



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Promoção da gestão do stresse e da motivação para a prática de atividade física: uma proposta de intervenção em docentes de Portugal e do Brasil

Mestrado em Educação para a Saúde

2022, Leandro Henrique Silva Mariano



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Leandro Henrique Silva Mariano

Promoção da gestão do stresse e da motivação para a prática de atividade física: uma proposta de intervenção em docentes de Portugal e do Brasil

Trabalho de projeto em Educação para a Saúde apresentado à Escola Superior de Educação de Coimbra e à Escola Superior de Tecnologia da Saúde para obtenção do grau de Mestre

Constituição do júri

Presidente: Professora Doutora Maria Filomena Rodrigues Teixeira

Arguente: Professora Doutora Maria do Rosário de Carvalho Nunes Manteigas e Moura Pinheiro

Orientador: Professora Doutora Ana Paula Monteiro Amaral

Co-orientador: Professor Helder Simões

Maio, 2022

Agradecimentos

A todos que contribuíram de forma providencial para o desenvolvimento deste trabalho:

À minha mãe, Sandra de Fátima Silva Mariano, que desde sempre me mostrou que a educação é o caminho. É uma gratidão enorme que sinto e as palavras nunca serão suficientes para retribuir tudo o que me deu e ainda me dá. Obrigada por tudo, mãe! Te amo!

À minha namorada, amiga, parceira, psicóloga e futura esposa, Gabriela Moreira, por estar ao meu lado durante todo esse processo. Os meus mais sinceros agradecimentos por suportar meus defeitos, tolerar meus humores e, principalmente, por me entender. Te amo!

Aos meus amigos que sempre me incentivaram e motivaram, e principalmente por demonstrarem orgulho por esse desafio que eu abracei. Amo vocês!

À professora Ana Paula Amaral, o meu mais sincero agradecimento pela orientação e a mais profunda admiração por toda ajuda, esforço, boa vontade e disponibilidade constante.

À professora Margarida Pocinho, agradeço imensamente pela orientação e boa vontade. Ressalto a minha mais profunda admiração por todo esforço e disponibilidade constante. Muito obrigado.

Ao professor Hélder Simões, o meu mais sincero agradecimento pela orientação e disponibilidade.

Aos docentes do curso de mestrado em Educação para a Saúde ministrado em conjunto pela Escola Superior de Educação de Coimbra e a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra, por todo conhecimento trocado e auxílio em meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Aos meus colegas de turma que durante toda a formação se mostraram extremamente disponíveis para ajudar no que fosse possível.

E por último, agradeço a todos os Deuses que me guiam.

Promoção da gestão do stresse e da motivação para a prática de atividade física: uma proposta de intervenção em docentes de Portugal e do Brasil.

Resumo:

O trabalho docente é considerado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma das profissões mais stressantes, com efeitos na saúde mental e física do professor e no seu desempenho profissional. Os programas de intervenção voltados para essa questão normalmente apresentam uma significativa diminuição no nível de stresse e melhora na qualidade de vida dos professores. A atividade física é considerada uma das principais estratégias não medicamentosas para a atenuação do stresse gerando uma influência positiva na saúde mental. **Objetivo:** avaliar o impacto de um programa de intervenção baseado na prática de exercício físico no nível de stresse e na motivação para a prática regular de atividade física em professores dos 6 primeiros anos de escolaridade. **Métodos:** estudo quase experimental, com avaliação pré e pós intervenção. A intervenção decorreu durante 8 semanas e um total de 40 sessões com exercícios de condicionamento cardiorrespiratório, fortalecimento e alongamento muscular, relaxamento e técnicas de meditação. **Amostra:** 33 professores dos 6 primeiros anos de escolaridade de instituições de ensino de Brasil e de Portugal. **Instrumentos:** Escala de Perceção de Stresse (EPS-10) e o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54). **Resultados:** os resultados apontam para uma relação estatisticamente significativa entre os anos de experiência docente e o nível de stresse ($p < 0,05$). Após a intervenção ocorreram alterações estatisticamente significativas nos níveis de stresse ($p < 0,05$) e nos fatores motivacionais para a prática de atividade física ($p < 0,05$). 78,9% dos professores apresentaram redução no nível de stresse ($p = 0,001$), 84,4% se sentiram mais motivados para a prática de exercício físico com intuito de “Controlo do stresse” ($p < 0,001$), 97% de “Competitividade” ($p < 0,001$), 57,6% de aprimorar a “Estética” ($p < 0,001$), e 48,5% de melhorar a “Saúde” ($p = 0,046$). **Conclusão:** nas duas amostras ocorreram resultados positivos, atestando que o exercício físico é uma estratégia eficiente para reduzir o nível de stresse e aumentar a motivação para a prática de atividade física, sendo que os docentes de Portugal obtiveram melhores resultados, quando comparados com a amostra do Brasil.

Palavras-chaves: stresse, exercício físico, atividade docente, Portugal, Brasil.

Promoting stress management and motivation to practice physical activity: a proposal for intervention in teachers from Portugal and Brazil.

Summary:

Teaching work is considered by the International Labour Organization (ILO) as one of the most stressful professions, with effects on teachers' mental and physical health and on their professional performance. Intervention programs focused on this issue usually present a significant decrease in the level of stress and an improvement in the quality of life of teachers. Physical activity is considered one of the main non-pharmacological strategies to alleviate stress, generating a positive influence on mental health. **Objective:** to evaluate the impact of an intervention program based on the practice of physical exercise on the level of stress and motivation for the regular practice of physical activity in teachers in the first 6 years of schooling. **Methods:** quasi-experimental study, with pre- and post-intervention evaluation. The intervention took place over 8 weeks and a total of 40 sessions with cardiorespiratory conditioning exercises, muscle strengthening and stretching, relaxation and meditation techniques. **Sample:** 33 teachers from the first 6 years of schooling at educational institutions in Brazil and Portugal. **Instruments:** Perception of Stress Scale (EPS-10) and the Motivation Inventory for Regular Physical Activity Practice (IMPRAF-54). **Results:** the results point to a statistically significant relationship between years of teaching experience and stress level ($p < 0.05$). After the intervention, there were statistically significant changes in stress levels ($p < 0.05$) and in the motivational factors for physical activity ($p < 0.05$). 78.9% of the teachers showed a reduction in the level of stress ($p = 0.001$), 84.4% felt more motivated to practice physical exercise with the aim of "Stress control" ($p < 0.001$), 97% of "Competitiveness" ($p < 0.001$), 57.6% improved "Aesthetics" ($p < 0.001$), and 48.5% improved "Health" ($p = 0.046$). **Conclusion:** in both samples there were positive results, attesting that physical exercise is an efficient strategy to reduce the level of stress and increase motivation for the practice of physical activity, and teachers from Portugal obtained better results when compared to the sample from Brazil.

Keywords: stress, physical exercise, teaching activity, Portugal, Brazil.

Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	5
2.1 A escola, a docência e a saúde dos docentes	5
2.2. Stresse e gestão do stresse.....	9
2.3. Impacto do exercício físico na redução do stresse e aumento da motivação.....	15
2.4. Programas de gestão do stresse para professores.....	18
3. OBJETIVOS.....	23
4. METODOLOGIA.....	25
4.1 Tipo de estudo	25
4.2 Participantes	25
4.2.1 Características gerais da amostra.....	25
4.3 Procedimentos e considerações éticas	26
4.3.1 Procedimentos realizados.....	27
4.4. Instrumentos.....	27
4.4.1 Questionário Sociodemográfico e Estilo de vida, Trabalho e Aspetos de saúde e Riscos ocupacionais (QSETES).....	28
4.4.2 Escala de Perceção de Stress (EPS-10)	28
4.4.3 Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54).....	29
4.5 Descrição da intervenção	29
4.6 Análise dos dados.....	31
5. RESULTADOS.....	33
5.1 Contexto social, laboral, nível de stresse e de motivação para atividade física antes da intervenção.....	33
5.1.1 Análise descritiva	33
5.1.2. Comparação entre as duas amostras, antes da intervenção	36

5.1.3. Análise da relação entre os anos de atuação como docente e o nível de stresse, em professores dos 6 primeiros anos de escolaridade, antes da intervenção.	38
5.2 Análise comparativa do nível de stresse e de motivação para a prática regular de AF antes e após do programa de intervenção.....	38
5.3 Análise comparativa das duas subamostras quanto à nacionalidade, relativamente ao nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física antes e após do programa de intervenção	40
6. DISCUSSÃO.....	44
7. CONCLUSÕES.....	50
8. BIBLIOGRAFIA.....	53
ANEXOS.....	71
Anexo 1 – Apresentação do Projeto e Consentimento Informado para os participantes antes do início do projeto	73
Anexo 2 – Planificação original das intervenções	75
Anexo 3 – Questionário Sociodemográfico e Estilo de vida, Trabalho e Aspetos de saúde e Riscos ocupacionais (QSETES), através de plataforma digital (Google®)	81
Anexo 4 – Escala de Percepção de Stress (EPS - 10), através de plataforma digital (Google®).....	95
Anexo 5 – Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), através de plataforma digital (Google®).....	99
Anexo 6 – Fotos das sessões de intervenção.....	109

Lista de abreviaturas

AAFP – American Academy of Family Physicians

ACSM – American College of Sports Medicine

AIS – American Institute of Stress

EPS – Escala de Percepção de Stress

FCM – Frequência Cardíaca Máxima

HHS – United States Department of Health and Human Services

IBM SPSS – software Statistical Packages for the Social Sciences

IMPRAF – Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas

OCDE – Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico

OIT – Organização Internacional do Trabalho

PORDATA – Base de Dados de Portugal Contemporâneo

QSETES – Questionário com dados sociodemográfico e estilo de vida, trabalho e aspectos de saúde e riscos ocupacionais

UNESCO – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

UNOESC – Universidade do Oeste de Santa Catarina de Chapecó

WHO – World Health Organization

Lista de Figuras

Figura 1 – Fluxograma das atividades desenvolvidas.27

Figura 2 – Fluxograma dos objetivos determinados pra cada etapa da intervenção.31

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Causas de stresse ocupacional.....	12
Tabela 2 – Características gerais da amostra.....	26
Tabela 3 – Caracterização laboral e de estilos de vida das amostras do Brasil e Portugal.	34
Tabela 4 – Nível de stresse pré intervenção (EPS-10).....	34
Tabela 5 – Situações stressantes no cotidiano da docência (QSETES).....	35
Tabela 6 – Nível de motivação para a prática regular de atividade física pré intervenção (...).	36
Tabela 7 – Comparação do nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física entre as amostras de Portugal e Brasil pré intervenção.	36
Tabela 8 – Estatística não paramétrica (U de Man Whitney) para comparação do nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física entre as amostras de Portugal e Brasil pré intervenção.	37
Tabela 9 – Relação entre experiência docente e nível de stresse, pré-intervenção	38
Tabela 10 – Impacto da intervenção no nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física.....	39
Tabela 11 – Impacto da intervenção no nível de stresse em cada uma das amostras.....	40
Tabela 12 – Impacto da intervenção no nível no nível de motivação para a prática regular de atividade física nos docentes portugueses.	41
Tabela 13 – Impacto da intervenção no nível no nível de motivação para a prática regular de atividade física nos docentes brasileiros.	42

1. INTRODUÇÃO

A educação é uma condição inerente ao ser humano e a sua prática já existia antes de sermos capazes de a compreender. A educação escolar surge como um fator essencial para o desenvolvimento do Homem por meio do ensino e da aprendizagem, visando desenvolver e potencializar a capacidade intelectual do indivíduo, na direção de uma formação social, moral, cognitiva, afetiva, social e institucional (Gatti, 2013).

A escola é a instituição que participa marcadamente do processo de socialização de todos aqueles que compõem este cenário, como professores, administradores, alunos e familiares, e por isso deve respeitar a liberdade, a especificidade, a potencialidade e as solicitações individuais de cada um desses sujeitos.

É nesse espaço que os indivíduos assumem as suas responsabilidades e o seu papel de cidadão e processam o seu desenvolvimento global, mediante as interferências pedagógicas planejadas e executadas dentro e fora de sala de aula (da Silva & Timbó, 2017). Desta forma, a escola é facilitadora de mudança e um fator de desenvolvimento, assumindo-se basicamente, não só como um potenciador de recursos, mas também, como um lugar de abertura e de solidariedade, de justiça e de responsabilização mútua, de tolerância e respeito, de sabedoria e de conhecimento.

Pensando sobre o papel da escola, Gatti (2013) afirma que o seu objetivo fundamental é levar os estudantes a apreender/compreender conhecimentos já produzidos, ao mesmo tempo que forma os valores que estes estudantes carregarão para a sua vida. Ou seja, a escola tem a primordial função de desenvolver ações pedagógicas que propiciem aprendizagens efetivas contribuindo para o desenvolvimento humano-social das crianças e jovens.

Segundo Freire (1968), a escola deve ser emancipadora e autónoma, proporcionando desta maneira a interpretação crítica do mundo e permitindo a compreensão do contexto social e político, possibilitando que os alunos sejam capazes de desenvolver uma consciência crítica da sua situação e de atuarem como protagonistas da própria história, sendo assim aptos para transformarem a realidade, de maneira sempre coletiva e reflexiva.

Considerando que nós vivemos numa sociedade em que a escola exerce uma função central na organização social, entende-se que os docentes ocupam um papel primordial no desenvolvimento dessa sociedade, ao contribuir para o processo emancipatório e cooperativo (Clock et al., 2018).

Ser professor é desempenhar uma atividade profissional que exige qualificação para o saber disciplinar e o saber pedagógico, pois ensinar, além de ser um ato social e histórico, implica a formação de pessoas para compreender e interpretar informações num processo de construção de novos conhecimentos (Carmo & Franco, 2019). Por outro lado, a compreensão do trabalho docente confronta-se constantemente com novos paradigmas que nos levam a refletir sobre as suas práticas, processos, tempos e espaços escolares, pois entendemos que o papel da educação e do educador, no contexto social, está em permanente atualização e que suas funções se alteram na medida das mudanças em curso na sociedade (da Cunha, 2018).

Como se pode pressupor, a docência está cercada de desafios. O ato de ensinar consiste num conjunto de tarefas técnico-didáticas, decorrentes do conhecimento científico e de relações humanas, estruturadas de determinada maneira na escola. As responsabilidades dos professores na sociedade atual vão muito além da troca do conhecimento em sala de aula. O planeamento individual e coletivo, o contato com os encarregados de educação, a participação em comissões, reuniões, a elaboração de relatórios, o domínio de ferramentas digitais, a construção do projeto político-pedagógico, a busca de recursos culturais e financeiros que tornem o processo de formação mais eficiente e o desenvolvimento de projetos extracurriculares são algumas das atividades que formam o quadro de funções dos docentes (Nóvoa, 1999; Hagemeyer, 2004, Charlot, 2005; Carlotto & Palazzo, 2006; Ireland et al., 2007; Carlotto et al., 2015; Sartori, 2017).

Atualmente, o professor deve pensar de modo “global” e “local”. Tem de preparar os seus alunos para uma sociedade globalizada e, também, de “ligar a escola à comunidade” (Charlot, 2008). Em suma, pode-se dizer que nunca foi tão difícil ser professor como nos dias de hoje.

Todas essas responsabilidades, naturalmente, contribuem para níveis elevados de stresse associado à profissão, acresce a falta de reconhecimento social, a desvalorização da profissão, a baixa remuneração e a sobrecarga de trabalho (Carlotto, 2002; Awa, Plaumann & Walter, 2010; Batista et al., 2010; Carraro, 2010; Abacar, 2011; Caran et al., 2011; Araújo & Sousa, 2013; Borba et al., 2017)

Por esses, e por vários outros motivos, o trabalho docente revelou-se como uma atividade intensa e desgastante, com reflexos negativos na saúde e na qualidade de vida dos professores (Nóvoa, 1999; Araújo & Sousa, 2013; Martins et al., 2014; Massa et al., 2016). Em consequência do exposto, a saúde do professor passou a ser um tema cada vez mais investigado e as pesquisas mostram que tanto na sua função laboral, quanto no contexto institucional e social em que estão inseridos, os professores estão expostos a inúmeros fatores de stresse (Gasparini, Barreto & Assunção, 2006; Carlotto, 2011; Silveira, Enumo, & Batista, 2014). A Organização Internacional do Trabalho (OIT) identificou a docência como uma profissão de alto risco para o adoecimento, ocupando a segunda posição entre as categorias profissionais que apresentam doenças de caráter ocupacional (OIT, 2012).

Analisando a prática docente, percebemos que é impossível eliminar por completo o stresse do processo “ensino – aprendizagem”, revelando-se necessário que seja reduzido a níveis controláveis, para que os professores consigam exercer a sua atividade laboral de forma eficiente e sem atentar contra sua saúde física e mental.

Os programas de intervenção com docentes que visam diminuir os níveis de stresse são fundamentais, pois a literatura sugere que os sujeitos envolvidos apresentam mudanças positivas nos fatores de risco para altos níveis de stresse e uma melhoria na qualidade de vida (Awa, Plaumann, & Walter, 2010; Dias et al., 2017; Hatch et al., 2018; Moraes, 2019; Moraes, Calais & Verardi, 2019).

Neste caso, a atividade física pode ser encarada como uma estratégia eficiente de combate ao stresse, auxiliando a prevenir e atenuar os sintomas, contribuindo para a melhoria da saúde em geral e do desempenho das funções ocupacionais (Garcia & Benevides-Pereira, 2003; Carraro et al., 2010; Bretland & Thorsteinsson, 2015; da Mota et al., 2019). Tendo em conta a literatura podemos afirmar que o exercício físico reduz a

influência de fatores de stresse psicossociais sobre o indivíduo e diminui consideravelmente os níveis de ansiedade, depressão e raiva, que são considerados sintomas de stresse (Bittar et al., 2004; Nunomura, Teixeira & Fernandes, 2004; Antunes et al., 2006; Freitas et al., 2014; dos Santos et al., 2018; Del Castanhel et al., 2019). Atualmente, o exercício é considerado tão eficaz, quanto os procedimentos convencionais na redução dos níveis de stresse, com a vantagem de diminuir e até evitar o uso de drogas (Souza et al., 2015).

