33	28,9	75	65,8
mestrado	5	4,4	4	3,5	9	7,9
Tempo de serviço						
1-2 anos	3	2,6	1	0,9	4	3,5
3-5 anos	2	1,8	2	1,8	4	3,5
6-10 anos	12	10,5	14	12,3	26	22,8
11-15 anos	12	10,5	12	10,5	24	21,1
16-20 anos	13	11,4	8	7	21	18,4
Mais de 20 anos	15	13,2	20	17,5	35	30,4

No quadro 4, estão expressos os dados demográficos dos professores composta por um grupo de 114 participantes, divididos por sexo (homens: n=57, mulheres: n=57). referentes as variáveis analisadas no estudo como idade, cor da pele, estado cível, vínculo empregatício e habilitação acadêmica. Os dados apresentados na tabela fornecem percepções valiosas sobre as características demográficas e profissionais do grupo de 114 participantes, divididos por gênero (homens: n=57, mulheres: n=57).

Sobre a idade dos profissionais da educação mostrou que a faixa etária mais representada é de 34 a 43 anos, totalizando (42,1%) do grupo, indicando uma distribuição equilibrada em termos de idade. Sendo a faixa de 24 a 33 anos, é a segunda mais numerosa, com (18,4%) do total.

Corrobora-se aos dados encontrados, o estudo de Dias et al., (2021), como objetivo analisar a associação entre mudanças autorreferidas nas condições de trabalho e incidência de níveis recomendados de Atividade Física no Tempo Livre, após 24 meses em professores da educação básica da rede pública de Londrina, Paraná, mostrou que os professores da unidade regional de Açailândia, composta por 8 municípios, manteve médias equivalentes em relação a idade 44,0 anos (desvio-padrão de 9,42 anos).

No que se refere a cor da pele, a maioria dos participantes se autodeclara como parda (64%), seguida por branca (30,7%) e preta (14%). A diversidade é notável, com uma maioria significativa se autodeclarando como pardos. Indo contra aos achados no estudo de Gatti e Barreto (2009) seu estudo sobre o Professores do Brasil: impasses e desafios, mostrando que (61,8%) docentes brasileiros se declararam brancos e apenas (36,6%) declararam afrodescendentes (negros ou pardos).

Em relação ao estado civil, a maioria dos participantes são casados (59,6%), seguida pelos solteiros (28,9%). A porcentagem de divorciados e viúvos é relativamente baixa, sugerindo uma predominância de participantes em relações conjugais. Indo corroborar com os estudos de Lima et al., (2018), a presença de um parceiro diminui a probabilidade de desenvolver distúrbios mentais, como ansiedade e estresse. Profissionais casados, de acordo com o autor, tendem a exibir maior maturidade e estabilidade, beneficiando-se do convívio familiar para o desenvolvimento de relações interpessoais. Adicionalmente, esses indivíduos

costumam priorizar a segurança em detrimento da satisfação pessoal e familiar.

Sobre o Vínculo Empregatício, a distribuição equitativa entre contratados (50%) e efetivos (50%) indica uma mistura equilibrada de relações laborais no grupo estudado. Contrariando os estudos de Dias et al., (2021), que observaram que a maioria dos professores são formados por vínculo temporário (61,2%).

Em relação à habilitação acadêmica, a maioria dos participantes possui especialização (65,8%), seguida por licenciatura (26,3%) e mestrado (7,9%). A predominância de profissionais com especialização pode indicar um grupo com conhecimento aprofundado em suas áreas de atuação.

Em relação ao tempo de serviço como professor, o quadro mostrou que 3,5% dos professores apresentaram entre 1 a 2 anos de trabalho, o mesmo percentual de 3,5 % foi encontrado nos professores que tinham 3 a 5 anos de trabalho, de 6 a 10 anos de serviços observou um percentual de (22,8%), de 11 a 15 anos teve um (21,1 %), de 16 a 20 teve 18,4 e com mais de 20 anos de serviço teve o maior percentual de professores com 30,4%. Isso mostra a dedicação excepcional dos professores vai além do comum, pois eles permanecem por longas horas na escola, mesmo após o expediente. Essas responsabilidades laborais, como o uso prolongado do computador e a correção de trabalhos, podem gerar problemas físicos, resultando em dores relacionadas à ergonomia, idade e falta de prática adequada de atividade física (PILLASTRINI, et al., 2009).

