

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE EM FUNCIONÁRIOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA¹

Polyana Rodrigues Mercedes Rocha,
Universidade Federal do Tocantins (UFT)

Luan Pereira Lima,
Universidade Federal do Tocantins (UFT)

André Pontes-Silva,
Universidade Federal do Maranhão (UFMA)

Gênesis Reis Sobrinho,
Universidade Federal do Tocantins (UFT)

Erika da Silva Maciel,
Universidade Federal do Tocantins (UFT)

RESUMO

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico, Qualidade de Vida, Estresse Ocupacional.

INTRODUÇÃO

Muitos fatores podem interferir na percepção da qualidade de vida (QV) dos sujeitos, dentre eles, destaca-se o estresse e o comportamento sedentário, acompanhado baixo nível de atividade física (AF) (COSTA *et al.*, 2015; JORGE *et al.*, 2015).

O estilo de vida contemporâneo tem introduzido cada vez mais tarefas no âmbito profissional e solicitado mais habilidades para o mercado de trabalho, exigindo mais tempo de dedicação no posto de trabalho e fora dele. Por um lado, esse avanço trouxe melhorias significativas no desenvolvimento social e conforto às pessoas, por outro, não sobra tempo para realizar atividades em prol de um estilo de vida mais saudável (SABA, 1998).

Portanto, o objetivo da pesquisa foi avaliar o nível de atividade física e a percepção de qualidade de vida e estresse em funcionários de uma escola pública de Miracema-TO.

¹ O presente texto não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido na Escola Municipal de Tempo Integral Vilmar Vasconcelos Feitosa localizada em Miracema do Tocantins-TO, com um total de 42 trabalhadores adultos.

Os instrumentos utilizados para avaliação do Nível de Atividade Física, da percepção da Qualidade de Vida e do Estresse Percebido foram, respectivamente: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); validado no Brasil por Matsudo *et al.* (2001), WHOQOL-bref; validado por Fleck *et al.* (2000) e Escala de Percepção de Estresse (EPS-10) validado e traduzido para o português brasileiro por Reis *et al.* (2010).

Todos os procedimentos deste estudo foram aprovados pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos (parecer 2088965)

RESULTADOS

Foram convidados 42 funcionários de ambos sexos a participarem da pesquisa, todavia, apenas 27 sujeitos concluíram todas as etapas.

A análise do nível de atividade física dos participantes da pesquisa demonstrou que uma parte dos participantes (48,15%) está classificada como ativa. Já os sedentários somam 18,52%.

Em relação à percepção da qualidade de vida, o domínio que apresentou maior escore foi o psicológico (62,34), seguido do domínio relações sociais (62,31) e físico (62,10). O domínio ambiente foi o que obteve menor escore (56,26). Quanto ao estresse percebido, obteve-se média 17 ($\pm 7,28$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A qualidade de vida geral está dentro do razoável, dando destaque para o domínio psicológico e relações sociais que apresentaram melhores médias, mas, em contrapartida, apresentam pior percepção no domínio ambiente. A percepção de estresse dos profissionais é mediana e pode estar relacionada a baixa qualidade de vida no ambiente. O que indica uma necessidade de intervenção no que tange aos estressores do ambiente escolar, assim como desenvolver projetos que visem a promoção da saúde de forma a diminuir o número de sujeitos insuficientemente ativos e sedentários.



CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

REFERÊNCIAS

COSTA, L. S. V. et al. análise comparativa da qualidade de vida, equilíbrio e força muscular em idosos praticantes de exercício físico e sedentários. **Revista Faculdade Montes Belos (FMB)**, v. 8, n. 3, p. 61-179, 2015. Disponível em: <<http://revista.fmb.edu.br/index.php/fmb/article/download/190/179>>. Acesso em: 25 mai. 2021.

FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v.23, n.2, p. 198-205, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsp/v34n2/1954.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2021.

JORGE, J. C. et al. Qualidade de vida e estresse de agentes comunitários de saúde de uma cidade do interior de minas gerais. **Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde**, v. 4, n.1, p. 28-41, 2015. Disponível em: <<http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/enfer/article/viewFile/1261/1132>>. Acesso em: 25 mai. 2021.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, n. 2, p. 05-18, 2001. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-314655>>. Acesso em: 25 mai. 2021.

REIS, R. S.; HINO, A. A.; AÑEZ, C. R. Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. **Journal of Health Psychology**, v. 15, n. 1, p. 107-114, 2010. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105309346343>>. Acesso em: 25 mai. 2021.

SABA, F. A importância da Atividade Física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 2, p. 80-87, 1998. Disponível em: <<http://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/download/1085/1268>>. Acesso em: 25 mai. 2021.