Ou seja, a prática de atividade física causa benefícios sobre a saúde física e mental e influencia positivamente as esferas biológica e social, o que corrobora a ideia de que as pessoas mais ativas fisicamente estão menos expostas a doenças (Gerber et al., 2013; Olson et al., 2014; Freitas et al., 2014; Dias et al., 2017; Hatch et al., 2018; da Mota et al., 2019; Moraes, Calais & Verardi, 2019; Silva, 2019).

Pelo exposto, o objetivo deste estudo é avaliar se um programa de intervenção baseado na prática de exercício físico causa impactos nos níveis de stresse de professores da Educação Básica em Portugal e no Brasil. As questões de investigação são: 1) “O exercício físico diminuirá o nível de stresse dos docentes participantes?”; 2) “As sessões de intervenção serão capazes de aumentar a motivação para a prática regular de atividade física dos mesmos?”; 3) “Existem diferenças entre Portugal e o Brasil relativamente às variáveis analisadas?”

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1 A escola, a docência e a saúde dos docentes

Não é possível determinar com exatidão quando o Homem percebeu que era capaz de transmitir conhecimento a outro ser humano, mas foi em algum período entre os primórdios da humanidade, ainda na pré-história, e é a partir daí que se inicia a história da educação, de uma maneira intuitiva e natural, com as crianças aprendendo com os mais velhos, por meio da observação (Balardim, 2019). Nesse período, o processo educativo constituía-se basicamente por métodos informais, no qual os valores, princípios e costumes eram transmitidos às gerações futuras por meio da convivência em sociedade, entretanto, a propagação desses conhecimentos limitava-se à memória individual e coletiva, já que não haviam mecanismos que a registrasse (Costa & Rauber, 2009).

Seguindo o processo evolutivo, chegamos à Grécia e Roma antigas. Nessas sociedades os homens livres dispunham de muito tempo de ócio e com o objetivo de ocupá-lo, criaram uma instituição onde os cidadãos podiam adquirir conhecimentos condizentes com os interesses da sociedade. Naquela época, eram ensinados conteúdos como oratória, retórica, filosofia, artes e literatura, com o intuito de preparar os estudantes para a vida política, que era o grande mote das sociedades greco-romanas. Hoje, essa instituição é conhecida como “escola” (Balardim, 2019).

A escola é o primeiro pilar da socialização pública das crianças (Sarmiento, 2006), e por isso deve apresentar e proporcionar a cultura do outro como um espaço de compreensão de singularidades e diferenças (Oliveira Martins, 1992). Oliveira Martins (1992) diz ainda que a escola precisa de ser um agente de mudança e um fator de desenvolvimento, assumindo-se basicamente, não só como um potenciador de recursos, mas também como um lugar de abertura e de solidariedade, de justiça e de responsabilização mútua, de tolerância e respeito, de sabedoria e de conhecimento. Ou seja, a escola apresenta um campo vasto de possibilidades e experiências, onde a criança e/ou o jovem visualizam e projetam os seus cenários e, por isso, é importante que este espaço represente uma educação de responsabilidade e compromisso social.

Tendo em vista esse caráter transformador da escola, precisamos ressaltar o intermediário da transformação: o professor. É inimaginável pensar a educação sem pensar nos educadores, dado que vivemos em uma sociedade escolarizada, em que a escola ocupa um lugar central da organização social (Fuhr, 2020) e os docentes desempenham um papel fundamental na construção dessa sociedade ao possibilitar que os sujeitos leiam, escrevam, falem, critiquem e vivenciem uma vida ética, além de contribuir para o processo emancipatório e cooperativo (Clock et al., 2018).

Apesar das inovações na comunicação sugerirem que os professores se tornariam meros facilitadores da aprendizagem (Guilherme & Morgan, 2018), o magistério ainda é considerado uma prioridade nas políticas de educação (UNESCO, 2015), sendo impossível desenvolver o tipo de crescimento pessoal que se pretende, sem a orientação de um docente capacitado (Shim, 2008).

Ao refletirmos sobre a relação entre a escola e a saúde, é essencial que vislumbremos o ambiente escolar como um local onde se desenvolvam atividades que contribuam para a criação de ambientes saudáveis e para o fortalecimento de estilos de vida saudáveis, de forma a influenciar positivamente a vida de toda a comunidade escolar (Silva et al., 2010). Por isso, Vieira e colaboradores (2017) afirmam que a escola deve ser vista como um espaço promotor da saúde, promovendo a educação integral e o desenvolvimento de habilidades pessoais, garantindo ambientes saudáveis e protetores e desenvolvendo ações que reforcem o bem viver.

De acordo com isso, é primordial que um ambiente educativo, que tem como um dos seus pilares a promoção da saúde, considere as particularidades e individualidades das pessoas que convivem no ambiente escolar, ou seja, coordenadores, diretores, professores, funcionários, alunos e familiares. Assim, é necessário que a comunidade escolar aprenda a conviver com as iniquidades e não exclua os que são diferentes (Vieira et al., 2017).

Tendo isso em vista, é fundamental que a escola seja a base da construção social e aborde, além dos conteúdos programáticos já estabelecidos pelo currículo escolar, temas que desenvolvam e estimulem ideias de proteção do meio ambiente, busca por resiliência, preservação dos recursos naturais, restauração do diálogo, fortalecimento do

respeito entre os sujeitos, noções de ética social, combate ao consumismo exacerbado e promoção e prevenção da saúde, através da melhoria da qualidade de vida e do bem-estar.

Como referem Aerts e colaboradores (2004), a escola que promove a saúde precisa de atuar de forma a fortalecer o potencial criativo de todos os sujeitos presentes na comunidade escolar, neste sentido, os educadores assumem, como sempre, um papel essencial na construção deste propósito e devem estar atentos às estratégias que utilizam em sala de aula e nos contatos com os alunos e suas famílias a fim de possibilitar o resgate da autoestima e valorizar as capacidades individuais (Monteiro & Da Costa, 2001). Minto et al. (2006), refletindo sobre o papel do docente neste cenário, afirmam que o pensamento crítico e criativo, o autoconhecimento, a capacidade de estabelecer uma comunicação eficaz e eficiente, a autoestima, a autonomia, o compromisso social e o manejo das emoções são as habilidades a serem reforçadas pelo professor, para uma vida mais saudável.

Porém, para promover a saúde é fundamental estar saudável e por isso é importante percebermos se os professores estão saudáveis o suficiente para assumirem todas as responsabilidades que lhes competem. Neste contexto, é indispensável analisarmos a relação entre a docência e a doença.

Para Mendes (1996) a doença é um fenómeno que ameaça o indivíduo, o grupo e até a própria sociedade, por isso todas as sociedades desenvolveram mecanismos de defesa contra a doença e criaram teorias mais ou menos elaboradas para a diagnosticar e explicar. Herzlich (2019) refere que a representação social da saúde e da doença consiste numa elaboração psicológica complexa onde se integram a experiência de cada indivíduo e dos valores que circulam numa sociedade.

A saúde do trabalhador, de modo geral, tem sido alvo de constante pesquisa e investigação e, de acordo com o Ministério da Saúde do Brasil (2001), as causas que afetam a saúde do trabalhador são determinadas pelos fatores de riscos ocupacionais que podem ser físicos, químicos, biológicos, mecânicos e aqueles decorrentes da organização laboral presentes do processo de trabalho e os condicionantes sociais, económicos,

tecnológicos e organizacionais responsáveis pela condição de vida e saúde do trabalhador.

Minayo-Gomez e Thedim-Costa (1997) afirmam que o ponto central deste tema se baseia no tratamento processual dos problemas que abrangem os elementos sociais e políticos, a fim de entender as incoerências presentes nas organizações como um espaço de atuação para a promoção da saúde coletiva, pensando questões como a relação entre a organização, as forças produtivas, os aspetos psicológicos e os elementos sociais do trabalho (Dejours et al., 1994).

Analisando o contexto da docência, diversos estudos verificam que o trabalho docente se tem revelado cada vez mais uma atividade intensa e desgastante, com reflexos negativos sobre a saúde e a qualidade de vida dos professores (Nóvoa, 1999; Araújo & Sousa, 2013; Martins et al., 2014; Massa et al., 2016; Mendes, Clock & Baccon, 2016, Borba et al., 2017; Cortez et al., 2017; Peña-López, 2018). Entretanto, apesar do elevado número de estudos ressaltarem essa realidade, ainda são poucas as políticas desenvolvidas e aplicadas a fim de proteger e privilegiar a saúde do professor (Cortez et al., 2017).

Neste sentido, destacamos um estudo realizado por Silva e colaboradores (2016) cujos principais resultados são: 66,7% dos docentes entrevistados disseram reconhecer que existem diversos riscos ocupacionais no ambiente de trabalho em que eles estão inseridos; 39,4% dos professores que participaram da pesquisa adoecem em média de 1 a 2 vezes por ano; 21,2% dos profissionais estão constantemente doentes; e 90,9% dos entrevistados que já adoeceram relataram não ter tido amparo das organizações empregadoras.

Pizzio e Klein (2015) referem que existe um número representativo de docentes em risco de adoecimento ou tendendo ao adoecimento devido ao mal-estar relacionado com a “organização do trabalho” e as “condições de trabalho”. O estudo que foi realizado com professores de uma instituição universitária revela que, no período compreendido entre 1º de junho de 2011 e 31 de dezembro de 2012, ocorreram 2.324 dias de ausência por doença, entre os docentes da organização. E em relação às causas das ausências,

prevaleceram as perturbações relacionadas com a saúde mental (19%), seguidos por fraturas e lesões (15%), e doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo (14%).

Caran e colaboradores (2011) realizaram um estudo descritivo quantitativo e concluíram que os principais fatores de adoecimento são a sobrecarga de trabalho, a pressão por resultados, as relações interpessoais conflituosas e a falta de planeamento e organização das instituições. Além disso, a pesquisa evidenciou que 94,4% dos participantes reconhecem a presença de riscos ocupacionais psicossociais no trabalho, sendo que destes, 35% considera que predomina a “carga” mental; 87% admitiram que esses riscos afetavam diretamente a sua saúde, destacando-se o stresse, apontado por 38,9% dos professores e a ansiedade, referida por 16,7% deles.

Considerando a revisão da literatura, conseguimos perceber que entre os diversos fatores de risco para a saúde dos professores, atualmente o stresse e os problemas decorrentes dele têm assumido uma posição de destaque, e é claro, que o bom desempenho das atividades docentes depende das suas condições emocionais favoráveis (Pinto, 2015).

No caso dos professores a maior parte das vivências no trabalho ocorre na relação com os alunos, o que pode resultar tanto em recompensas e gratificações ao assistir ao desenvolvimento dos seus pupilos, como ser uma grande fonte de stresse (Zaffari et al., 2009). Além do desgaste por conta dessa relação, existem ainda diversos outros pontos que também contribuem para elevar o nível de stresse, como as longas jornadas de trabalho, a necessidade de utilizar os períodos de descanso para atividades de estudo, pesquisa, a elaboração de materiais e correção de conteúdos e avaliações.

2.2. Stresse e gestão do stresse

O stresse é um dos conceitos mais estudados e analisados, não só pela psicologia como por diversas outras áreas científicas, porque está presente no nosso dia-a-dia como um fator de risco para a saúde psicológica e física (Chen et al., 2009; Ford et al., 2014; Mihăilă, 2015; Schaufeli & Taris, 2014), por conta dos seus efeitos negativos ao corpo humano, como a fadiga, tensão muscular, distúrbios do sono, diminuição da libido,

distúrbios mentais, dependência e abuso de drogas, entre outros (Salin-Pascua, Alcocer-Castillejos & AlejoGalarza, 2003; Moreira et al., 2005; Thompson et al., 2007; Rossi, Perrewé & Steven, 2015; Lima et al., 2019;). Os efeitos nefastos do stresse têm repercussões na vida familiar, na vida social e no próprio ambiente de trabalho, devido o aumento da irritabilidade, da ansiedade, do isolamento social, dificuldade de concentração, entre outros.

A palavra “stresse” tem origem no latim e o seu uso até o século XVI era relacionado à diferentes significados, como “esticar”, “deformar”, “estreitar” e “oprimir”. A partir do século XVII, o termo passou a ser considerado na Física com a conotação de “elasticidade”, sendo assim associado à propriedade de um corpo que lhe permite recuperar o seu tamanho e formas originais depois de ser comprimido ou esticado por uma força exterior (Amaral, 2008).

Selye foi pioneiro no estudo das repercussões biológicas do stresse. Definiu-o como uma resposta não específica do organismo diante de qualquer situação que ameace a homeostase do indivíduo, gerando a necessidade de mobilização para enfrentar o evento causador do desequilíbrio biopsicossocial (Selye, 1954, cit in Elsenbruch & Enck, 2017).

Lazarus (1999) refere que o stresse é um processo que tem por objetivo adequar o organismo a uma condição externa ou interna que, de alguma maneira esteja modificando a compreensão de bem-estar experienciada pelo sujeito. Sendo assim, a consequência que um determinado acontecimento tem perante a capacidade de reação do indivíduo será determinada pela avaliação que o sujeito faz da situação.

Atualmente, a ideia mais considerada é que o stresse é uma resposta de ativação com repercussões fisiológicas, emocionais, cognitivas e comportamentais, quando o indivíduo não dispõe de recursos para lidar com as exigências inerentes à situação (Amaral, 2008).

Apesar de todas as teorias que surgem constantemente na literatura, o entendimento do fenómeno do stresse ainda é considerado extremamente complexo, porque envolve uma série de processos psicológicos, sociais e biológicos, que decorrem na interação pessoa-ambiente (Hirschle & Gondim, 2020).

Os estudos recentes têm procurado compreender como esses processos podem interferir na saúde e no bem-estar das pessoas, e a partir disso surgem diversas investigações que enfatizam a interação do stresse com diferentes aspectos da experiência humana. Surgem, com isso, questões acerca do contexto laboral e procura-se entender as influências das exigências do ambiente de trabalho nos sujeitos.

Dessa forma, o stresse ocupacional vem sendo um ponto muito discutido pela ciência nos últimos anos, principalmente por conta dos custos e efeitos ao nível individual e organizacional (do Prado, 2016). De fato, os autores têm demonstrado um interesse cada vez maior no entendimento deste fenômeno, bem como na sua incidência e prevalência nas mais variadas profissões.

Sabemos que é essencial ponderar a natureza das atividades desempenhadas pelos trabalhadores, já que as particularidades de cada função normalmente influenciam decisivamente na saúde dos sujeitos, entretanto, de acordo com a literatura as causas de stresse ocupacional podem ser combinadas em seis grupos principais: intrínsecas ao trabalho, papel na organização, progressão na carreira, afinidades no trabalho, estrutura e clima organizacional e individuais (Schabracq & Cooper, 2000; Antoniou, Polychroni & Vlachakis, 2006; Caramelo, 2011).

A tabela 1 apresenta esses 6 grupos de causas de stresse ocupacional e cita alguns exemplos de fatores relacionados à essas causas.

Tabela 1 – Causas de stresse ocupacional

Intrínsecas ao trabalho	Poluição sonora, vibração, temperaturas extremas, iluminação, salubridade, trabalho por turnos, trabalho noturno, carga horária excessiva, exposição a riscos, responsabilidade por vidas, viagens (casa-trabalho, trânsito, espera pelos transportes públicos).
Papel na organização	Ambiguidade de papel, desvio de função, conflitos de limites, grau de responsabilidade.
Progressão na carreira	Progressão excessiva ou insuficiente, Insegurança no local de trabalho, medo de perder o trabalho e status na carreira profissional.
Afinidades no trabalho	Relacionamentos inadequados e/ou abusivo, dificuldade em delegar responsabilidades.
Estrutura e clima organizacional	Falta de participação na tomada de decisões, pouca comunicação, restrições injustificadas de comportamento, políticas de organização, ausência de sentimentos de integração;
Individuais	Personalidade, características demográficas, problemas familiares, pessoais, sociais e financeiros;

Fonte: Adaptação de Caramelo (2011).

Considerando os profissionais docentes, uma das principais conclusões é que o exercício profissional da docência representa uma ocupação de elevado stresse (Aronsson, Svensson & Gustafsson, 2003; Gomes & Cabanellas, 2009; Silva & Gomes, 2009; Araújo & Sousa, 2013; Martins et al., 2014; Massa et al., 2016; Mendes, Clock & Baccon, 2016, Borba et al., 2017; Cortez et al., 2017; Peña-López, 2018). Uma pesquisa realizada por Naghieh et al. (2015) comparou o nível de stresse apresentado por profissionais em vários tipos de profissões e concluiu que os professores manifestam duas vezes mais stresse, depressão e ansiedade do que a média dos outros profissionais.

As razões para essa conclusão são a natureza do trabalho (baixa remuneração, pressões de tempo, excesso de tarefas a realizar, necessidade de formação contínua), o convívio com os alunos (baixa motivação, indisciplina, controlo do bullying), e as relações estabelecidas com os colegas e a organização escolar (conflitos profissionais, baixo apoio

social, comunicação com os pais, avaliação por parte da direção da escola e/ou ministério) (Gomes, 2007; Pocinho & Capelo, 2009; Ramos, 2009; Gomes et al., 2010).

No Brasil, os docentes ocupam o segundo lugar das categorias mais afetadas pelo stresse, ainda assim os dados podem estar subestimados (Batista et al., 2011). Assim como no Brasil, as pesquisas sobre o tema se acentuaram em Portugal a partir do final do século XX e também evidenciam que o stresse atinge com incidência elevada os professores portugueses e que mais de 60% dos docentes sofrem de exaustão emocional (Pinto, Lima & Silva, 2003; Gomes et al., 2006). De acordo com Santos, Teixeira e Queirós (2018), grande parte da categoria docente se encontra esgotada, devido as alterações nas políticas educativas, procedimentos concursais, indisciplina dos alunos, entre outros. Sila (2018) afirma que mais de 20 mil professores portugueses consideram que consomem medicação a mais do que deveriam.