Conforme, Silvestre e Amaral (2019), em sua pesquisa, que uma parcela significativa de professores, que atuam em múltiplas escolas, enfrenta jornadas de trabalho exaustivas, comprometendo seu tempo de lazer, que muitas vezes é preenchido por atividades relacionadas à profissão. Esse cenário contribui para a diminuição dos níveis de atividade física e um bem-estar psicológico precário entre os professores.

URE/CIDADES (n=114)	Sexo	Atividade física					Estado nutricional						Econômico					
		Sed.	I.B	I.A	Ativo	Muito ativo	Baixo peso	Eutrofico	Sobrepeso	Obs. I	Obs. II	Obs. III	A	B1	B2	C1	C2	DE
Açailândia (n=28)	M(n=13)	2	2	5	1	3	0	5	5	3	0	0	3	3	4	2	1	0
	F(n=15)	4	4	1	3	3	5	7	2	1	0	0	4	1	4	5	1	0
Bom Jesus das Selvas (n=14)	M(n=5)	1	0	0	0	4	0	4	1	0	0	0	1	1	2	1	0	0
	F(n=9)	0	2	0	4	3	1	8	0	0	0	0	2	4	3	0	0	0
Buriticupu (n=23)	M(n=10)	2	4	1	1	2	1	7	2	0	0	0	2	2	3	2	1	0
	F(n=13)	3	3	0	6	1	4	8	1	0	0	0	0	1	10	2	0	0
Cidelândia (n=9)	M(n=4)	1	1	0	0	2	0	2	1	1	0	0	0	0	3	1	0	0
	F(n=5)	2	2	0	0	1	0	2	1	1	1	0	1	0	4	0	0	0
Itinga (n=12)	M(n=7)	2	0	2	0	3	1	5	1	0	0	0	2	1	3	1	0	0
	F(n=5)	1	0	2	1	1	1	2	2	0	0	0	0	2	2	1	0	0
São Francisco do Brejão (n=12)	M(n=8)	0	2	2	2	2	1	5	2	0	0	0	1	4	1	2	0	0
	F(n=4)	0	1	0	1	2	0	3	1	0	0	0	0	2	2	0	0	0
São Pedro da Água Branca (n=8)	M(n=5)	0	0	0	2	3	0	1	4	0	0	0	2	2	1	0	0	0
	F(n=3)	1	0	0	1	1	0	1	2	0	0	0	0	2	1	0	0	0
Vila nova dos martírios (n=8)	M(n=5)	2	1	0	0	1	0	0	3	2	0	0	0	2	3	0	0	0
	F(n=3)	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0
Total		21	23	13	23	34	14	62	29	8	1	0	18	28	48	17	3	0
%		18,4	20,2	11,4	20,2	29,8	12,3	54,4	25,4	7	0,9	0	15,8	24,6	42,1	14,9	2,6	0
Média		1,26	1,43	0,81	1,37	2,12	0,87	3,87	1,81	0,5	0,06	0	1,12	1,75	3	1,06	0,18	0
DP		1,22	1,36	1,37	1,7	0,95	1,5	2,62	1,27	0,89	0,25	0	1,25	1,18	2,12	1,34	0,4	0
Valor máximo		4	4	5	6	4	5	8	5	3	1	0	4	4	10	5	1	0
Valor mínimo		0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Legenda: Sed.: sedentário, I.B: irregularmente B, I.A: irregularmente A, Obs. I: obesidade I, Obs. II: obesidade II, Obs. III: obesidade III.																		

Quadro 5. Prevalências de professores agrupados segundo as classificações de atividade física, estado nutricional e estrato nutricional.