Considerando a evidência dos níveis elevados de stresse nos professores, a implementação de programas de gestão de stresse surge como uma etapa importante. Algumas organizações tentam resolver o stresse dos seus trabalhadores eliminando as causas de stresse, porém neste processo não consideram as necessidades dos indivíduos (Missias, 2020; Brito et al., 2021). Diferenças individuais, variabilidade nos níveis de tolerância e nas expectativas podem justificar o facto de indivíduos expostos a um mesmo contexto poderem responder de maneira completamente diferente (AAFP, 2000; Hespanhol, 2005).

Carvalho e Queiroz (2019) num estudo de revisão que associou professores, programas de gestão de stresse e avaliação da eficácia, encontraram 28 estudos que indicaram que os programas são eficazes na redução do stresse e promovem melhorias no bem-estar, em geral, e na autorregulação emocional.

Ancona e Mendelson (2014) realizaram um estudo com 43 sujeitos para explorar a viabilidade da prática de ioga e mindfulness para promover o bem-estar e os resultados apontaram redução do stresse e da exaustão emocional. Também em busca da promoção do bem-estar, Benn e colaboradores (2012) implementaram um programa de autocompaixão para aumentar o cuidado positivo e reduzir o stresse. Da mesma forma,

os autores atestaram que a intervenção alcançou os objetivos pré-determinados e obteve uma redução significativa no nível de stresse.

Franco e colaboradores (2010) promoveram um programa com 68 professores a fim de avaliar a eficácia de uma intervenção de mindfulness para redução do stresse, e identificaram resultados expressivos, como redução nos sintomas de stresse, somatização, comportamentos obsessivo-compulsivos, sensibilidade interpessoal, depressão, ansiedade, hostilidade, ansiedade fóbica, ideação paranoide e psicoticismo.

Kemeny e colaboradores (2012) realizaram um projeto de intervenção com 82 docentes que teve o objetivo de atenuar os estados emocionais negativos e promover o comportamento pró-social por meio de um programa de treino de mindfulness e alcançaram a redução do humor negativo, ruminação, da depressão e ansiedade, e o aumento do humor positivo e da capacidade de atenção. Utilizando o mesmo instrumento, Roeser e colaboradores (2013) desenvolveram uma intervenção para o público docente com duração de 8 semanas com a finalidade de avaliar a eficácia de um programa de mindfulness para redução do stresse ocupacional e burnout. Com isso, os pesquisadores registaram melhoria na atenção, memória e autocompaixão, e a redução do stresse, burnout e ansiedade destes docentes.

Tsang e colaboradores (2015) desenvolveram um trabalho na China com 93 professores com o objetivo de analisar o quão eficiente seria implementar um programa de gestão de stresse baseado numa abordagem combinada da terapia cognitivo comportamental e da medicina complementar e alternativa voltado para docentes diagnosticados com um nível de stresse levemente elevado, ansiedade e/ou sintomas depressivos. Os resultados comprovaram que o programa correspondeu aos objetivos pré-estabelecidos e alcançou uma redução significativa na depressão, ansiedade e stresse dos sujeitos.

Esses resultados, entre outros, mostram que os programas de gestão de stresses são fundamentais para auxiliar os professores a enfrentar o stresse profissional crescente com o qual têm de lidar (Harmsen et al., 2018). Os programas desenvolvidos são em sua grande maioria eficazes na redução do stresse e na promoção do bem-estar. Neste caso, a

intervenção deve ser adaptada à condição física, psicológica e social do indivíduo (Carvalho & Queiroz, 2019).

2.3. Impacto do exercício físico na redução do stresse e aumento da motivação

Diante números mundialmente alarmantes, verifica-se que o stresse incide sobre diferentes faixas etárias e contextos sociais, sendo possível considerá-lo um dos problemas mais presentes na sociedade moderna, e por isso necessita de cada vez mais atenção e maiores investigações. Acresce referir que os conhecimentos atuais na área da Educação Física, no contexto da saúde, neste caso especificamente associados ao stresse, sugerem que é importante avaliar como a atividade física pode e deve ser utilizada como uma estratégia de redução do stresse (Moksnes et al., 2010; Nahas, 2010; Souza et al., 2015; WHO, 2010).

No que se refere às estratégias para lidar com o stresse, a investigação atual aponta no sentido de que os exercícios físicos constituem uma das principais medidas não medicamentosas para a atenuação do stresse e que o exercício tem uma influência decisiva na saúde mental.

Um estilo de vida fisicamente ativo é eficiente e eficaz na obtenção de benefícios psicológicos (HHS, 1996; ACSM, 1998; Werneck et al., 2010; Araújo, Mello & Leite, 2007; Freitas et al, 2017; Beck & Magalhães, 2017; da Silva Oliveira et al., 2019), sendo a prática regular de exercício físico uma excelente maneira de aliviar as tensas emoções acumuladas pelas exigências do dia-a-dia (Godoy, 2002), uma vez que inúmeros estudos apresentam diferenças significativas entre os níveis de stresse, depressão, hostilidade e ansiedade, quando comparados indivíduos sedentários com aqueles que praticam exercício físico (Godoy, 2002; Beck & Magalhães, 2017; Santos, 2017; da Silva Oliveira et al., 2019; de Fátima Xavier, 2020).

Um estudo realizado por Araújo e colaboradores (2012) teve como objetivo investigar os efeitos de um programa de exercício físico com intensidade moderada (66% a 74% da FCM) sobre os níveis de stresse de 141 estudantes que estavam em fase de preparação para o vestibular. Avaliaram a fase e os sintomas do stresse e o nível de

cortisol salivar. O programa baseado em exercícios de alongamentos, aeróbios e de resistência, durante 10 semanas, com frequência de duas sessões de 60 minutos por semana, executados em intensidade moderada, foi capaz de reduzir os níveis de stresse dos estudantes. Sendo assim, diante desses resultados os autores puderam inferir que o exercício físico aplicado de maneira adequada é uma importante estratégia para a diminuição dos níveis de stress nos adolescentes.

Nascimento Junior, Capelari e Vieira (2012) realizaram um estudo que teve a finalidade de investigar o impacto da prática de atividade física no nível de stresse e na satisfação de vida de idosos. A amostra foi composta por 187 sujeitos e os resultados mostraram que os praticantes de atividade física apresentaram maior satisfação com a velhice e menor nível de stresse e sentimentos de perda, se comparados aos não praticantes. A pesquisa evidenciou que a prática de atividade física impacta positivamente no stresse e na satisfação de vida e concluiu que a atividade física é um elemento importante na percepção do stresse e na satisfação de vida, contribuindo para um envelhecimento saudável. Verificou-se, também, que o exercício físico é uma ferramenta eficaz para evitar o aparecimento de sentimentos negativos durante a velhice.

Andréa e colaboradores (2010) instauraram um estudo de intervenção durante 12 meses num grupo de 18 idosos encaminhados do ambulatório do Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, com objetivo de avaliar o efeito de um programa de atividade física em idosos, quanto a sua capacidade de enfrentamento do stresse e capacidade de realização das atividades cotidianas. Os resultados do estudo permitiram concluir que a prática regular e orientada de atividade física, mesclando trabalho aeróbio, de resistência, de alongamento e respiratório, melhora a capacidade de lidar com o stresse e a realização das atividades cotidianas. Verificou-se, também, que não houve diferença entre os benefícios obtidos nas diferentes faixas etárias entre os idosos.

O trabalho desenvolvido por Gerber e colaboradores (2013) procurou examinar como a aptidão cardiorrespiratória (indicador da prática de atividade física) e o stresse percebido estão associados ao esgotamento e à depressão. Participaram no estudo 197 sujeitos, com idade média de 39,2 anos, com altos níveis de condicionamento físico. Os instrumentos utilizados foram o Teste de bicicleta Åstrand para avaliar a aptidão

cardiorrespiratória, a Síndrome de Burnout foi medida através do Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ), e os sintomas depressivos através da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD-D). Os resultados mostraram que os participantes com baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória relataram sintomas mais elevados de burnout e depressão do que os sujeitos com níveis de aptidão moderada e alta. Além disso, os indivíduos que relataram altos níveis de stresse percebido com alta aptidão cardiorrespiratória em relação ao sexo e idade também relataram menos tensão e menos sintomas de depressão, em comparação com aqueles com altos níveis de stresse, mas baixa aptidão cardiorrespiratória. Concluiu-se então que uma melhor aptidão cardiovascular parece estar associada à diminuição dos sintomas de burnout e a uma melhor capacidade de lidar com o stresse.

Para avaliar o efeito da dança terapêutica no controlo do stresse produtivo em adultos que trabalham, Mejía (2011) elaborou um estudo que considerou uma amostra não probabilística intencional dividido em 3 grupos: grupo experimental, grupo controle exercício e grupo controle sedentário. Os resultados obtidos foram: houve uma alta influência da dança sobre os sinais de stresse, afetando positivamente os níveis de stresse evidenciados pelo corpo. As conclusões do pesquisador foram: os resultados da pesquisa confirmaram que o stresse pode diminuir com a prática regular de dança terapêutica ou exercícios físicos. O stresse teve uma redução significativa no grupo experimental. O grupo controle exercício apresentou uma tendência de permanecer constante com pequenos aumentos em certas categorias estudadas relacionadas com o stresse no trabalho. O grupo controle sedentário apresentou uma notável tendência para aumentar os níveis de stresse na maioria das categorias estudadas.

O estudo de Starkweather (2007) foi implementado para determinar o efeito de uma intervenção de atividade física no stresse percebido, humor, qualidade de vida, interleucina-6 (IL-6) sérica e cortisol entre adultos com idade entre 60 e 90 anos. Os resultados obtidos foram comparados aos de adultos de mesma faixa etária que não praticavam atividade física regular. O estudo piloto documentou o efeito de um programa de 10 semanas de caminhada e notou que os participantes do grupo de exercícios relataram melhorias significativas no stresse, humor e vários índices de qualidade de vida.

O autor concluiu que a prática regular de exercícios físicos está associada a menores índices de stresse psicológico e níveis mais elevados de qualidade de vida.

Os estudos que trabalharam com intervenção empregaram diferentes tipos de atividade, como dança, treinamento de força, caminhadas, entre outras, e encontraram associação entre a prática de atividades físicas e a redução dos níveis de stresse.

Dessa forma, é importante que o programa de exercício físico seja prescrito de forma adequada, respeitando as recomendações indicadas pela literatura, ou seja, as atividades propostas devem ser, no geral, agradáveis, de carácter não competitivo, com intensidade leve a moderada, de forma progressiva e controlada e que seja praticada com regularidade durante a semana e em ambientes previsíveis.

2.4. Programas de gestão do stresse para professores

Os programas de intervenções focados na gestão do stresse ocupacional buscam melhorar o bem-estar e a qualidade de vida dos trabalhadores através de ações que visam reduzir os fatores causadores de stresse no ambiente laboral (Richardson, & Rothstein, 2008).

A maior parte dos projetos baseiam-se em métodos como meditação, yoga, relaxamento muscular, exercícios físicos aeróbicos, atividade musical e estratégias de biofeedback (AIS, 2018). No entanto, os fatores potencialmente causadores de stress são específicos para cada indivíduo, e por isso as intervenções direcionadas para a redução de stresse não geram o mesmo resultado em todos os docentes. Sendo assim, as abordagens sugeridas podem ser eficientes para alguns professores e não funcionar para outros, razão pela qual é importante reconhecer qual é a melhor estratégia para cada caso.

A seguir serão apresentados estudos que analisaram a relação entre a prática regular de atividade física e o nível de stresse em docentes e/ou desenvolveram programas de intervenção elaborados a partir da prática de atividade física como ferramentas de gestão do stresse voltados para os docentes.

Eriksen e colaboradores (2002) desenvolveram um trabalho com o objetivo de encontrar a melhor estratégia para combater o stress. O autor comparou quatro grupos de intervenção, sendo que o primeiro grupo recebeu a intervenção apenas da prática de exercício físico, o segundo grupo apenas à psicoeducação, o terceiro à integração de ambos, e o quarto era um grupo de controlo que não recebeu nenhum tipo de intervenção. Com exceção do grupo de controlo, os outros três grupos apresentaram reduções nos índices de stress, entretanto o grupo que integrou a intervenção da prática de exercício físico com a psicoeducação obteve os melhores resultados, seguido pelo grupo de recebeu apenas o exercício físico.

Araújo e Saura (2009) apresentaram uma pesquisa cujo principal objetivo foi relacionar o exercício físico com nível de stress e de Burnout da classe docente. A investigação proposta pelos pesquisadores foi composta por uma amostra de 427 professores dos ensinos básicos e secundários da região Norte do Brasil. Os autores concluíram que o exercício físico tem uma influência positiva sobre o stress, pois foram encontradas diferenças significativas na percepção do stress entre os professores que praticam e os que não praticam atividade física de forma regular.

Ancona e Mendelson (2014) produziram um estudo piloto randomizado a fim de avaliar a viabilidade e os resultados preliminares de um programa de atividades de ioga para professores. O programa foi instaurado em sete escolas públicas urbanas que aleatoriamente foram designadas para receber as sessões de intervenção ou para pertencer ao grupo de controle sem intervenção. Sendo assim, 22 professores participaram das intervenções e 22 professores pertenceram ao grupo de controle. Após as análises dos dados recolhidos, os autores comprovaram que houve redução dos níveis de stress e de exaustão emocional, e concluíram que projetos de ações baseadas na prática do ioga são benéficas para a qualidade de vida dos professores.

O estudo de Rosário (2014) teve o objetivo relacionar o condicionamento cardiorrespiratório e os níveis de stress psicológico, numa amostra de professores universitários. A pesquisa foi realizada com 35 professores, de ambos os sexos, com idade entre 29 e 61 anos, que fazem parte do quadro de docentes da Universidade Federal de Ouro Preto. Para participar do programa os sujeitos não poderiam apresentar nenhuma condição prévia cardiovascular, osteomioarticular e outros fatores que impedissem a

prática regular de atividade física sem supervisão médica. A autora identificou que 24,2% apresentaram excelente condicionamento físico, 30,3% bom condicionamento, outros 30,3% condicionamento regular, enquanto 15,2% apresentaram condicionamento fraco ou muito fraco. Os resultados evidenciaram que os professores com piores índices de condicionamento cardiorrespiratório vivenciaram no último ano um maior número de eventos relacionados com o aumento do nível de stresse. Neste sentido, os autores concluíram que o melhor condicionamento físico parece estar associado a uma melhor capacidade de lidar com o stresse.

Silva (2012) propôs um programa de Ginástica Laboral pretendendo contribuir para uma melhor qualidade de vida dos professores, diminuir o stresse docente e fomentar a motivação para uma vida ativa. O programa durou quatro semanas e foram ministradas três sessões por semana, com duração de quinze minutos cada sessão. As atividades desenvolvidas foram baseadas em técnicas de relaxamento e massagens, alongamentos, dinâmicas de motivação, assim como dicas de saúde e bem-estar como a importância da alimentação saudável, da prática de exercícios físicos, do combate a obesidade, ao sedentarismo e a doenças ocupacionais relacionadas ao stresse. O estudo concluiu que os professores manifestaram níveis mais baixos de stresse, maior disposição para o trabalho e maior motivação para aderirem a um estilo de vida ativo.

Ferrão (2012) desenvolveu uma intervenção com professores que conteve exercícios de alongamento e relaxamento, dinâmicas de grupo, massagens, atividades de concentração, mensagens de motivação, loga e Tai Chi Chuan. No final da intervenção ocorreu redução no número de professores que apresentaram os seguintes sintomas: problemas para dormir (20%), tensão muscular (40%), aperto na mandíbula/ranger dentes (40%), irritabilidade sem causa aparente (40%), sensação de cansaço constante (40%) e problemas com a memória (60%).

Bergamaschi, Pagliari e Zawadzki (2013) procuraram testar os efeitos de uma intervenção com exercícios físicos, por meio de um programa de ginástica laboral, nos níveis de stresse dos de dois grupos de professores da UNOESC, sendo um grupo formado pelos praticantes de um programa de exercício físico e outro de não praticantes. Participaram das intervenções 30 sujeitos com uma rotina laboral caracterizada por horários de segunda-feira a sábado, com carga horária de trabalho de oito horas diárias e

uma hora de intervalo. Os resultados sugerem que houve benefícios do programa de exercício instaurado na instituição, tendo em vista que a pontuação média encontrada para o grupo de praticantes foi maior do que a encontrada para o grupo de não praticantes. Além disso, verificaram-se diferenças na classificação dos níveis de bem-estar pré-definidos, uma vez que após as sessões de intervenção 44% dos sujeitos do grupo de praticantes se enquadraram na classificação de “positivo bem-estar”, enquanto apenas 32% do grupo de não praticantes se enquadraram no mesmo nível de classificação.

Face ao exposto, percebe-se que a prática do exercício físico constitui uma estratégia crucial na gestão do stress, razão pela qual nos parece fundamental estudar os fatores geradores de motivação para a prática regular de atividade física.

3. OBJETIVOS

O objetivo geral do presente trabalho é elaborar, implementar e avaliar um programa de intervenção que visa diminuir o nível de stresse e promover a motivação para a prática regular de atividade física, em professores dos 6 primeiros anos de escolaridade, em docentes de Portugal e do Brasil.

Os objetivos específicos são:

- 1) Avaliar o nível de stresse em professores dos 6 primeiros anos de escolaridade, antes da intervenção.
- 2) Avaliar o nível de motivação para a prática regular de atividade física em professores dos 6 primeiros anos de escolaridade, antes da intervenção.
- 3) Realizar um estudo comparativo do nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física entre as duas amostras provenientes de Portugal e do Brasil antes da intervenção.
- 4) Estudar a relação entre os anos de atuação como docente e o nível de stresse em professores dos 6 primeiros anos de escolaridade.
- 5) Avaliar o impacto da intervenção no nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física, em professores dos 6 primeiros anos de escolaridade.
- 6) Realizar um estudo comparativo do impacto da intervenção no nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física, em professores dos 6 primeiros anos de escolaridade, em cada país.

4. METODOLOGIA

Pretende-se, a seguir, expor a metodologia implementada no desenvolvimento deste trabalho. Caracteriza-se o tipo de estudo, a amostra, os instrumentos de recolha dos dados, as etapas metodológicas desenvolvidas e os aspetos éticos ponderados.

4.1 Tipo de estudo

Estudo quase experimental, com uma avaliação dos níveis de stresse e da motivação para a prática de atividade física antes e após a intervenção, de forma a avaliar a eficácia da intervenção. A intervenção foi realizada no período entre maio de 2021 e agosto de 2021.

4.2 Participantes

Este estudo foi realizado com 33 professores dos 6 primeiros anos de escolaridade de instituições de ensino de Brasil e de Portugal. Os critérios de exclusão para a pesquisa foram: 1) estar em afastamento das atividades laborais como professor; 2) ter tempo de função inferior a um ano; 3) não ter disponibilidade para participar das intervenções e/ou não realizar ao menos 60% das sessões propostas, ou seja, 24 das 40 sessões (média de 3 sessões por semana). A técnica de amostragem foi por conveniência.

4.2.1 Características gerais da amostra

Como se pode observar na Tabela 1, dos 33 sujeitos que participaram no estudo 72,4% dos docentes têm 35 anos ou menos, 57,6% são do gênero feminino, 42,4% têm filhos, 60,6% não vivem com companheiro, ou seja, são solteiros, divorciados ou viúvos, 54,4% atuam em instituições portuguesas, enquanto 45,6% atuam no Brasil. Em relação ao grau de escolaridade 42,4% possuem algum tipo de especialização e 12,1% são mestres. A maior parte dos participantes são docentes há 5 anos ou menos (42,4%) e não estão em formação continuada (42,4%).

Tabela 2 --Características gerais da amostra.

Variável	Possíveis respostas	N	%
Gênero	Feminino	19	57,6%
	Masculino	14	42,4%
Idade	18 – 25	3	9,1%
	26 – 35	21	63,6%
	36 – 45	2	6,1%
	46 – 55	2	6,1%
	56 – 65	4	12,1%
	Acima de 65	1	3%
País onde mora	Brasil	15	45,5%
	Portugal	18	54,5%
Grau de escolaridade	Licenciatura	15	45,5%
	Especialização	14	42,4%
	Mestrado	4	12,1%
Estado conjugal	Solteiro	16	48,5%
	Casado	13	39,4%
	Divorciado	1	3%
	Viúvo	3	9,1%
Tem filhos	Sim	14	42,4%
	Não	19	57,6%
Continuam estudando	Sim	14	42,4%
	Não	19	57,6%
Anos de docência	0 – 5	14	42,4%
	6 – 10	10	30,3%
	11 – 20	4	12,1%
	Acima de 20	5	15,2%

Fonte: Elaboração própria.

4.3 Procedimentos e considerações éticas

A proposta de investigação foi submetida previamente à Comissão de Ética do Politécnico de Coimbra (CEIPC), que emitiu parecer favorável com o número 43_CEIPC/2021, no dia 31 de março de 2021. Posteriormente, foi enviado para os docentes uma breve apresentação do projeto, indicando os objetivos e procedimentos do programa e explicando que a participação dos sujeitos era voluntária e poderia ser encerrada a qualquer momento. Relativamente aos dados, foi garantido o anonimato e a confidencialidade dos mesmos de acordo com os regulamentos e leis aplicáveis. Os dados

foram inseridos em base de dados protegida, apenas acessível à equipa de investigação. Junto foi enviado o consentimento informado (anexo 1).

4.3.1 Procedimentos realizados

O projeto foi desenvolvido em 3 fases. A primeira fase corresponde à avaliação antes da intervenção (T0). Foi avaliado o nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física dos docentes, através da plataforma Google e o link foi enviado por e-mail e/ou pela aplicação WhatsApp para os participantes do estudo. A segunda fase correspondeu à implementação da intervenção, que durou 8 semanas, sendo realizadas 5 sessões por semana, contabilizando um total de 40 sessões. A terceira fase corresponde à avaliação após a intervenção (T1), na qual foram utilizados os mesmos instrumentos referidos em T0, a fim de analisar os efeitos da intervenção sobre os sujeitos. Nesta fase os instrumentos também foram disponibilizados na plataforma Google e o link enviado por e-mail e/ou pela aplicação WhatsApp.

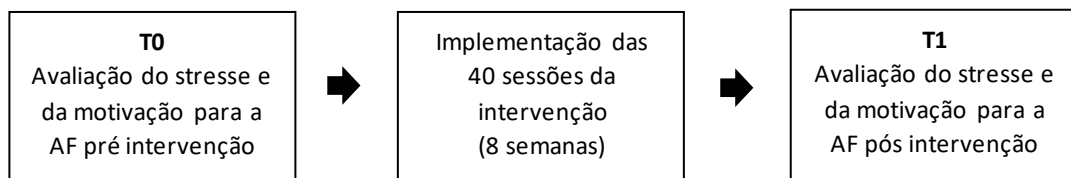


Figura 1 – Fluxograma das atividades desenvolvidas.

4.4. Instrumentos

No processo de avaliação efetuado foram aplicados os seguintes instrumentos de avaliação.

4.4.1 Questionário Sociodemográfico e Estilo de vida, Trabalho e Aspetos de saúde e Riscos ocupacionais (QSETES)

Utilizou-se o Questionário com dados sociodemográfico e estilo de vida, trabalho e aspetos de saúde e riscos ocupacionais (QSETES) em T0, que é um instrumento elaborado por Inês Monteiro (1996, atualizado em 2006). O questionário foi aplicado remotamente e individualmente através do aplicativo Google Forms, e abordou questões a cerca do contexto social e laboral dos docentes, estilo de vida, fatores relacionados a qualidade de vida, saúde e perigos ocupacionais, com objetivo de obter uma visão mais detalhada do público-alvo, como realizado no trabalho de Vedovato e Monteiro (2008).

4.4.2 Escala de Percepção de Stress (EPS-10)

A Escala de Percepção de Stress (EPS-10), de Cohen et. al, 1983 foi aplicada em T0 e T1. A EPS é uma medida global de stresse que tem o objetivo de avaliar o grau em que um indivíduo avalia as suas situações de vida como stressantes. Os itens da EPS foram elaborados para perceber em que dimensão os sujeitos percebiam a sua vida imprevisível, incontrolável, sobrecarregada e o seu nível de stresse experimentado (Cohen et al., 1983; Cohen & Williamson, 1988). O valor do coeficiente Alpha de Cronbach (α) da escala é igual a 0,78 (Trigo, Canudo, Branco & Silva, 2010), pode-se dizer então que a escala apresenta dimensões e precisão consistentes em suas medidas. O presente estudo utilizou a versão de Mota-Cardoso et al. (2002) publicada e adaptada para o português com a validação da escala de 10 itens. Nesta escala, as respostas variam entre “nunca” e “muitas vezes”, recebem uma classificação entre 0 e 4, e são dadas numa escala ordinal de cinco posições, acerca da frequência com que os sentimentos mencionados ocorreram. Os itens 4, 5, 7 e 8 são designados pelos autores como positivos (exemplo: “No último mês, com que frequência sentiu confiança na sua capacidade para enfrentar os seus problemas pessoais?”), enquanto os itens 1, 2, 3, 6, 9 e 10 são itens negativos (exemplo: “No último mês, com que frequência se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?”). Para se chegar à nota total deve-se somar os valores dos itens revertendo os itens formulados pela positiva de modo que a uma nota mais elevada corresponda a maior stresse.

4.4.3 Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54)

O Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas é um instrumento baseado nas ideias da Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 1985, 2000), onde diz que um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis intrinsecamente ou extrinsecamente. Neste estudo foi aplicada a versão adaptada e publicada em português composta por 54 itens de Barbosa e Balbinotti (2006), agrupados 6 a 6, seguindo as motivações a serem estudadas, que são: controlo do stresse (exemplo: diminuir a irritação), saúde (exemplo: ficar livre de doenças), sociabilidade (exemplo: reunir com meus amigos), competitividade (exemplo: ser o melhor no desporto), estética (exemplo: ficar com o corpo definido) e prazer (exemplo: atingir meus objetivos). As respostas às questões apresentadas pelo questionário são fornecidas conforme uma escala tipo likert, dividida em 5 pontos: (1) Isto me motiva pouquíssimo; (2) Isto me motiva pouco; (3) Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida; (4) Isto me motiva muito; e (5) Isto me motiva muitíssimo. De acordo com Barbosa (2006), o coeficiente Alpha de Cronbach (α) para as dimensões desta escala são "Controlo do stresse" ($\alpha = 0,89$), "Saúde" ($\alpha = 0,87$), "Sociabilidade" ($\alpha = 0,94$), "Competitividade" ($\alpha = 0,94$), "Estética" ($\alpha = 0,91$) e "Prazer" ($\alpha = 0,82$), indicando que a escala apresenta precisão em suas medidas e faz uma avaliação fidedigna.

4.5 Descrição da intervenção

O programa durou 8 semanas, foi dividido em 3 etapas e contou com um total de 40 sessões. Dos 44 docentes que iniciaram o projeto, 33 permaneceram até a conclusão do programa de intervenção e 11 foram excluídos por não cumprirem com pelo menos 60% (24 sessões) das atividades propostas. Os conteúdos das sessões foram ministrados através de vídeo-aulas com duração entre 10' e 30' e enviadas individualmente através da aplicação para telemóveis WhatsApp, assim como uma solicitação de execução que deveria ser preenchida assim que o conteúdo da sessão fosse finalizado.

Na intervenção foram abordados exercícios de condicionamento cardiorrespiratório, através de curtos deslocamentos e saltos verticais e horizontais; de

fortalecimento muscular, com atividades que priorizam os movimentos básicos do corpo humano, como sentar, levantar, agachar, empurrar e puxar; o alongamento muscular, por meio de exercícios de flexibilidade que promovem o estiramento saudável das fibras musculares dos grandes grupos musculares; de mobilidade articular, com atividades específicas que preparam as articulações para executar com eficiência movimentos de grandes amplitudes; e a meditação, através da apresentação de técnicas que permitem conduzir a mente para um estado de calma e relaxamento.

A Etapa 1 (E1) visou inserir a atividade física (AF) no dia-a-dia dos docentes e compreendeu as 2 primeiras semanas do programa. Durante esta etapa foram realizadas 10 sessões, sendo 4 delas com exercícios cardiorrespiratórios e de fortalecimento muscular, 4 sessões voltadas para exercícios de alongamento muscular e mobilidade articular e outras 2 sessões com atividades de iniciação a meditação.

A Etapa 2 (E2) teve o objetivo de elevar a intensidade da atividade executada de “leve” para “moderada”. Esta etapa foi constituída por 4 semanas (semanas 3, 4, 5 e 6), totalizando 20 sessões realizadas, sendo 8 sessões baseadas em exercícios cardiorrespiratórios e de fortalecimento muscular, 8 sessões em exercícios de alongamento muscular e mobilidade articular e 4 sessões voltadas para técnicas de meditação.

Já a Etapa 3 (E3) pretendeu desenvolver a autonomia dos sujeitos para a atividade física, estimulando a procura por parte dos professores de formas de praticar atividade física de forma regular e prazerosa, como por exemplo inserir caminhadas e/ou pedaladas ao ar livre, aulas de natação no verão, desportos com os quais se identifiquem, entre outras. Esta etapa compreendeu as duas últimas semanas de intervenção (10 sessões), com 4 sessões voltadas para os exercícios cardiorrespiratórios e de fortalecimento muscular, 4 para os exercícios de alongamento muscular e de mobilidade articular e 2 para a meditação.

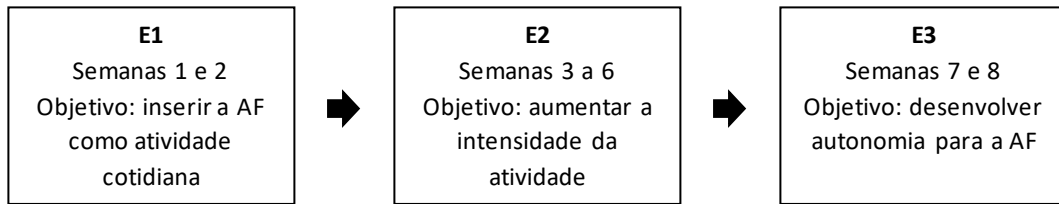


Figura 2 – Fluxograma dos objetivos determinados pra cada etapa da intervenção.

A planificação de cada etapa e a designação de cada sessão, com os objetivos, a duração, os materiais, a metodologia e a avaliação estão explicitados no anexo 2.

4.6 Análise dos dados

A análise estatística dos dados foi realizada através do software IBM SPSS® versão 23.0 para Windows. Constituiu-se a estatística descritiva por meio do cálculo de médias (M) e desvios-padrão (DP). Procedeu-se à inversão de alguns itens do questionário de Avaliação do nível de stresse.

Tendo em vista a impossibilidade de se considerar o Teorema do limite central (Marôco, 2018), que indica a possibilidade de utilização de testes paramétricos em amostras superiores a 30 observações, utilizou-se os testes não paramétricos de Spearman e U de Man Whitney para mensurar o grau de associação entre pares de variáveis. Rejeitou-se a hipótese nula quando o nível de significância crítico para a sua rejeição (p) foi inferior a 0,05.

5. RESULTADOS

5.1 Contexto social, laboral, nível de stresse e de motivação para atividade física antes da intervenção

5.1.1 Análise descritiva

A tabela 3 apresenta a caracterização laboral e de estilos de vida das subamostras do Brasil e de Portugal, informação recolhida antes da intervenção e destacam-se os pontos abordados a seguir.

Em média, os professores portugueses dormem 41' por dia a mais e trabalham 6 horas e 15' por semana a menos em comparação com os professores brasileiros. Além disso, os docentes portugueses gastam apenas 35' por dia no trajeto “casa – trabalho – casa”, e somente 16,7% dependem de transporte público para realizarem esse deslocamento, já os docentes brasileiros gastam 1 hora e 20' no trajeto “casa – trabalho – casa” e 73,3% dependem de transporte público. Quanto ao histórico de desemprego, 53% dos professores brasileiros já estiveram desempregados por mais de 1 ano, enquanto apenas 35,3% dos portugueses estiveram na mesma situação. No que diz respeito ao uso de tabaco, somente 6,7% dos brasileiros, ao passo que 33,3% dos portugueses fazem uso da substância. E por último, 60% dos brasileiros continuam sua formação académica, enquanto somente 27% dos portugueses ainda estudam.

Tabela 3 – Caracterização laboral e de estilos de vida das amostras do Brasil e Portugal.

	Médias Portugal	Médias Brasil
Hora que acorda durante a semana	7 horas e 16'	6 horas e 33'
Horas de sono	7 horas e 33'	6 horas e 52'
Carga horária em sala de aula	22h e 8' /semana	28h e 23'/semana
Histórico de desemprego	35,3%	53,5%
Tem emprego complementar	45,5%	40%
Sofreu acidente de trabalho	7,1%	6,7%
Faz tarefas domésticas	77,8%	73,3%
Sentem dor	61,1%	66,7%
Uso de tabaco	33,3%	6,7%
Uso de bebida alcoólica	72,2%	68%
Pratica exercício físico	34%	33,3%
Faz uso de medicamentos	36,9%	33,3%
Tempo trajeto casa – trabalho - casa	35'	1h 20'
Depende de transporte público	16,7%	73,3%
Continuam estudando	27%	60%

Fonte: Elaboração própria

A tabela 4 apresenta o nível de stresse dos professores antes da intervenção e mostra que a média do nível de stresse dos docentes estudados era de 26,52, com desvio padrão de 5,07, caracterizando que os sujeitos apresentavam naquele primeiro momento um nível elevado de stresse, tendo em vista que o escore dessa escala varia de 0 a 40, sendo que valor “0” corresponde a “nenhum stresse percebido” e o valor “40” corresponde a “maior stresse percebido”.

Tabela 4 – Nível de stresse pré intervenção (EPS-10).

Professores dos 6 primeiros anos de escolaridade		Stresse
Total	N	33
	Média	26,52
	Desvio Padrão	5,07

Fonte: Elaboração própria

Como pode-se observar na tabela 5, as situações que os professores deste estudo consideram mais stressantes são o relacionamento com os alunos, que abrange desde

situações de conflito até a falta de interesse nos conteúdos abordados em sala de aula; o relacionamento com a direção/coordenação da escola, principalmente por conta da pressão sofrida por resultados; a sobrecarga horária; e o relacionamento com os pais/responsáveis pelos alunos. Entretanto, diversos outros motivos foram mencionados, como consta na tabela abaixo.

Tabela 5 – Situações stressantes no cotidiano da docência (QSETES).

Situação stressante	Número de vezes que a situação foi citada
Relacionamento com os alunos	18
Relacionamento com a coordenação da escola	12
Carga horária	10
Relacionamento com os responsáveis pelos alunos	9
Pouco reconhecimento profissional	8
Baixa remuneração	7
Falta de infraestrutura	6
Trabalhar em pé	5
Estar a falar constantemente	4
Barulho	4
Limitações impostas pela pandemia	4
Turmas superlotadas	3
Tempo de deslocamento casa – trabalho – casa	3

Fonte: Elaboração própria

Na tabela 6 apresenta-se os valores dos diferentes fatores motivacionais para a prática regular de atividade física antes da intervenção. De acordo com os resultados obtidos os principais fatores que motivavam os professores para a prática de atividade física foram a “Saúde” e a “Estética”. Os fatores que menos motivavam os docentes para realizarem atividade física regularmente foram a “Competitividade” e o “Controlo do stresse”.