A partir do quadro 5, observou-se valores em relação a prevalência de professores agrupados segundo as classificações de atividade física, estado nutricional e estrato socioeconômico.

Em relação a atividade física dos professores da Ure-Açailândia, observou-se que os níveis de atividade física com maior concentração foram apresentados na categoria muito ativo (29,8%, média: 2,12 e desvio padrão:0,95), depois vem a classificação ativo e irregularmente ativo B com os mesmos resultados (20,2%, média:1,43 e desvio padrão:1,36). Em seguida, vem a classificação sedentária (18,4%, média: 1,26 e desvio padrão:1,22) e com o menor valor apresentou a classificação irregularmente ativo A com 11,4%.

No entanto, o nível de atividade física entre professores pode variar por cidade da regional. Na cidade de Açailândia e Buriticupu, houve mais professores com nível baixo de atividade física na classificação sedentário e irregularmente ativo B. Na cidade de Açailândia e Bom Jesus da Selvas apresentaram um alto nível de atividade física na classificação muito ativo e ativo. Esses achados podem favorecer a elaboração de políticas públicas, centradas em atenuar os níveis reduzidos de atividade física em cidades específicas da região que requerem maior atenção.

Sobre o estado nutricional dos professores o quadro 5, revela que 54,4% (média: 3,87 e desvio padrão: 2,62) da regional de Açailândia encontra-se na classificação eutróficos, seguido com a classificação sobrepeso com 25,4% (média:1,81 e desvio padrão:1,27), classificação baixo peso com 12,3% (média:0,87 e desvio padrão:1,5) e classificado com obesidade I 7% (média: 0,5 e desvio padrão:0,89), com obesidade II teve apenas um representante do sexo feminino da cidade de Vila Nova dos martírios representando 0,9% (média: 0,06 e desvio padrão:0,25) na classificação obesidade III não houve representante.

Na pesquisa conduzida por Queiroz et al., (2018), foi observada uma prevalência de obesidade de 29,0%, sendo mais expressiva entre as mulheres (83,5%) e na faixa etária de 50 anos ou mais (57,0%). No entanto, esse estudo contrastante revelou percentuais de obesidade consideravelmente menores, sem distinção significativa entre os sexos, e com a incidência de obesidade concentrada entre os 30 e 40 anos.

Em relação ao estrato socioeconômico, o quadro 5, mostra que o maior percentual foi referente a B2 com (42,1%, media 3 e desvio padrão: 2,12), e posterior a esse na classificação aparece B1 com (24,6%, media:1,75 e desvio padrão: 1,18), depois vem a classe A com (15,8%, media:1,12 e desvio padrão: 1,25), na classe C1 com (14,9%, media: 1,06 e desvio padrão:1,35), classe C2 teve apenas 3 representantes, 1 de Açailândia, 1 de Bom Jesus da Selvas e outro de Buriticupu, que se refere (2,6%, media:0,18 e desvio padrão:0,4), na classe DE não houve representante.

De acordo com Sampaio et al., (2002) e Gatti e Barretto (2009), observam-se uma relação entre a faixa etária dos estudantes e o rendimento médio dos professores na educação básica. Nota-se que, em geral, professores que lecionam para alunos mais jovens tendem a ter um rendimento médio menor. Essa disparidade salarial entre os docentes se manifesta de maneira significativa nos diversos contextos estaduais, sendo influenciada por uma série de fatores locais ou regionais. Esses elementos incluem a capacidade tributária, o custo de vida, as características do mercado de trabalho, a trajetória histórica da educação e da carreira docente, bem como o número de professores aposentados. Diante da complexidade desses fatores, as negociações em torno de políticas salariais nacionais, como o estabelecimento do piso salarial, tornam-se um desafio considerável.

URE/CIDADES (n=114)	sexo	Estresse				Ansiedade				Depressão			
		Normal	Leve	moderado	severo	Normal	Leve	moderado	severo	Normal	Leve	moderado	severo
Açailândia (n=28)	M (n=13)	9	4	0	0	9	0	2	2	8	4	1	0
	F (n=15)	9	6	0	0	9	3	3	0	10	4	1	0
Bom Jesus das Selvas (n=14)	M (n=5)	4	1	0	0	5	0	0	0	4	0	1	0
	F (n=9)	8	1	0	0	8	1	0	0	8	1	0	0
Buriticupu (n=23)	M (n=10)	6	4	0	0	4	4	2	0	8	2	0	0
	F (n=13)	6	7	0	0	7	4	2	0	9	3	1	0
Cidelândia (n=9)	M (n=4)	3	1	0	0	2	2	0	0	2	1	1	0
	F (n=5)	3	2	0	0	3	2	0	0	3	1	1	0
Itinga (n=12)	M (n=7)	4	3	0	0	3	3	1	0	4	2	1	0
	F (n=5)	3	2	0	0	1	2	2	0	4	1	0	0
São Francisco do Brejão (n=12)	M (n=8)	7	1	0	0	7	1	0	0	8	0	0	0
	F (n=4)	4	0	0	0	3	1	0	0	4	0	0	0
São Pedro da Água Branca (n=8)	M (n=5)	5	0	0	0	4	1	0	0	5	0	0	0
	F (n=3)	2	1	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0
Vila nova dos Martírios (n=8)	M (n=5)	3	2	0	0	3	0	2	0	4	1	0	0
	F (n=3)	3	0	0	0	2	1	0	0	3	0	0	0
TOTAL		79	35	0	0	73	25	14	2	87	20	7	0
%		69,3	30,7	0	0	64	21,9	12,2	1,75	76,3	17,5	6,14	0
Média		4,93	2,18	0	0	4,56	1,56	0,87	0,12	5,43	1,25	0,43	0
DP		2,29	2,1	0	0	2,6	1,36	1,08	0,5	2,58	1,39	0,51	0
Valor máximo		9	7	0	0	9	4	3	2	10	4	1	0
Valor mínimo		3	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0

Quadro 6. Prevalências de professores agrupados segundo as classificações de severidade da depressão, ansiedade e estresse (DASS-21).

No Quadro 6, observou-se as prevalências de professores agrupados segundo as classificações de severidade da depressão, ansiedade e estresse (DASS-21). Em relação ao estresse, o quadro mostrou que não houve representante na classificação severa e moderada. Já na classificação leve observaram-se alterações com (30,7%, média: 2,18 e desvio de padrão: 2,1), esses dados foi inferior ao encontrado no estudo de Freitas et al., (2021), com professores universitários durante a pandemia do COVID-19, que apresentou um percentual de (42,6%) da população com sintomas de estresse.

A ocorrência de sintomas como estresse e doenças psicossomáticas, além de outras enfermidades ocupacionais, é uma realidade frequente entre os professores (Silva, Guillo, 2015). Estudos indicam que tais patologias estão intimamente ligadas às mudanças sociais e institucionais no âmbito educacional (CORTEZ et al., 2017).

No entanto, mais da metade da população estudada apresentaram dentro da normalidade para o estresse com (69,3%, média: 4,93 e desvio padrão: 2,29). Em relação a ansiedade, de acordo com o quadro 6, teve representante em todas as categorias, mostrando um percentual de (36%) da população com algum nível de ansiedade. Esse dado, já se aproxima do estudo de Freitas et al., (2021), que relataram em seu um estudo um percentual de (34,6%) para os sintomas de ansiedade.

Contudo, na classificação severa da ansiedade apresentou (1,8%, média: 0,12 e desvio padrão:0,5), o que corresponde a 2 indivíduos da população estudada, na qual, refere-se a dois 2 professores do sexo masculino da cidade Açailândia. Na classificação moderada da ansiedade apresentou-se (12,3%, média: 0,87 e desvio padrão:1,08), o que corresponde a 14 indivíduos da população estudada, sendo os municípios com maior incidência foi Açailândia com 5 professores e Buriticupu com 4 professores.