Tabela 6 – Nível de motivação para a prática regular de atividade física pré intervenção (...).

		Percentil	Percentil	Percentil	Percentil	Percentil	Percentil
		CS	SA	SO	CO	ES	PR
Total	N	33	33	33	33	33	33
	M	58,21	78,19	58,82	56,19	63,67	58,52
	DP	31,77	25,02	35,45	22,79	36,19	31,74

CS = controlo do stresse; SA = saúde; SO = socialização; CO = competitividade; ES = estética; PR = prazer.

Fonte: Elaboração própria

5.1.2. Comparação entre as duas amostras, antes da intervenção

Na tabela 7 pode-se observar que ambas as amostras apresentam um nível elevado de stresse, porém, os professores do Brasil apresentam um nível mais elevado, quando comparados aos professores de Portugal, 27,7 e 25,89 respetivamente.

No que diz respeito à motivação para a prática de exercício físico, em termos gerais, os professores portugueses mostraram-se mais motivados do que os brasileiros. Quanto aos fatores motivacionais, os docentes brasileiros se sentiam mais motivados do que os portugueses no quesito “Saúde” e “Estética”, enquanto os professores portugueses se motivavam mais do que os brasileiros nos quesitos “Controlo do stresse”, “Socialização” e “Prazer”.

Tabela 7 – Comparação do nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física entre as amostras de Portugal e Brasil pré intervenção.

País	Stresse	Percentil	Percentil	Percentil	Percentil	Percentil	Percentil
		CS	SA	SO	CO	ES	PR
Brasil	N	15	15	15	15	15	15
	M	27,27	56,53	79,27	41,53	50,67	67,80
	DP	5,26	34,76	24,83	33,76	22,43	36,06
Portugal	N	18	18	18	18	18	18
	M	25,89	59,61	77,23	73,22	60,78	60,22
	DP	4,97	30,01	25,86	30,72	22,67	36,96

CS = controlo do stresse; SA = saúde; SO = socialização; CO = competitividade; ES = estética; PR = prazer.

Fonte: Elaboração própria

Na tabela 8, quando comparados os valores médios do stresse percebido das subamostras (Portugal e Brasil), antes da intervenção, os resultados sugerem que a diferença não é estatisticamente significativa ($p=0,343$).

No que diz respeito à motivação, as variáveis “Controlo do Stresse” ($p=0,901$), “Saúde” ($p=0,901$), “Competitividade” ($p=0,166$), “Estética” ($p=0,782$) e “Prazer” ($p=0,682$) também não apresentam diferenças estatisticamente significativas entre as duas subamostras. A única variável que apresenta uma diferença estatisticamente significativa é a “Socialização”, a média da subamostra de Portugal é 20,28 e a do Brasil 13,07 ($p=0,033$). Ou seja, para os professores portugueses a socialização gera significativamente mais motivação para iniciar ou continuar a prática de um exercício físico, quando comparados com os professores do Brasil.

Tabela 8 – Estatística não paramétrica (U de Man Whitney) para comparação do nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física entre as amostras de Portugal e Brasil pré intervenção.

Variável	País onde mora	N	Posto Médio	Z(p)
Percentil_CS	Brasil	15	16,73	-0,145
	Portugal	18	17,22	(0,901)
	Total	33		
Percentil_SA	Brasil	15	17,23	-0,133
	Portugal	18	16,81	(0,901)
	Total	33		
Percentil_SO	Brasil	15	13,07	-2,145
	Portugal	18	20,28	(0,033)
	Total	33		
Percentil_CO	Brasil	15	14,40	-1,425
	Portugal	18	19,17	(0,166)
	Total	33		
Percentil_ES	Brasil	15	17,50	C
	Portugal	18	16,58	(0,782)
	Total	33		
Percentil_PR	Brasil	15	16,23	-0,418
	Portugal	18	17,64	(0,682)
	Total	33		
STRESSE	Brasil	15	18,77	-0,961
	Portugal	18	15,53	(0,343)
	Total	33		

CS = controlo do stresse; SA = saúde; SO = socialização; CO = competitividade; ES = estética; PR = prazer.

Fonte: Elaboração própria

5.1.3. Análise da relação entre os anos de atuação como docente e o nível de stresse, em professores dos 6 primeiros anos de escolaridade, antes da intervenção.

De acordo com a tabela 9, o trabalho aponta que existe uma relação moderada, porém estatisticamente significativa ($p=0,027$), entre os anos de experiência docente e o nível de stresse. Sendo assim, os dados revelam que quanto maior o tempo de atuação como docente, maior também os índices de stresse.

Tabela 9 – Relação entre experiência docente e nível de stresse, pré-intervenção

			Anos de experiência docente	Nível de Stresse
Spearman	Anos de experiência docente	Coeficiente de correlação	1.000	0,385
		Sig. (bilateral)		0,027
		N	33	33
	Stresse	Coeficiente de correlação	0,385	1.000
		Sig. (bilateral)	0,027	
		N	33	33

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Fonte: Elaboração própria

5.2 Análise comparativa do nível de stresse e de motivação para a prática regular de AF antes e após do programa de intervenção

Através da tabela 10, percebe-se que houve um impacto positivo da intervenção no nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física nos professores estudados.

Relativamente à motivação para a prática de atividade física, a tabela 10 mostra que após o programa 84,4% dos professores se sentiram mais motivados para a prática de exercício físico com intuito de “Controlo o stresse” ($p<0,001$), 97% de “Competitividade” ($p<0,001$), 57,6% de aprimorar a “Estética” ($p<0,001$), 51,5% de obter “Prazer” ($p=0,308$) e 48,5% de melhorar a “Saúde” ($p=0,046$). A única variável que exibiu

piora no índice de motivação depois da intervenção foi a “Socialização” ($p=0,043$). Após a intervenção os fatores motivacionais que aumentaram de forma estatisticamente significativa foram: “Controlo do stresse” ($p<0,001$), “Competitividade” ($p<0,001$), “Estética” ($p<0,001$), “Saúde” e “Socialização” (no limiar da significância com $p=0,046$ e $p=0,043$, respectivamente). O fator “Prazer” não apresentou aumento estatisticamente significativo ($p=0,308$)

De acordo com os dados apresentados, 78,9% dos docentes ($n=26$) diminuíram o nível de stresse após as sessões ($p=0,001$).

Tabela 10 – Impacto da intervenção no nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física.

Variável	País onde mora	N	Posto Médio	Z(p)
Percentil_CS_POS – Percentil_CS	Pioraram	2	6,1%	-4,519
	Melhoraram	28	84,8%	(<0,001)
	Mantiveram	3	9,1%	
	Total	33		
Percentil_SA_POS – Percentil_SA	Pioraram	10	30,3%	-1,996
	Melhoraram	16	48,5%	(0,046)
	Mantiveram	7	21,2%	
	Total	33		
Percentil_SO_POS – Percentil_SO	Pioraram	22	66,7%	-2,023
	Melhoraram	10	30,3%	(0,043)
	Mantiveram	1	3%	
	Total	33		
Percentil_CO_POS – Percentil_CO	Pioraram	0	0%	-4,941
	Melhoraram	32	97%	(<0,001)
	Mantiveram	1	3%	
	Total	33		
Percentil_ES_POS – Percentil_ES	Pioraram	4	12,1%	-3,485
	Melhoraram	19	57,6%	(<0,001)
	Mantiveram	10	30,3%	
	Total	33		
Percentil_PR_POS – Percentil_PR	Pioraram	14	42,4%	-1,020
	Melhoraram	17	51,5%	(0,308)
	Mantiveram	2	6,1%	
	Total	33		
Stresse_POS – Stresse	Pioraram	5	15%	-3,371
	Melhoraram	26	78,9%	(0,001)
	Mantiveram	2	6,1%	
	Total	33		

CE = controlo do stresse; SA = saúde; SO = socialização; CO = competitividade; ES = estética; PR = prazer; POS = pós intervenção.

Fonte: Elaboração própria

5.3 Análise comparativa das duas subamostras quanto à nacionalidade, relativamente ao nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física antes e após do programa de intervenção

Na tabela 11 apresentam-se os resultados do impacto da intervenção no nível de stresse nos docentes de cada país, e percebe-se que em ambas as subamostras o impacto do programa foi positivo. No grupo de 18 professores que atuam em Portugal, 15 participantes reduziram o stresse (83,3%, $p=0,031$) e 3 apresentaram aumento no nível do mesmo (16,7%) na comparação com os dados colhidos antes do programa. Já no grupo de 15 professores brasileiros, 11 apresentaram redução de stresse (73,4%, $p=0,006$), 2 mantiveram o mesmo nível (13,3%) e 2 se mostraram mais stressados do que estavam antes da intervenção (13,3%).

Nas duas subamostras, uma percentagem significativa de docentes refere que os níveis de stresse diminuíram após a intervenção ($p=0,031$ na subamostra de Portugal e $p=0,006$ na subamostra do Brasil).

Tabela 11 – Impacto da intervenção no nível de stresse em cada uma das amostras.

			N	%	Z(p)
Portugal	Stresse_POS – Stresse	Pioraram	3	16,7%	-2,163 (0,031)
		Melhoraram	15	83,3%	
		Mantiveram	0	0%	
		Total	18		
Brasil	Stresse_POS – Stresse	Pioraram	2	13,3%	-2,734 (0,006)
		Melhoraram	11	73,4%	
		Mantiveram	2	13,3%	
		Total	15		

POS = pós intervenção.

Fonte: Elaboração própria

Na tabela 12 apresentam-se os resultados do impacto da intervenção no nível de motivação para a prática regular de atividade física, nos docentes portugueses. No geral, os resultados mostram que os mesmos se mostraram mais motivados após a intervenção.

Os dados revelam que 88,8% da amostra portuguesa se sentiu mais motivada para realizar atividade física com objetivo de “Controlo do stresse” ($p < 0,001$), 44,4% de melhorar a “Saúde” ($p = 0,286$), 94,4% de “Competitividade” ($p < 0,001$) e 61,1% de aprimorar a “Estética” ($p = 0,004$). O único quesito em que os portugueses se sentiram menos motivados foi para “Socialização”, com 83,3% ($p = 0,001$).

Tabela 12 – Impacto da intervenção no nível no nível de motivação para a prática regular de atividade física nos docentes portugueses.

		N	%	Z(p)	
Portugal	Percentil_CS_POS – Percentil_CS	Pioraram	1	5,6%	-3,491
		Melhoraram	16	88,8%	(<0,001)
		Mantiveram	1	5,6%	
		Total	18		
	Percentil_SA_POS – Percentil_SA	Pioraram	6	33,3%	-1,068
		Melhoraram	8	44,4%	(0,286)
		Mantiveram	4	22,3%	
		Total	18		
	Percentil_SO_POS – Percentil_SO	Pioraram	15	83,3%	-3,253
		Melhoraram	3	16,7%	(0,001)
		Mantiveram	0	0%	
		Total	18		
	Percentil_CO_POS – Percentil_CO	Pioraram	0	0%	-3,624
		Melhoraram	17	94,4%	(<0,001)
		Mantiveram	1	5,6%	
		Total	18		
	Percentil_ES_POS – Percentil_ES	Pioraram	1	5,6%	-2,864
		Melhoraram	11	61,1%	(0,004)
Mantiveram		6	33,3%		
Total		18			
Percentil_PR_POS – Percentil_PR	Pioraram	9	50%	-,474	
	Melhoraram	8	44,4%	(0,636)	
	Mantiveram	1	5,6%		
	Total	18			

CS = controlo do stresse; SA = saúde; SO = socialização; CO = competitividade; ES = estética; PR = prazer; POS = pós intervenção.

Fonte: Elaboração própria

Na tabela 13 considera-se o impacto da intervenção nos docentes brasileiros, ao nível de motivação para a prática regular de atividade física. Assim como no grupo de Portugal, os brasileiros também se encontraram mais motivados após as sessões de intervenção. Neste caso, pode-se perceber que 80% dos brasileiros se sentiram mais motivados para a prática de exercício físico na intenção de “Controlo do stresse” ($p=0,003$), 100% para “Competitividade” ($p=0,001$), 53,3% para aprimorar a “Estética” ($p=0,061$) e a “Saúde” ($p=0,099$), 46,7% para “Socialização” ($p=0,593$), e 60% para obtenção de “Prazer” ($p=0,271$). Os fatores “Controlo do stresse” e “Competitividade” apresentaram diferenças estatisticamente significativas, já “Saúde”, “Socialização”, “Estética” e “Prazer” não apresentaram aumento estatisticamente significativo.

Tabela 13 – Impacto da intervenção no nível no nível de motivação para a prática regular de atividade física nos docentes brasileiros.

		N	%	Z(p)	
Brasil	Percentil_CS_POS – Percentil_CS	Pioraram	1	6,7%	-2,971
		Melhoraram	12	80%	(0,003)
		Mantiveram	2	13,3%	
		Total	15		
	Percentil_SA_POS – Percentil_SA	Pioraram	4	26,7%	-1,650
		Melhoraram	8	53,3%	(0,099)
		Mantiveram	3	20%	
		Total	15		
	Percentil_SO_POS – Percentil_SO	Pioraram	7	46,7%	-,534
		Melhoraram	7	46,7%	(0,593)
		Mantiveram	1	6,6%	
		Total	15		
	Percentil_CO_POS – Percentil_CO	Pioraram	0	0%	-3,411
		Melhoraram	15	100%	(0,001)
		Mantiveram	0	0%	
Total		15			
Percentil_ES_POS – Percentil_ES	Pioraram	3	20%	-1,873	
	Melhoraram	8	53,3%	(0,061)	
	Mantiveram	4	26,7%		
	Total	15			
Percentil_PR_POS – Percentil_PR	Pioraram	5	33,4%	-1,100	
	Melhoraram	9	60%	(0,271)	
	Mantiveram	1	6,6%		
	Total	15			

CS = controlo do stresse; SA = saúde; SO = socialização; CO = competitividade; ES = estética; PR = prazer; POS = pós intervenção.

Fonte: Elaboração própria

6. DISCUSSÃO

Relativamente às características da amostra destacamos a baixa média de idade dos participantes, 72,4% dos docentes estudados têm 35 anos ou menos. Este fato contrapõe algumas pesquisas que apontam que atualmente a carreira docente não atrai os futuros profissionais como atraía no passado, e por isso existe uma escassez das jovens buscando esta atividade (Ratier & Salla, 2018; de Fatima Sant'Ana, 2019; de Araújo & Purificação, 2021). Tendo em vista a pouca idade da amostra, os sujeitos estão em sua maioria no início de sua carreira profissional, como revelam os nossos dados, onde 72,7% dos professores possuem 10 ou menos anos de experiência de docência. No que diz respeito ao maior percentual de mulheres contidas neste estudo (57,6%), este dado vai de encontro com as informações encontradas nas pesquisas presentes na literatura, que mostram a prevalência das mulheres nos ciclos iniciais de ensino (Santos, 2017; PORDATA, 2020).

Na comparação entre a caracterização sociodemográfica e de estilo de vida, trabalho e aspetos de saúde e riscos ocupacionais das subamostras, os dois grupos não apresentaram diferenças significativas nas questões “uso de medicamentos”, “histórico de acidente de trabalho”, “realização de tarefas domésticas”, “prática de exercício físico”, “histórico de dor”, “consumo de bebida alcoólica” e “emprego complementar”. Cabe destacar o alto número de professores brasileiros e portugueses (45% e 40% respetivamente) que têm algum emprego complementar. Esta situação pode estar associada a baixa remuneração, que é um problema histórico e constante na carreira docente (do Carmo Lourencetti, 2014; de Souza, Brasil & Nakadaki, 2018). Entretanto, houveram diferenças significativas em outras questões. Quanto a carga horária em sala de aula, os professores brasileiros têm em média 6 horas e 15 minutos a mais de atividade por semana (28h e 23') quando comparados com os portugueses (22h e 8'). Quanto ao “histórico de desemprego”, 53,5% dos docentes brasileiros já estiveram desempregados por pelo menos 1 ano, enquanto 35,3% dos portugueses estiveram na mesma situação. Em relação ao “uso de tabaco”, apenas 6,7% dos brasileiros fazem uso, à medida que 33,3% dos professores de Portugal se enquadram neste cenário. No que diz respeito ao tempo gasto para fazer o percurso casa – trabalho – casa, os portugueses levam cerca de 35' neste deslocamento e os brasileiros levam cerca de 1 hora e 20' para concluir este

mesmo objetivo. Além disto, 73,3% dos professores brasileiros dependem de meios de transporte público para realizarem o trajeto citado acima, enquanto apenas 16,7% dos portugueses estão nesta mesma situação. E por último, 60% dos docentes do Brasil continuam estudando, ao passo que 27% dos portugueses trabalham e estudam.

Relativamente ao primeiro objetivo do presente trabalho, caracterizar o nível de stresse dos professores antes da intervenção, os resultados obtidos mostram que os docentes estudados apresentavam um nível elevado de stresse antes da intervenção, como referem diversos estudos realizados em Portugal e no Brasil (Araújo & Sousa, 2013; Martins et al., 2014; Massa et al., 2016; Mendes, Clock & Baccon, 2016, Borba et al., 2017; Cortez et al., 2017; Peña-López, 2018). No questionário foi perguntado aos professores quais situações eles consideram stressantes no cotidiano da docência, e as situações mais citadas foram “relacionamento com os alunos” (18), “relacionamento com a coordenação da escola” (12), “carga horária” (10), “relacionamento com os responsáveis pelos alunos” (9), “pouco reconhecimento profissional” (8) e “baixa remuneração” (7). Todos esses fatores mencionados aparecem em grande parte dos trabalhos que abordam este tema (Gomes, 2007; Pocinho & Capelo, 2009; Ramos, 2009; Batista et al., 2011; Gomes et al., 2010).