Já na classificação leve da ansiedade apresentou-se (21,9%, media: 1,56 e desvio padrão:1,36), nessa classificação a prevalência foi entre o sexo feminino com um total de 14 professoras e o município que apresentou o maior número de indivíduos foi Buriticupu com 8, sendo 4 homens e 4 mulheres.

Com isso, a ansiedade, por ser um estado emocional caracterizado por medo e apreensão, pode afetar os professores, especialmente devido aos desafios do ambiente de trabalho. Além dos sintomas psicológicos, como tensão e preocupação, a ansiedade também pode causar alterações nos sinais vitais, como frequência cardíaca e pressão arterial, o que pode ser agravado pela natureza estressante da profissão docente (CASTILLO et al., 2000; GONÇALVES, MEDEIROS, 2016).

Na classificação normal apresentou (64%, média: 4,56 e desvio padrão:2,6), correspondendo a maior parte dos professores encontra-se dentro da normalidade para ansiedade. Ainda no quadro 6, observou que na categoria severo da depressão não houve representante. Já na classificação moderado apresentou (6,1%, media: 0,43 e desvio padrão: 0,51), esses dados referem-se a 7 professores, distribuídos na cidade de Açailândia com 2, Bom Jesus das Selvas com 1, Buriticupu com 1, Cidelândia com 2 e Itinga com 1.

Na categoria leve apresentou (17,5%, media: 1,25 e desvio padrão: 1,39), sendo os municípios que apresentaram o maior número foram: Açailândia com 8 professores e Buriticupu com 5.

Somando a categoria leve com a categoria moderada da depressão, chega a um percentual de (23,6%) de profissionais da educação que sofre com esse mal. Esse resultado, se aproxima do estudo realizado pelo Instituto Brasileiro de Psicologia e controle do estresse que indicou um percentual de (26%) da população estuda apresentaram depressão. Isso tudo, indicando problemas de saúde mental relacionada a incerteza quanto ao futuro (LIPP e LIPP, 2020). Contudo, os dados

obtidos ainda foram inferiores do que relatado por Freitas et al., (2021), que teve um percentual de 50% dos professores com depressão.

O quadro 6, mostra ainda que os professores que permaneceram dentro da normalidade na classificação da depressão foi a maioria com os presentes dados (76,3%, média: 5,43 e desvio padrão: 2,58).

7 CONCLUSÃO

A distribuição dos níveis de atividade física mostra que uma parte considerável dos professores está dentro da normalidade, pois ao somar as classificações "muito ativo", "ativo" e "irregularmente ativo A", atinge-se 70% da população. No entanto, ainda há uma parcela significativa de professores que são sedentários (20,2%) ou irregularmente ativos B (11,4% no total), o que pode influenciar negativamente sua saúde geral e bem-estar.

Em relação ao estado nutricional, a maioria dos professores (54,4%) está dentro da faixa eutrófica, indicando um peso saudável. No entanto, há uma parcela significativa de professores com sobrepeso (25,4%) e obesidade (7,9% no total, somando os graus I e II), o que pode representar riscos potenciais à saúde.

No que se refere ao estrato socioeconômico, a maioria dos professores está concentrada nas classes B2 (42,1%) e B1 (24,6%), indicando uma distribuição predominante nas classes médias.

Em relação ao estado mental dos professores, observou-se que o estresse, a ansiedade e a depressão apresentaram percentuais elevados de normalidade, o que é positivo para essa população. Observou-se que, em termos de estresse, 30,7% dos professores relatam níveis leves de estresse, sem casos de estresse moderado ou severo. Em relação à ansiedade, uma proporção significativa apresenta ansiedade leve (21,9%) ou moderada (12,2%), com uma pequena porcentagem (1,75%) sofrendo de ansiedade severa. Isso sugere a importância de fornecer suporte para aqueles que estão enfrentando níveis elevados de ansiedade. No caso da depressão, 17,5% têm depressão leve e 6,14% têm depressão moderada, sem casos de depressão severa. Esses números indicam a necessidade de estratégias de apoio e

intervenção para os que estão enfrentando depressão, mesmo que em níveis mais baixos.

Considerando a hipótese desta pesquisa, na qual se acreditava que a atividade física, o estado nutricional e o estrato socioeconômico dos professores do ensino médio na Unidade Regional de Educação de Açailândia apresentariam indicadores ruins de estresse, ansiedade e depressão, afirma-se que tal suposição não foi confirmada. O nível de atividade física ativo e muito ativo foi identificado na maioria dos professores, enquanto o estado nutricional prevalente foi eutrófico e a maioria apresentou-se dentro da classe média.

Quanto às limitações desta pesquisa, cita-se o número inferior de professores respondentes em relação à amostra prevista. Mesmo abrangendo 8 municípios do estado do Maranhão, houve dificuldade em encontrar professores disponíveis para participar da pesquisa no período de encerramento do ano letivo.

Sugere-se, no entanto, a realização de outras pesquisas longitudinais e transversais, envolvendo o objeto de estudo investigado com uma amostra maior e em outras unidades regionais do estado do Maranhão, direcionadas ao diagnóstico de possíveis agravos relacionados à saúde e qualidade de vida dos professores. Consequentemente, incentiva-se a implementação de programas voltados para a manutenção e promoção da saúde e qualidade de vida dos professores, através de ações e estratégias de incentivo à prática de atividade física e educação nutricional, com o intuito de manter o bem-estar mental desses profissionais.

8 REFERÊNCIAS

ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas. Critério de classificação econômica Brasil. 2019.

ALVES, M.T.G.; SOARES, J.F. Medidas de nível socioeconômico em pesquisas sociais: uma aplicação aos dados de uma pesquisa educacional. *Opinião Pública*. v.15. n.1. p.1-30. 2009.

ALVES, T.; PINTO, J.R. Remuneração e características do trabalho docente no Brasil: um aporte. *rev. caderno de pesquisa*. v.41. n.143 p.39-606. 2011.

BALLONE, G.J. Síndrome de Burnout In: *PsiquWeb Psiquiatria Gera Internet*, última revisão, 2002. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress4.html>. Acesso em 18/09/2021.

BARRETO, M.F.C.; GALDINO, M.J.Q.; FERNANDES, F.G.; MARTINS J.T.; MARZIALE, M.H.P.; HADDAD, M.C.F.L. Workaholism and burnout among *stricto sensu* graduate professors. *Rev Saúde Pública*. v.56. n.48 p. 1-12. 2022.

BENEDETTI, T.R.B.; ANTUNES, P.C.; RODRIGUEZ-AEZ, C.R.; MAZO, G.Z.; PETROSKI, É.L. Reproducibility and validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in elderly men. *Rev Bras Med Esporte*. v.13. n.1. p.11-16. 2007.

BERNARDINI, P. Estudo correlacional sobre autoeficácia e Burnout no trabalho docente no ensino superior. Dissertação de Mestrado em Educação. Universidade do Oeste Paulista. Presidente Prudente. 2017.

BIELEMANN, R.M.; KNUTH, A.G.; HALLAL, P.C.; Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao sistema Único de Saúde. *Rev Bras Ativ Fis Saude*. v.15. n.1. p.9-14. 2010.

BRASIL. CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, 2012 Disponível em: http://www.conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/index.html

BRUNNER, L.S.; SUDDARTH, D.S.; CHEEVER, K.H. Tratado de enfermagem médico-cirúrgica. v. 2. 14ª edição Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2020.

CARVALHO, A.S.; SOUZA E SILVA, N.S.; ALMEIDA, E.W.S.; HAIKAL, D.S; MAGALHÃES, T.A.; VIEIRA, M.R.M.; SILVA, R.R.V. perfil antropométrico e composição corporal de professores da rede estadual de ensino de Montes Claros-MG; REAS. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 7. N. 1. p. 392-399. 2017

CASTILLO, A.R.G.; RECONDO, R.; ASBAHR, F.R.; MANFRO, G.G. Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*. v. 22. n.1. p. 20-23. 2000.