No que diz respeito ao segundo objetivo que foi avaliar quais fatores provocam maior motivação dos professores para a prática regular de atividade física antes da intervenção, provou-se que os sujeitos tinham boa motivação apenas para melhoria da “Saúde” e da “Estética”. Tal fato pode indicar que o exercício físico continua, em grande parte dos casos, associado apenas à saúde física, enquanto que todos os benefícios à saúde mental ainda são desconsiderados por um número considerável de indivíduos.

Em relação ao terceiro objetivo, comparar os resultados obtidos, relativamente ao stresse e motivação, nas duas subamostras (Portugal e Brasil) antes da intervenção e percebemos que os professores atuantes no Brasil apresentavam um nível de stresse mais elevado, apesar dessa diferença não ser estatisticamente significativa ($p=0,343$), em comparação aos professores que atuam em Portugal. Pode-se associar a isso à diversos fatores sociais enfrentados pelos docentes na sociedade brasileira. Atualmente, o índice de violência nas escolas brasileiras tem-se elevado a cada ano. Em 2015, uma pesquisa a nível mundial sobre os índices de violência na escola, realizada pela Organização para

Cooperação e Desenvolvimento Econômico, com 100 mil professores e diretores ensino fundamental de 35 países, permitiu concluir que o Brasil ocupou o primeiro lugar no ranking de violência contra professores, sendo identificado que 12,5% dos docentes entrevistados no país são vítimas de agressões verbais e/ou de intimidações por parte dos alunos pelo menos uma vez por semana (Facci, 2019). Além da violência, outros fatores que podem influenciar para que o stresse dos professores brasileiros esteja em um nível mais elevado são o maior tempo de deslocamento até o local de trabalho, a maior dependência de meios de transporte público para realizarem este deslocamento e a dupla jornada de trabalho e estudo, como vimos acima na comparação sociodemográfica e de estilo de vida, trabalho e aspetos de saúde e riscos ocupacionais entre as duas populações.

Ainda respondendo ao terceiro objetivo, no que toca os índices de motivação, os professores portugueses apresentaram valores mais elevados de motivação para a realização de atividade física, quando comparados com os docentes brasileiros. Os fatores que geravam mais motivação nos docentes portugueses eram “Socialização” ($p=0,033$), “Competitividade” ($p=0,166$) e “Prazer” ($p=0,682$). Enquanto que os brasileiros se sentiam motivados apenas para a “Saúde” ($p=0,901$) e “Estética” ($p=0,782$). O “Controlo do stresse” ($p=0,901$) não era um fator que despertava a motivação em nenhum dos subgrupos, como citado anteriormente, associamos este dado ao fato de que grande parte das pessoas não percebem a extrema importância que uma prática regular de exercício físico tem para a saúde e o bem-estar mental.

Para responder ao quarto objetivo, estudamos a relação entre os anos de atuação como docente e o nível de stresse apresentado pelos professores, houve associação moderada, porém significativa ($p=0,027$), entre essas duas variáveis, neste caso pode-se afirmar que os professores ficam mais stressados com o passar dos anos de profissão. Podemos associar isso a alguns fatores, como a falta realização profissional e a desmotivação para o trabalho, já que diversas pesquisas apontam que a “idade” está diretamente relacionada a sensação de realização profissional e motivação para a prática laboral, ou seja com o passar dos anos os trabalhadores deixam de se sentir realizados com sua profissão e perdem a motivação para exercer a função que lhes compete (Gomes et al., 2006; Mota-Cardoso et al., 2002; Coelho & Diniz-Pereira, 2017; e Miguez & Braga, 2018).

No que diz respeito ao quinto objetivo de avaliar o impacto da intervenção na amostra avaliada, nota-se que houve um impacto positivo tanto na redução do stresse, quanto no aumento da motivação. Neste caso, as análises mostram que 78,9% dos sujeitos ($p=0,001$) estudados diminuíram significativamente o nível de stresse após as sessões, apontando que a atividade física é uma aliada na promoção da saúde mental dos professores, como os estudos já vem enfatizando há alguns anos. Quanto à motivação, a intervenção gerou maior motivação para a prática de exercício físico com intuito de “Controlo do stresse” (84,4%, diferença significativa $p<0,001$), “Competitividade” (97%, diferença significativa $p<0,001$), “Estética” (57,6%, diferença significativa $p<0,001$), “Prazer” (51,5%, $p=0,308$) e “Saúde” (48,5%, diferença significativa $p<0,046$). O único fator motivacional que exibiu piora no índice de motivação depois da intervenção foi a “Socialização”, pois 66,7% (diferença significativa $p=0,043$) dos sujeitos se mostraram menos motivados para “socialização” após a intervenção. Acreditamos que esse fato se deve ao contexto pandêmico, onde as pessoas estão destinadas ao isolamento social. O estudo de Dantas et al. (2021), trata justamente da dificuldade que os indivíduos sentirão em voltar a se sentirem seguros para buscar as relações sociais como antes. Talvez este seja o motivo para os professores analisados neste estudo não vejam a socialização como um fator que os motivam a praticar exercícios físicos.

Por fim, quanto ao sexto objetivo de realizar um estudo comparativo do impacto da intervenção no nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física, em professores dos 6 primeiros anos de escolaridade, em cada país. Relativamente ao nível de stresse, na subamostra de Portugal 83,3% ($p=0,031$) apresentaram redução no nível de stresse na comparação com os dados colhidos antes do programa. Já na subamostra do Brasil a redução do stresse foi apresentada por 73,4% ($p=0,006$) dos sujeitos. Em ambas as subamostras, a diferença entre o nível de stresse encontrado antes e após a intervenção é estatisticamente significativa ($p=0,031$ na subamostra de Portugal e $p=0,006$ na subamostra do Brasil). No que se refere ao do impacto sobre o nível de motivação para a prática regular de atividade física, os dados mostram que tanto professores portugueses quanto brasileiros se mostraram mais motivados após a intervenção. Na subamostra de Portugal, os fatores “Controlo do stresse” ($p<0,001$), “Competitividade” ($p<0,001$), e “Estética” ($p=0,004$) apresentaram aumentos

estatisticamente significativos após o programa. Os fatores “Saúde” ($p=0,286$) e “Prazer” ($p=0,636$) apesar de também apresentarem melhora nos resultados, esses aumentos não foram estatisticamente significativos. O fator “Socialização” foi o único em que os portugueses se sentiram menos motivados após a intervenção (83,3% pioraram, a diferença é estatisticamente significativa $p=0,001$). Já na subamostra do Brasil os fatores “Controlo do stresse” ($p=0,003$) e “Competitividade” ($p=0,001$) foram aqueles que apresentaram melhoras estatisticamente significativas. Os fatores “Saúde” ($p=0,099$), “Socialização” ($p=0,593$), “Estética” ($p=0,061$) e “Prazer” ($p=0,271$) também mostraram resultados positivos, porém não foram estatisticamente significativos.

7. CONCLUSÕES

O exercício profissional da docência representa uma ocupação de elevado stresse. As pesquisas mostram que Brasil e Portugal são países em que o número de professores acometidos por problemas causados pelo alto nível de stresse é preocupante. Frente a essa constatação, a implementação de programas de gestão de stresse surge como uma necessidade urgente, e neste sentido o exercício físico é apresentado como uma das principais medidas para a obtenção de benefícios psicológicos e atenuação do stresse.

O principal objetivo deste trabalho foi elaborar, implementar e avaliar um programa de intervenção que visasse diminuir o nível de stresse e promover a motivação para a prática regular de atividade física, em professores dos 6 primeiros anos de escolaridade, e esse objetivo foi concretizado.

O estudo mostrou que os docentes revelaram ter um alto nível de stresse antes da intervenção, sendo que com a comparação entre as subamostras realizada pré intervenção apurou-se que os professores brasileiros apresentavam um grau de stresse mais elevado que os portugueses. De acordo com os sujeitos que participaram da pesquisa os fatores que mais influenciam no desgaste mental e conseqüentemente auxiliam no aumento do stresse são o relacionamento com os alunos, com os responsáveis pelos alunos e com a direção da escola, a sobrecarga horária e de trabalho, a falta de reconhecimento profissional e social, a desvalorização da profissão, a baixa remuneração.

Verificou-se, além disso, que os docentes possuíam um baixo nível de motivação para praticar exercício físico, com intuito de controlar o stresse, de socializar com outras pessoas e de obter prazer, e que os únicos fatores que despertavam a motivação nos professores foram a melhora da saúde e da estética.

Relativamente ao principal objetivo do presente estudo, verificou-se que houve um impacto positivo do programa de intervenção no nível de stresse e de motivação para a prática regular de atividade física em ambas as amostras. No que se refere ao nível de stresse, 83,3% ($p=0,031$) dos docentes portugueses e 73,4% ($p=0,006$) dos docentes brasileiros apresentaram redução do stresse (diminuição estatisticamente significativa). Acerca da motivação, 88% ($p<0,001$) dos professores de Portugal e 80% ($p=0,003$) dos

docentes brasileiros passaram a perceber a capacidade de “controlo do stresse” como um motivo relevante para a prática regular do exercício físico (aumento estatisticamente significativo).

Relativamente à forma como decorreu a intervenção, verificou-se que cerca de 23% da amostra inicial não participou do número de sessões suficientes para se manterem ativos na intervenção e por isso foram excluídos do programa, como determinado e comunicado previamente. Consideramos que este percentual de exclusão poderia ter sido menor caso as intervenções tivessem sido aplicadas presencialmente, pois acredita-se que o contacto mais personalizado seja essencial para manter o envolvimento e a motivação dos sujeitos para com a pesquisa.

Diante dos resultados alcançados, sugere-se a ampliação do projeto, inclusive sendo implementado como um projeto desenvolvido pelas próprias escolas e aplicado como uma ação de gestão do stresse, a fim de estabelecer uma melhor qualidade de vida para o seu quadro de docentes, o que causaria impactos em todo ambiente escolar e passaria a gerar inclusive melhores resultados académicos para os alunos. Apesar dessa implementação parecer uma realidade ainda muito distante do contexto da grande maioria das escolas tanto do Brasil quanto de Portugal, o estudo mostrou que a implementação deste tipo de intervenções é de fácil implementação, tendo em conta que as sessões de exercícios tinham duração de 5 a 20 minutos e foram adaptadas para que fossem realizáveis em qualquer espaço físico e com materiais disponíveis em qualquer escola, como cadeira, cabo de vassoura e bola.

Face ao exposto, espera-se que este estudo contribua para uma maior conscientização da importância de se utilizarem exercícios físicos corporais acessíveis a todos, permitindo uma diminuição significativa dos níveis de stresse e, conseqüentemente, promovendo uma melhor saúde mental dos profissionais docentes.

8. BIBLIOGRAFIA

- Abacar, M. (2011). Stress Ocupacional e o Bem-estar de Professores do Ensino Básico em Escolas Moçambicanas. Dissertação do Mestrado em Psicologia das Organizações, do Trabalho e Social. Faculdade de Ciências de Educação e Psicologia, Universidade do Porto, Porto.
- Aerts, D. et al. (2004). Promoção de Saúde: a convergência entre as propostas de vigilância da saúde e da escola cidadã. *Cad. de Saúde Pública*. Rio de Janeiro, 20 (4):1020-128.
- Amaral, A. P. (2008). A importância da vulnerabilidade ao stress no desencadear de doença física e mental, perante circunstâncias de vida adversas. Dissertação de doutoramento em Ciências Biomédicas. Faculdade de Medicina. Universidade de Coimbra.
- American Academy of Family Physicians. (2000). Stress: Helping your family cope with life's challenges. *American Family Physician*, 62(10), 2353-4.
- American College of Sports Medicine. (1998). Position statement on the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in health adults. *Medicine and Science Sports*, 10, 7-10.
- Ancona, M., & Mendelson, T. (2014). Feasibility and preliminary outcomes of a yoga and mindfulness intervention for school teachers. *Advances in School Mental Health Promotion*, 7(3), 156-170.
- Andolhe, R., Guido, L. D. A., & Bianchi, E. R. F. (2009). Stress e coping no período perioperatório de câncer de mama. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 43, 711-720.
- Andréa, F. D., Lanuez, F. V., Machado, A. N., & Jacob, W. (2010). A atividade física e o enfrentamento do estresse em idosos. *Einstein (São Paulo)*, 8, 419-422.
- Antoniou, A. S., Polychroni, F. & Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*. 21(7), 682-690.

- Antunes, H. K., Andersen, M. L., Tufik, S., & De Mello, M. T. (2006). O estresse físico e a dependência de exercício físico. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 12, 234-238.
- Awa, W.L.; Plaumann, M.; Walter, U. (2010). Burnout prevention: a review of intervention programs. *Patient Education and Counseling*, 78(2), 184-190.
- Araújo, A. M. N. F. L. & Saura, C. J. I. (2009). Relação do exercício físico com o estresse, com os fatores de estresse e com o burnout em docentes portugueses. *Revista Digital Educación Física y Deportes*. 131(14).
- Araújo, L. M. B. F., & Sousa, R. R. D. (2013). O adoecimento psíquico de professores da rede pública estadual: perspectiva dos docentes. Rio de Janeiro: ENPAD.
- Araújo, M. C., de França, N. M., Madeira, F. B., de Sousa Júnior, I., Silva, G. C. B., Silva, E. D. F. R., & Prestes, J. (2012). Efeitos do exercício físico sobre os níveis de estresse em vestibulandos de Teresina-PI. *Revista brasileira de ciência e movimento*, 20(3), 14-26.
- Araújo, S., Mello, M. & Leite, J. (2007). Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 29 (2), 164-171.
- Aronsson, G., Svensson, L., & Gustafsson, K. (2003). Unwinding, Recuperation, and Health Among Compulsory School and High School Teachers in Sweden. *International Journal of Stress Management*, 10(3), 217.
- ClipEscola. (2019). História da educação: um olhar sobre a evolução do ensino ao longo do tempo. Balardim, G. <https://www.clipescola.com/historia-da-educacao/>
- Barbosa, M. L. L. (2006). Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126).
- Balbinotti, M. A. A., & Barbosa, M. L. L. (2006). Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54). Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Batista, J. B. V., Carlotto, M. S., Coutinho, A. S., & Augusto, L. G. D. S. (2010). Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de

- escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. *Revista brasileira de epidemiologia*, 13, 502-512.
- Batista, J. B. V., Carlotto, M. S., Coutinho, A. S., & Augusto, L. G. S. (2011). Síndrome de burnout: Confronto entre o conhecimento médico e a realidade das fichas médicas. *Psicologia em Estudo*, 16(3), 429-433.
- Beck, M. L. G., & Magalhães, J. (2017). Exercícios físicos e seus benefícios à saúde mental: intersecções entre a educação física e a psicologia. *Revista da Faculdade de Educação*, 28(2), 129-148.
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48, 1476-1487.
- Bergamaschi, C., Pagliari, P., & Zawadzki, P. (2013). Ginástica laboral e níveis de estresse em funcionários da Universidade do Oeste de Santa Catarina. *Unoesc & Ciência-ACBS*, 4(2), 135-144.
- Bretland, R. J., & Thorsteinsson, E. B. (2015). Reducing workplace burnout: The relative benefits of cardiovascular and resistance exercise. *PeerJ*, 3, e891.
- Bittar, A. D. D. S., Costa, C. C. D., Montini, D., Souza, D. V. D., Lopes, J., Bessa, R., & Bazo, M. L. (2004). Influência da intervenção ergonômica e o exercício físico no tratamento do estresse ocupacional. *Reabilitar*, 35-44.
- Bola, P. (2017). O stress e a sua influência no desempenho dos alunos da Academia da Força Aérea Portuguesa (Doctoral dissertation). Dissertação de Mestrado na Especialidade de Pilotagem Aeronáutica - Academia da Força Aérea, Sintra - Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa.
- Borba, B. M. R., Diehl, L., dos Santos, A. S., Monteiro, J. K., & Marin, A. H. (2017). Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. *Psicologia Argumento*, 33(80).

- Brito, M. E., Venâncio, M. J., Leite, R. D. F. V., de Lima Andrade, G., & de Andrade, V. L. P. (2021). Desenvolvimento de competências emocionais para gestão produtiva de estresse no trabalho. *ANALECTA-Centro Universitário Academia*, 6(3).
- Caramelo, R. F. R. (2011). Síndrome de Burnout e a sua relação com o trabalho dos Médicos. Dissertação do Mestrado em Medicina. Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, Porto.
- Caran, V. C. S., Freitas, F. C. T. D., Alves, L. A., Pedrão, L. J., & Robazzi, M. L. D. C. C. (2011). Riscos ocupacionais psicossociais e sua repercussão na saúde de docentes universitários. *Rev. enferm. UERJ*, 255-261.
- Cardoso, R. M., & Grilo, M. (2002). O stress nos professores portugueses: Estudo IPSSO 2000.
- Carlotto, M. S. (2002). A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Revista Psicologia em Estudo*; 7(1); 21-29.
- Carlotto, M. S. (2002). Síndrome de burnout ea satisfação no trabalho: um estudio com professores universitários. In *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador* (pp. 187-212).
- Carlotto, M.S. (2011). Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(4), 403-410.
- Carlotto M. S. & Palazzo L. D. S. (2006). Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saúde Pública* 22(5), 1017-26.
- Carlotto, M. S., Dias, S. R. D. S., Batista, J. B. V., & Diehl, L. (2015). O papel mediador da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de Burnout em professores. *Psico-usf*, 20, 13-23.
- Carmo, R. D. O. S., & Franco, A. P. (2019). Da docência presencial à docência online: aprendizagens de professores universitários na educação a distância. *Educação em Revista*, 35.