CORTEZ, P. A.; SOUZA, M.V.R.; AMARAL, L.O.; SILVA, L.C A.A. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. *Cadernos Saúde Coletiva*. v. 25. n.1. p.113-122. 2017.

COOPER, K.H. Aptidão Física em Qualquer Idade. 6ª edição. Rio de Janeiro. Fórum. 1976.

DAMASCENO, M.G.; ZANELLO, V.M.L. Saúde mental e racismo contra negros: produção bibliográfica brasileira dos últimos quinze anos. Psico Ciênc Prof. v.38. n.3. p.64-450. 2018.

DIAS, D.F.; MESAS, A.E.; GONZÁLEZ, A.D.; ANDRADE, S.M.D.; LOCH, M.R. Fatores ocupacionais e atividade física em professores da educação básica da rede pública: uma coorte. Revista Ciência & Saúde Coletiva. v. 27. n.3. p.1223-1236. 2021.

FOX, E.L.; BROWERS, R.W.; FOSS, M.L.; Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos. 4ª edição. Guanabara Koogan. 1991.

FREITAS, R.F.; RAMOS, D.S.; FREITAS, T.F.; SOUZA, G.R.; PEREIRA, É.J.; LESSA, A. C. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. J bras psiquiatr. v. 70. n.4. p.283-92. 2021.

GATTI, B.A.; BARRETTO, E.S.S. Professores do Brasil: impasses e desafios. Brasília: Unesco. 2009.

GONÇALVES, T.F.; MEDEIROS, V.C.C. The preoperative Visit as the anxiety mitigating factor in surgical patients. Revista Sobecc. v. 21. n.1. p.22-27. 2016.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.; Atividade física, aptidão física e saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v.1. n.1. p.18-35. 1995.

HORNER, A.; HORNER, C.; JACOBI, L.F.; SERAFIN, M.B.; BELTRAME, V.; RIBEIRO, T. A. Nível de estresse ocupacional e atividade física em professores de uma escola estadual. Revista Saúde. v.47. n.1. p.1- 11. 2021.

LIMA, A.S.; FARAH, B.F.; BUSTAMANTE-TEIXEIRA, M.T. Análise da prevalência da síndrome de Burnout em profissionais da Atenção Primária em Saúde. Trab Educ Saúde. v.16. n.1. p.283-304. 2018.

LIPP, M.E.N.; LIPP, L.M.N. Stress e transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19 no Brasil. Bol. Acad. Paul. Psicol. v.40. n.99. p.180-191. 2020.

LOVIBOND, S.H.; LOVIBOND, P.F. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales, Sydney: Psychology Foundation. 1995.

MACHADO, L.C.; LIMONGI, J.E.; Prevalence and factors associated to common mental disorders among municipal teachers in Uberlandia, Minas Gerais, Brazil. Rev Bras Med Trab. v.17. n.3. p.325-334. 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: MS. 2021.

MOREIRA, D.Z.; RODRIGUES, M.B. Saúde mental e trabalho docente. Estud. psicol. v.23. n.3. p.236-247. 2018.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7ª edição. Florianópolis. Editora do Autor. 2017.

NOOIJEN, C.F.; STAM, H.J.; SLUIS, T.; VALENT, L.; TWISK, J.; VAN DEN BERG-EMONS, R.J. A behavioral intervention promoting physical activity in people with subacute spinal cord injury: secondary effects on health, social participation and quality of life. *Clinical rehabilitation*. v.31. n.6. p.772-780. 2017.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental Health Action Plan 2013-2020. Geneva: WHO; p.1-45. 2013. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>.

PILLASTRINI, P.; MUGNAI, R.; BERTOZZI, L.; COSTI, S.; CURTI, S.; MATTIOLI, S.; VIOLANTE, F. S. "Effectiveness of an at-work exercise program in the prevention and management of neck and low back complaints in nursery school teachers." *Industrial health*. v.47. n.4. p.54-349. 2009.

PINTO, J.M.R. Remuneração adequada do professor: desafio à educação brasileira. *Revista Retratos da Escola*. v.3. n.4. p.51-67. 2009.

PRESTON, C.A.; IVANCEVICH, J.M.; MATTESON, M.T. Stress and the OR nurse. *AORN J*. v.33. n.4. p.662-71. 1981.

QUEIROZ, E.C.S.; ROEDIGUER, M.A.; GOULART, R.M.M.; SANCHES, A.M. Prevalência de obesidade e fatores associados em professores e funcionários das escolas estaduais da cidade de São Paulo. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*. v.10. n.4. p.2.021-2.029. 2018.

SAMPAIO, C.E.M.; SOUSA, C.P.; SANTOS, J.R.S.; PEREIRA, J.V.; REZENDE PINTO, J. M.; ARANHA OLIVEIRA, L.L.N.; NÉSPOLI, V. Estatísticas dos professores no Brasil. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*. v.83. n.203 p.85-120. 2002.

SANTOS, L.A.M.; VIDAL, V.M. O estresse do professor: estudo acerca da corporeidade em profissionais da educação básica. *Revista Eletrônica de Geografia e Interdisciplinaridade*. Inter espaço. v.3. n.11. p. 280-303. 2017.

SCHIMIDT, D.R.C.; DANTAS, R.A.S.; MARZIALE, M.H.P. Ansiedade e Depressão entre profissionais de Enfermagem que Atuam em Bloco Cirúrgico. *Revista Escola de Enfermagem da USP*. v.45. n.2. p.487-493. 2011.

SILVA, R.A.O.; GUILLO, L.A. Trabalho docente e saúde: um estudo com professores da educação básica do sudoeste goiano. *Itinerarius Reflectionis*. v.11. n.2. p.1-17. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/rir.v11i2.36845>.

SILVESTRE, B.M.; AMARAL, S.C.F. Precários no trabalho e no lazer: um estudo sobre os professores da rede estadual paulista. *Movimento*. v.25. n.e25014. p.01-13. 2019.

SOUZA, J.A.; FADEL, C.B.; FERRACIOLI, U.M. Estresse no cotidiano acadêmico: um estudo com pós-graduandos em Odontologia. *Rev ABENO*. v.16 n.1. p.50-60. 2016.

VIGNOLA, R.C.B.; TUCCI, A.M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*. v.155. n.1. p.104-109. 2014.

ZANON, C.; DELLAZZANA-ZANON, L.L.; MENGA JUNIOR, E. Adaptação e Evidências de Validade da Escala de Resposta Ruminativa no Brasil. *Aval. psicol.* v.17. n.2. p.170-179. 2018.

(ANEXO 01)
COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA

UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MARANHÃO - UFMA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: CORRELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E NÍVEL SOCIOECONOMICO COM ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO NA REDE PÚBLICA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO.

Pesquisador: JOSE HAVILA ARAUJO DA SILVA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 09732323.5.0000.5087

Instituição Proponente: Programa de Pós Graduação em Educação Física - PPGEF

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.323.244

Apresentação do Projeto:

O estudo será ordenado em etapas, no primeiro momento a comunicação com a direção da escola e os professores, apresentando o objetivo do presente estudo e esclarecimentos sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Na etapa seguinte, será feita a aplicação de questionários contendo informações de cunho pessoal e profissional, o questionário socioeconômico (ABEP, 2019), questionário de atividade física versão curta (IPAQ) e questionário de ansiedade, depressão e estresse (DASS-21). Por fim, será feita as análises dos dados obtidos tentando identificar uma correlação entre as variáveis coletadas.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Investigar e correlacionar a atividade física, o nível socioeconômico com o estresse, a ansiedade e a depressão, em professores do ensino médio da rede estadual do Maranhão.

Objetivo Secundário:

- Identificar e avaliar a atividade física dos professores;- Identificar e avaliar o nível socioeconômico dos professores;- Identificar e avaliar o estresse,

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho Cidade Universitária Dom Delgado

Bairro: Bacanga

CEP: 65.080-805

UF: MA

Município: SAO LUIS

Telefone: (98)3272-8708

E-mail: cepufma@ufma.br