- Carraro, A., Scarpa, S., Gobbi, E., Bertoll, M., & Robazza, C. (2010). Burnout and self-perceptions of physical fitness in a sample of Italian physical education teachers. *Perceptual and Motor Skills*, 111(3), 790-798.
- Carvalho, H., & Queirós, C. (2019). Professores esgotados: revisão da literatura sobre programas de gestão de stress com avaliação da eficácia. O local e o mundo: sinergias na era da informação.
- Charlot, B. (2005). Qualidade social da Escola pública e formação dos docentes. *Revista Espaço Pedagógico*, 12(2), 39-48.
- Charlot, B. (2008). O professor na sociedade contemporânea: um trabalhador da contradição. *Revista da FAEEBA—Educação e Contemporaneidade*, Salvador, 17(30), 17-31.
- Chen, W. Q., Wong, T. W., & Yu, T. S. (2009). Influence of occupational stress on mental health among Chinese off-shore oil workers. *Scandinavian journal of public health*, 37(7), 766-773.
- Coelho, A. M. S., & Diniz-Pereira, J. E. (2017). Olhar o magistério "no próprio espelho": O conceito de profissão e as possibilidades de se repensar o sentido da profissão docente. *Revista Portuguesa de Educação*, 30(1), 7-34.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31–67). Newbury Park, CA: Sage.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). Perceived stress scale (PSS). *J Health Soc Beh*, 24, 285.
- Costa, E. S., & Leal, I. P. (2006). Estratégias de coping em estudantes do Ensino Superior. *Análise Psicológica*, 24(2), 189-199.
- Costa, E. D. B. O., & Rauber, P. (2009). História da educação: surgimento e tendências atuais da universidade no Brasil. *Revista Jurídica UNIGRAN*, 11(21), 241-253.

- Cortez, P. A., Souza, M. V. R. D., Amaral, L. O., & Silva, L. C. A. D. (2017). A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. *Cadernos Saúde Coletiva*, 25(1), 113-122.
- Cox, T., Karanika, M., Griffiths, A., & Houdmont, J. (2007). Evaluating organizational-level work stress interventions: Beyond traditional methods. *Work & Stress*, 21(4), 348-362.
- Clock, L. M., Baccon, A. L. P., Lucas, L. B., & Mendes, T. C. (2018). Profissão docente no século XXI: concepções do professor sobre o seu papel na sociedade contemporânea. *Educação*, 41(1), 6-11.
- da Cunha, M. I. (2018). Docência na Educação Superior: a professoralidade em construção. *Educação*, 41(1), 6-11.
- da Mota, I. D., Marinho, A. P. R., Both, J., da Veiga, M. B., & Farias, G. O. (2019). Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em estudantes universitários: revisão sistemática. *Pensar a Prática*, 22.
- Da Silva, P. A. & Timbó, R. C. (2017). O papel da escola no processo da socialização na educação infantil. *Revista PLUS FRJ: Revista Multidisciplinar em Educação e Saúde*, 3.
- da Silva Oliveira, V. A., Sinésio, Í. Y. C., Cabral, P. U. L., & Cortez, A. C. L. (2019). Associação entre o nível de atividade física e o estresse em pré-vestibulandos. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 18(1), 9-16.
- Dantas, D. N., Avelino, M. D. L. B., Wichy, R. B., & Bastos, A. D. A. (2021). Educação em saúde: não pare! Exercício físico em tempos de pandemia, um relato de experiência. *Brazilian Journal of Development*, 7(2), 12607-12622.
- de Araújo, S. F., & Purificação, M. M. (2021). Ser professor: vocação ou falta de opção? Os motivos que envolvem a escassez de jovens na profissão docente no Brasil. *Revista Científica Novas Configurações—Diálogos Plurais*, 2(1), 11-18.
- De Moraes, M. G., Calais, S. L., & Verardi, C. E. L. (2019). The influence of physical fitness on the symptoms of Burnout. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 945-951.

- de Souza, J. B. R., Brasil, M. A. D. J. S., & Nakadaki, V. E. P. (2018). Desvalorização docente no contexto brasileiro: entre políticas e dilemas sociais. *Ensaio Pedagógico*, 1(2), 59-65.
- Del Castanhel, S. A., Doyenart, R., Boeira, D., & da Silva, L. A. (2019). Resposta da prática de natação sobre escores de ansiedade/estresse e fatores de adesão/permanência em adolescentes. *Biomotriz*, 13(4), 114-124.
- de Fatima Sant'Ana, C. (2019). Adeus professor, adeus professora? Novas exigências educacionais e profissão docente. *Revista Ciências & Ideias* ISSN: 2176-1477, 10(2), 254-258.
- de Fátima Xavier, M., Paiva, J. B., San Juan, J. O., Gonsalves, M., & da Silva, M. C. R. (2020). Avaliação do estresse, estilo alimentar e qualidade de vida em praticantes de atividade física e sedentários. *Revista CPAQV—Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* | Vol, 12(3), 2.
- Dejours, C., Abdoucheli, E., Jayet, C., & Betiol, M. I. S. (1994). *Psicodinâmica do trabalho: contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho* (pp. 45-65). São Paulo: Atlas.
- Department of Health and Human Services, U. S. (1996). *Physical activity and health: A report of the surgeon general*. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Dias, D. F., Loch, M. R., González, A. D., Andrade, S. M. D., & Mesas, A. E. (2017). Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. *Revista de Saúde Pública*, 51.
- do Carmo Lourencetti, G. (2014). A baixa remuneração dos professores: algumas repercussões no cotidiano da sala de aula. *Revista de Educação Pública*, 23(52), 13-32.
- do Prado, C. E. P. (2016). Estresse ocupacional: causas e consequências. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 14(3), 285-9.

- dos Santos, F. A., de Oliveira, D. V., Antunes, M. D., & Faria, T. G. (2018). Efeitos do exercício físico sobre o estresse percebido de idosos. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, 1(2), 127-136.
- Elsenbruch, S., & Enck, P. (2017). The stress concept in gastroenterology: from Selye to today. *F1000Research*, 1(6).
- Eriksen, H., Ibaek, C., Mikkelsen, A., Grønningsaeter, H., Sandal, G., & Ursin, H. (2002). Improving subjective health at the worksite: a randomized controlled trial of stress management training, physical exercise and an integrated health programme. *Occupational Medicine*, 52(7), 383-391. doi:10.1093/occmed/52.7.383
- Facci, M. G. D. (2019). O adoecimento do professor frente à violência na escola. *Fractal: Revista de Psicologia*. 31(2), 130-142.
- Fagundes, P. R., Aquino, M. G., & Paula A. V. (2010). Pré-vestibulandos: Percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. *Akrópolis - Rev Ciênc Hum UNIPAR*; 18(1): 57-69.
- Ferrão, S. S. R. (2012). A contribuição da ginástica laboral na manutenção da saúde dos professores da Escola Municipal Arnaldo Setti-GO. Dissertação de Licenciatura em Educação Física - Programa UAB - Universidade de Brasília, DF.
- Ford, M. T., Matthews, R. A., Wooldridge, J. D., Mishra, V., Kakar, U. M., & Strahan, S. R. (2014). How do occupational stressor-strain effects vary with time? A review and meta-analysis of the relevance of time lags in longitudinal studies. *Work & Stress*, 28(1), 9-30.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A., Moreno, E., & Gallego, J. (2010). Reducing teachers' psychological distress through a mindfulness training program. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 655-666.
- Freire, P. (2019). *Pedagogía del oprimido*. 69ª edição. Paz e Terra.
- Freitas, A. R., Carneseca, E. C., Paiva, C. E., & Paiva, B. S. R. (2014). Impact of a physical activity program on the anxiety, depression, occupational stress and burnout

syndrome of nursing professionals. *Revista latino-americana de enfermagem*, 22(2), 332-336.

Freitas, V., Melo, C. C. D., Leopoldino, A., Boletini, T., & Noce, F. (2017). Influência do nível de atividade física e da mobilidade sobre o estresse emocional em idosos comunitários. *Rev Psicol Deporte [Internet]*, 27, 75-81.

Fuhr, I. L. (2020). O professor e sua responsabilidade na sociedade contemporânea. *Fractal: Revista de Psicologia*, 32(SPE), 199-203.

Garcia, L. P., & Benevides-Pereira, A. M. T. (2003). Investigando o burnout em professores universitários. *Revista Eletrônica InterAção Psy*, 1(1), 76-89.

Gasparini, S. M., Barreto, S. M & Assunção, A. (2006). Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Cad Saúde Pública*. 22(12): 2679-91.

Gatti, B. A. (2013). Educação, escola e formação de professores: políticas e impasses. *Educar em Revista*, 51-67.

Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Beck, J. (2013). Aerobic exercise training and burnout: a pilot study with male participants suffering from burnout. *BMC research notes*, 6(1), 1-9.

Gerber, M., Lindwall, M., Lindegård, A., Börjesson, M., & Jonsdottir, I. H. (2013). Cardiorespiratory fitness protects against stress-related symptoms of burnout and depression. *Patient education and counseling*, 93(1), 146-152.

Godoy, R. (2002). Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. *Movimento*, 8(2), 7-16.

Gomes, A. R. (2007). Questionário de stress nos professores Questionário de stress nos professores Questionário de stress nos professores. Braga: Universidade do Minho.

Gomes, A. R., Cruz, J. F., & Cabanelas, S. (2009). Estresse ocupacional em profissionais de saúde: um estudo com enfermeiros portugueses. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(3), 307-318.

- Gomes, A. R., Montenegro, N., Peixoto, A. M. B. D. C., & Peixoto, A. R. B. D. C. (2010). Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário. *Psicologia & Sociedade*, 22, 587-597.
- Gomes, A. R., Silva, M. J., Mourisco, S., Silva, S., Mota, A., & Montenegro, N. (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: Um estudo sobre o stress, “burnout”, saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(1), 67-93.
- Guilherme, A., & Morgan, W. J. (2018). Refletindo sobre o papel do professor: Buber, Freire e Gur-Ze’ev. *Educação & Realidade*, 43(3), 783-798.
- Hagemeyer, R. C. D. C. (2004). Dilemas e desafios da função docente na sociedade atual: os sentidos da mudança. *Educar em Revista*, (24), 67-85.
- Harmsen, R., Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, K. (2018). The relationship between beginning teachers' stress causes, stress responses, teaching behaviour and attrition. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 24(6), 626-643.
- Hatch, D. J., Freude, G., Martus, P., Rose, U., Müller, G., & Potter, G. G. (2018). Age, burnout and physical and psychological work ability among nurses. *Occupational Medicine*, 68(4), 246-254.
- Herzlich, C. (2019). *Santé et maladie. Analyse d’une représentation sociale (Vol. 5)*. Walter de Gruyter GmbH & Co KG.
- Hespanhol, A. (2005). Burnout e stress ocupacional. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 7(1-2), 153-162.
- Hirschle, A. L. T., & Gondim, S. M. G. (2020). Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2721-2736.
- Ireland, V. E., Charlot, B., Gomes, C., Gusso, D., Carvalho, L., de Fernandes, M., ... & Garcia, W. (2007). *Repensando a escola: um estudo sobre os desafios de aprender, ler e escrever*. Brasília: Unesco, Mec/Inep.

- Kemeny, M., Foltz, C., Cavanagh, J., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., & ... Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338-350.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Levi, L. (2002). The European Commission's Guidance on work-related stress: from words to action. *TUTB newsletter*, 19(20), 12-17.
- Lima, A. W., de Queiroz Machado, D., Carneiro, J. V. C., & de Macedo, A. K. A. (2019). Estressores e sintomas do estresse ocupacional em profissionais bancários: um estudo em uma agência bancária pública. *Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)* | ISSN-e: 2237-1427, 9(2).
- Luft, C. B., Sanches, S. O., Mazo, G. Z., & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: Tradução e validação. *Revista de Saúde Pública*, 41(4), 606-615.
- Martins, M. D. F. D., Vieira, J. S., Feijó, J. R., & Bugs, V. (2014). O trabalho das docentes da educação infantil e o mal-estar docente: o impacto dos aspectos psicossociais no adoecimento. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 17(2), 281-289.
- Martins, B. G., Silva, W. R. D., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2019). Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68, 32-41.
- Massa, L. D. B., de Souza Silva, T. S., Sá, I. S. V. B., de Sá Barreto, B. C., de Almeida, P. H. T. Q., & Pontes, T. B. (2016). Síndrome de Burnout em professores universitários. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 27(2), 180-189.
- Mejía, F. M. (2011). Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años. *Revista hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 156-174.
- Mello, M. T. D., Boscolo, R. A., Esteves, A. M., & Tufik, S. (2005). O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11, 203-207.

- Mendes, F. (1996). A saúde e a doença dos professores universitários. *Sociologia – Problemas e práticas*, n° 19, 165 – 187.
- Mendes, T. C., Clock, L. M., & Baccon, A. L. P. (2016). Aspectos positivos e negativos da profissão docente: entre a satisfação e o desejo do professor. *Com a Palavra, o Professor*, 1(1), 74-94.
- Miguez, V. de A., & Braga, J. R. M. (2018). Estresse, síndrome de Burnout e suas implicações na saúde docente. *Revista Thema*, 15(2), 704-716.
- Mihăilă, T. (2015). Perceived stress scale as a predictor of professional behavior and aspects of wellbeing. *Rom J Cognitive Behavioral Therapy Hypnosis*, 2(2), 1-14.
- Minayo-Gomez C., Thedim-Costa S. M. (1997). A construção do campo da saúde do trabalhador: percurso e dilemas. *Caderno Saúde Pública*, 13(2), 21-32.
- Ministério da Saúde do Brasil. (2001). Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: DF.
- Minto, E. C., Pedro, C. P., Netto, J. R. D. C., Bugliani, M. A. P., & Gorayeb, R. (2006). Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 11, 561-568.
- Missias, J. R. D. (2020). Gestão do estresse no ambiente de trabalho. Dissertação de Bacharel em Gestão. Faculdade Unifametro Maracanaú, Ceará.
- Moksnes, U. K. et al. (2010). Leisure time physical activity does not moderate the association between stress and psychological functioning in Norwegian adolescents. *Journal of Mental Health and Physical Activity*, 3, 17-22.
- Monteiro, A., & DA COSTA, M. F. (2001). Professores: entre saberes e práticas. *Educação & Sociedade*, 22, 121-142.
- Moreira, S. N. T.; de Lima, J. G.; de Souza, M. B. C. & de Azevedo, G. D. (2005). Stress and female reproductive function. *Rev. Bras. Saude e Maternidade*. 5. 119-125

- Naghieh, A., Montgomery, P., Bonell, C. P., Thompson, M., Aber, J. L. (2015). Organisational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. *Cochrane Database Syst Rev.* (4).
- Nahas, M. V. (2010). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf. 318p.
- Nascimento Junior, J. R. A. D., Capelari, J. B., & Vieira, L. F. (2012). Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. *Revista da Educação Física/UEM*, 23, 647-654.
- Nóvoa, A. (1999). Os professores na virada do milênio: do excesso dos discursos à pobreza das práticas. *Educação e pesquisa*, 25, 11-20.
- Nunomura, M., Teixeira, L. A. C., & Fernandes, M. R. C. (2004). Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 3(3).
- Oliveira-Martins, G. (1992). Europa – Unidade e diversidade, educação e cidadania. *Colóquio: Educação e Sociedade*, 1:41-60.
- Olson, S. M., Odo, N. U., Duran, A. M., Pereira, A. G., & Mandel, J. H. (2014). Burnout and physical activity in Minnesota internal medicine resident physicians. *Journal of graduate medical education*, 6(4), 669.
- Organização Internacional do Trabalho – OIT (2012). *Cartilha sobre o trabalhador(a). Conceitos, direitos, deveres e informações sobre a relação de trabalho*.
- Peña-López, I. (2018). Políticas eficazes para professores. *Insights do PISA*.
- Pinto, E. (2015). Adoecimento e sofrimento de professores universitários: dimensões afetivas e ético-políticas. *Psicologia: teoria e prática*, 17(1), 61-71.
- Pinto, A. M., Lima, M. L., & Silva, A. D. (2003). Stress profissional em professores portugueses: Incidência, preditores e reação ao burnout. *Psychologica*, 33, 181-194.
- Pizzio, A., & Klein, K. (2015). Qualidade de vida no trabalho e adoecimento no cotidiano de docentes do Ensino Superior. *Educação & Sociedade*, 36(131), 493-513.

- Pocinho, M., & Capelo, M. R. (2009). Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. *Educação e Pesquisa*, 35, 351-367.
- PORDATA. (2020). Docentes do sexo feminino em % dos docentes em exercício nos ensinos pré-escolar, básico e secundário: total e por nível de ensino. <https://www.pordata.pt/Portugal/Docentes+do+sexo+feminino+em+percentagem+dos+docentes+em+exerc%C3%ADcio+nos+ensinos+pr%C3%A9+escolar++b%C3%A1sico+e+secund%C3%A1rio+total+e+por+n%C3%ADvel+de+ensino-782>
- Ramos, S. I. V. (2009). (In) satisfação e stress docente.
- Ramos, S. I. V., & Carvalho, A. J. R. D. (2007). Nível de stress e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. *Rev Interacções*.
- Ratier, R. & Salla, F. (2018). Por que a docência não atrai? Fundação Victor Civita (FVC) e da Fundação Carlos Chagas (FCC). Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/7157/por-que-a-docencia-nao-atrai>
- Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: a meta-analysis. *Journal of occupational health psychology*, 13(1), 69.
- Roeser, R., Schonert-Reichl, K., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., & Thomson, K. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105, 787-804.
- Rosário, N. S. A. (2014). Relação entre o condicionamento cardiorrespiratório e o nível de estresse em professores universitários. Dissertação em Bacharel de Educação Física - Centro Desportivo da UFOP - Universidade Federal de Ouro Preto.
- Rossi, A. M.; Perrewé, P.; Steven, S. (2015). Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional. São Paulo: Atlas.
- Salín-Pascual, R. J., Alcocer-Castillejos, N. V., & Alejo-Galarza, G. (2003). Nicotine dependence and psychiatric disorders. *Revista de investigacion clinica*, 55(6), 677-693.

- Santos, M. H. (2017). Género e (in) sucesso escolar: perspectivas de professoras/es do ensino básico sobre possíveis consequências da feminização do ensino. 1(36), 23-41. DOI: <https://doi.org/10.22355/exaequo.2017.36.02>
- Santos, R. R. C. D. (2017). Interação do gasto energético em atividade física, comportamento sedentário e qualidade do sono e sua associação com a função autonômica cardíaca e o estresse oxidativo em homens jovens ativos. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade de Brasília.
- Santos, A., Teixeira, A. R., & Queirós, C. (2018). Burnout e stress em professores: um estudo comparativo entre 2013-2017. *Psicologia, Educação e Cultura*. 22(1). 250 – 270.
- Sarmento, M. J. (2006). A Construção Social da Cidadania na Infância. Conferência proferida no IV Congresso da Texto Editora. Setembro de 2006.
- Sartori, D. G. (2017). Construção de sentidos da sobrecarga no trabalho por professores do magistério superior: o tema da saúde via atividade linguageira. Dissertação (Mestrado em Letras) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Pato Branco, 2017.
- Schabracq, M. J. & Cooper, C. L. (2000). The changing nature of work and stress. *Journal of Managerial Psychology*. 15(3), 227-241.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A critical review of the job demands-resources model: Implications for improving work and health. *Bridging occupational, organizational and public health*, 43-68.
- Shim, S. H. (2008). A Philosophical Investigation of the Role of Teachers: a synthesis of Plato, Confucius, Buber and Freire. *Teaching and Teacher Education*, Amsterdam, v. 24, 515-535.
- Silva, A. L. G. D. (2019). Síndrome de Burnout, qualidade do sono e nível de atividade física em professores universitários (Bachelor's thesis, Brasil).

- Silva, M. D. C. D. M., & Gomes, A. R. D. S. (2009). Stress ocupacional em profissionais de saúde: um estudo com médicos e enfermeiros portugueses. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 14, 239-248.
- Silva, L. A., Fritsch, J. N., Dalri, R. D. C. D. M. B., Giulena, R. L., Silveira, S. E., Evangelista, R. A., ... & Maia, L. G. M. (2016). Riscos ocupacionais e adoecimentos entre professores da rede municipal de ensino. *J. Health NPEPS*, 178-196.
- Silveira, K. A., Enumo, S. R. F. & Batista, E. P. (2014). Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 18(3), 457-465. doi: 10.1590/2175-3539/2014/0183767
- Souza, L. A., dos Santos Filho, E. F., & Trinchão, G. M. C. (2015). Cronologia visual da tipografia: do surgimento da escrita à Idade Média. XI Seminário de Pós-Graduação em Desenho, Cultura e Interatividade.
- Starkweather, A. R. (2007). The effects of exercise on perceived stress and IL-6 levels among older adults. *Biological Research for Nursing*, 8(3), 186-194.
- The American Institute of Stress. 2020. What is stress? <https://www.stress.org/>
- Thompson KN, Phillips LJ, Komesaroff P, Yuen HP, Wood SJ, Pantelis C, Velakoulis D, Yung AR, McGorry PD. (2007). Stress and HPA-axis functioning in young people at ultra high risk for psychosis. *J Psychiatr Res.* 41:561-569.
- Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Psychologica*, (53), 353-378.
- Tsang, H., Cheung, W., Chan, A., Fung, K., Leung, A., & Au, D. (2015). A pilot evaluation on the stress management programme using a combined approach of cognitive behavioural therapy (CBT) and complementary and alternative medicine (CAM) for elementary school teachers. *Stress Health*, 31, 35-43.
- UNESCO. (2015). *Rethinking Education: towards a global common good?* Paris: UNESCO.

- US Department of Health and Human Services. (2013). US Department of Education. Joint guidance on the application of the Family Educational Rights and Privacy Act (FERPA) and the Health Insurance Portability and Accountability Act of 1996 (HIPAA) to student health records.
- Vieira, A. G., de Castro Aerts, D. R. G., Câmara, S., Schubert, C., Gedrat, D. C., & Alves, G. G. (2017). A escola enquanto espaço produtor da saúde de seus alunos. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, 916-932.
- Werneck, F. Z., Bara Filho, M. G., Coelho, E. F., & Ribeiro, L. S. (2010). Efeito agudo do tipo e da intensidade do exercício sobre os estados de humor. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 15(4), 211-217.
- World Health Organization, (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
- Zaffari, N. T. et al. (2009). Síndrome de burnout e estratégias de coping em professores: diferença entre gêneros. *Revista de Psicologia IESB- Instituto de Educação Superior de Brasília, Brasília*, 1(2), 1-12.

ANEXOS

Anexo 1 – Apresentação do Projeto e Consentimento Informado para os participantes antes do início do projeto

APRESENTAÇÃO DO ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO PARA OBTENÇÃO DO CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar o documento de Consentimento informado livre e esclarecido.

Título do Estudo:

Promoção da gestão do stresse e da motivação para a prática de atividade física: uma proposta de intervenção em docentes de Portugal e do Brasil

Este estudo decorre no âmbito do curso de mestrado em Educação para a Saúde (Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra e Escola Superior de Educação de Coimbra, do Instituto Politécnico de Coimbra - IPC) e foi aprovado pela Comissão de Ética do IPC, de modo a garantir a proteção dos direitos, segurança e bem-estar dos participantes e a garantir prova pública dessa proteção.

Tem como objetivos analisar se o stress é um problema presente no dia-a-dia dos professores dos 6 primeiros anos de ensino, e como a prática regular de atividade física pode auxiliar na melhoria deste quadro.

O projeto será desenvolvido em 3 fases. A primeira fase corresponde à avaliação do nível de stresse e de motivação para a prática de atividade física antes da intervenção. A segunda fase corresponde à implementação da intervenção, que durará 8 semanas e terá um total de 40 sessões. A terceira fase corresponde à reavaliação do nível de stresse e de motivação para a prática de atividade física após a intervenção, a fim de sabermos então se a atividade física praticada de forma regular teve influência positiva nos índices analisados.

As sessões de treinamentos serão gravadas e disponibilizados por e-mail e/ou pela aplicação WhatsApp. Nestas sessões serão abordados exercícios de condicionamento cardiorrespiratório, de fortalecimento muscular, de alongamento muscular, de mobilidade articular e de meditação.

A confidencialidade e anonimato dos dados serão garantidos. A identificação far-se-á por um código, não existindo em nenhum material de referência a dados de identificação.

Após análise de toda a informação recolhida, os dados serão guardados numa base de dados protegida por palavra-passe. Os dados recolhidos são para uso exclusivo do presente estudo, não existindo quaisquer interesses financeiros a motivar o estudo.

A sua participação é voluntária, não existindo nenhuma contrapartida financeira ou de outra natureza, à sua participação. Em qualquer momento, poderá livremente recusar ou interromper a participação no estudo, sem qualquer tipo de penalização por este facto.

Este estudo não é financiado por qualquer bolsa ou fundo de investigação, e mereceu a aprovação da Comissão de Ética do Politécnico de Coimbra.

Em nome da equipa de investigação do projeto, manifesto os nossos agradecimentos pela sua participação, e manifesto a nossa disponibilidade para quaisquer esclarecimentos adicionais.

Investigador Principal do Projeto:

Leandro Henrique Silva Mariano/Professor de Educação Física/Estudante do Mestrado em Educação para a Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra/

Assinatura: _____

Data: ____/____/2021

Anexo 2 – Planificação original das intervenções

Sessão	Objetivos	Duração	Exercícios	Material
1	Fortalecimento Muscular	20'	Senta na cadeira Panturrilha na parede Empurra parede Sobe degrau Equilíbrio avião Prancha no solo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
2	Condicionamento cardiorrespiratório	20'	Flexão de Joelhos Corrida estacionada Deslocamento lateral Toca no joelho Senta e Levanta	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
3	Alongamento muscular	15'	Alongamento cervical Alongamento peitoral Alongamento abdominal Alongamento lombar Alongamento posterior Alongamento quadríceps Alongamento Panturrilha	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Cabo de vassoura
4	Mobilidade articular	15'	Mobilidade cervical Mobilidade escapular Mobilidade torácica Mobilidade quadril Mobilidade quadril Mobilidade quadril Mobilidade tornozelo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Camisa/pano
5	Meditação	10'	Técnicas de iniciação de meditação - relaxamento	Telemóvel Colchonete/tapete
6	Fortalecimento Muscular	20'	Senta na cadeira Panturrilha na parede Empurra parede Sobe degrau Equilíbrio avião Prancha no solo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
7	Condicionamento cardiorrespiratório	20'	Flexão de Joelhos Corrida estacionada Deslocamento lateral Toca no joelho Senta e Levanta	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
8	Alongamento muscular	15'	Alongamento cervical Alongamento peitoral Alongamento abdominal Alongamento lombar Alongamento posterior Alongamento quadríceps Alongamento Panturrilha	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Cabo de vassoura

9	Mobilidade articular	15'	Mobilidade cervical Mobilidade escapular Mobilidade torácica Mobilidade quadril Mobilidade quadril Mobilidade wuadril Mobilidade tornozelo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Camisa/pano
10	Meditação	10'	Técnicas de iniciação de meditação - ansiedade	Telemóvel Colchonete/tapete
11	Fortalecimento Muscular	20'	Senta na cadeira Panturrilha na parede Empurra parede Sobe degrau Equilíbrio avião Prancha no solo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
12	Condicionamento cardiorrespiratório	20'	Flexão de Joelhos Corrida estacionada Deslocamento lateral Toca no joelho Senta e Levanta	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
13	Alongamento muscular	15'	Alongamento cervical Alongamento peitoral Alongamento abdominal Alongamento lombar Alongamento posterior Alongamento quadríceps Alongamento Panturrilha	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Cabo de vassoura
14	Mobilidade articular	15'	Mobilidade cervical Mobilidade escapular Mobilidade torácica Mobilidade quadril Mobilidade quadril Mobilidade wuadril Mobilidade tornozelo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Camisa/pano
15	Meditação	10'	Técnicas de iniciação de meditação - concentração	Telemóvel Colchonete/tapete
16	Fortalecimento Muscular	20'	Senta na cadeira Panturrilha na parede Empurra parede Sobe degrau Equilíbrio avião Prancha no solo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
17	Condicionamento cardiorrespiratório	20'	Flexão de Joelhos Corrida estacionada Deslocamento lateral Toca no joelho Senta e Levanta	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
18	Alongamento muscular	15'	Alongamento cervical Alongamento peitoral Alongamento abdominal Alongamento lombar Alongamento posterior	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Cabo de vassoura

			Alongamento quadríceps Alongamento Panturrilha	
19	Mobilidade articular	15'	Mobilidade cervical Mobilidade escapular Mobilidade torácica Mobilidade quadril Mobilidade quadril Mobilidade wuadril Mobilidade tornozelo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Camisa/pano
20	Meditação	10'	Técnicas de iniciação de meditação – qualidade do sono	Telemóvel Colchonete/tapete
21	Fortalecimento Muscular	20'	Senta na cadeira Panturrilha na parede Empurra parede Sobe degrau Equilíbrio avião Prancha no solo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
22	Condicionamento cardiorrespiratório	20'	Flexão de Joelhos Corrida estacionada Deslocamento lateral Toca no joelho Senta e Levanta	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
23	Alongamento muscular	15'	Alongamento cervical Alongamento peitoral Alongamento abdominal Alongamento lombar Alongamento posterior Alongamento quadríceps Alongamento Panturrilha	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Cabo de vassoura
24	Mobilidade articular	15'	Mobilidade cervical Mobilidade escapular Mobilidade torácica Mobilidade quadril Mobilidade quadril Mobilidade wuadril Mobilidade tornozelo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Camisa/pano
25	Meditação	10'	Técnicas de iniciação de meditação - relaxamento	Telemóvel Colchonete/tapete
26	Fortalecimento Muscular	20'	Senta na cadeira Panturrilha na parede Empurra parede Sobe degrau Equilíbrio avião Prancha no solo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
27	Condicionamento cardiorrespiratório	20'	Flexão de Joelhos Corrida estacionada Deslocamento lateral Toca no joelho Senta e Levanta	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
28	Alongamento muscular	15'	Alongamento cervical Alongamento peitoral	Telemóvel Cadeira

			Alongamento abdominal Alongamento lombar Alongamento posterior Alongamento quadríceps Alongamento Panturrilha	Colchonete/tapete Cabo de vassoura
29	Mobilidade articular	15'	Mobilidade cervical Mobilidade escapular Mobilidade torácica Mobilidade quadril Mobilidade quadril Mobilidade wuadril Mobilidade tornozelo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Camisa/pano
30	Meditação	10'	Técnicas de iniciação de meditação - ansiedade	Telemóvel Colchonete/tapete
31	Fortalecimento Muscular	20'	Senta na cadeira Panturrilha na parede Empurra parede Sobe degrau Equilíbrio avião Prancha no solo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
32	Condicionamento cardiorrespiratório	20'	Flexão de Joelhos Corrida estacionada Deslocamento lateral Toca no joelho Senta e Levanta	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
33	Alongamento muscular	15'	Alongamento cervical Alongamento peitoral Alongamento abdominal Alongamento lombar Alongamento posterior Alongamento quadríceps Alongamento Panturrilha	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Cabo de vassoura
34	Mobilidade articular	15'	Mobilidade cervical Mobilidade escapular Mobilidade torácica Mobilidade quadril Mobilidade quadril Mobilidade wuadril Mobilidade tornozelo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Camisa/pano
35	Meditação	10'	Técnicas de iniciação de meditação - concentração	Telemóvel Colchonete/tapete
36	Fortalecimento Muscular	20'	Senta na cadeira Panturrilha na parede Empurra parede Sobe degrau Equilíbrio avião Prancha no solo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete
37	Condicionamento cardiorrespiratório	20'	Flexão de Joelhos Corrida estacionada Deslocamento lateral Toca no joelho Senta e Levanta	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete

38	Alongamento muscular	15'	Alongamento cervical Alongamento peitoral Alongamento abdominal Alongamento lombar Alongamento posterior Alongamento quadríceps Alongamento Panturrilha	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Cabo de vassoura
39	Mobilidade articular	15'	Mobilidade cervical Mobilidade escapular Mobilidade torácica Mobilidade quadril Mobilidade quadril Mobilidade wuadril Mobilidade tornozelo	Telemóvel Cadeira Colchonete/tapete Camisa/pano
40	Meditação	10'	Técnicas de iniciação de meditação – qualidade do sono	Telemóvel Colchonete/tapete

Anexo 3 – Questionário Sociodemográfico e Estilo de vida, Trabalho e Aspetos de saúde e Riscos ocupacionais (QSETES), através de plataforma digital (Google®)

23/12/21, 11:37

Movimente seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

Movimente seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade física em docentes de Portugal e do Brasil.

Convidamo-lo/a a participar neste estudo, caso seja professor/a e exerça sua prática em Portugal ou no Brasil.

A sua participação será importante para perceber se o stress é um problema presente no seu dia-a-dia , e como a prática regular de atividade física pode auxiliar na melhoria deste quadro.

Este estudo decorre no âmbito do curso de mestrado em Educação para a Saúde (Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra e Escola Superior de Educação de Coimbra, do Instituto Politécnico de Coimbra - IPC) e foi aprovado pela Comissão de Ética do IPC, de modo a garantir a proteção dos direitos, segurança e bem-estar dos participantes e a garantir prova pública dessa proteção.

O preenchimento deste questionário leva cerca de 15 minutos e as perguntas são exclusivamente sobre si, seu modo de vida e a maneira como tem se sentido.

Após o envio de suas respostas, poderemos ou não convidá-lo/a a participar de um programa de intervenção, denominado MOVIMENTO SEU STRESS.

A participação é voluntária e pode ser encerrada a qualquer momento.

Aos/às interessados/as em participar, pedimos que leiam com atenção todas as questões e respondam de acordo com as instruções.

Os registos das respostas serão mantidas confidenciais e anonimizados de acordo com os regulamentos e leis aplicáveis. Todas as pessoas ou entidades com acesso aos seus dados pessoais estão sujeitas a sigilo profissional.

Agradecemos desde já a participação!

***Obrigatório**

CONTACTOS

Prof. Leandro Mariano
Me. Helder Simões
Drª. Ana Paula Amaral

E-mail: leandro.silvamariano@gmail.com
Telefone: +351 910 117 894

23/12/21, 11:37

Movimente seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

INFORMAÇÕES GERAIS

Preencha o questionário de forma clara e objetiva

1. Informe abaixo as INICIAS do seu nome. Exemplo: meu nome é Leandro Henrique Silva Mariano, então na resposta abaixo devo escrever "LHSM". *

2. Qual é a sua data de nascimento? *

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

3. Informe o seu e-mail, para o caso de precisarmos contatá-lo futuramente. (Essas informações serão mantidas confidenciais e anonimizadas) *

4. Função profissional que exerce *

5. País onde mora *

Marcar apenas uma oval.

- Brasil
- Portugal

https://docs.google.com/forms/d/1uGi6_pyDRvFsil9mb4GXs_djYFB-4nqOgUO-85dHqww/edit

2/13

23/12/21, 11:37

Movimente seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

6. Cidade onde mora *

7. Gênero *

Marcar apenas uma oval.

- Masculino
 Feminino
 Outro

8. Idade *

Marcar apenas uma oval.

- 18 - 25
 25 - 35
 35 - 45
 45 - 55
 55 - 65
 Acima de 65

9. Qual é o seu estado conjugal? *

Marcar apenas uma oval.

- Solteiro(a)
 Casado(a)
 União de facto
 Divorciado(a)
 Viúvo(a)
 Vive com companheiro(a)

https://docs.google.com/forms/d/1uG6_pyDRvFsil9mb4GXs_djYFB-4nqOgUO-85dHqw/edit

3/13

23/12/21, 11:37 Movimento seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

10. Você tem filhos? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

11. Se sim, quantos e qual a idade?

12. Quantas pessoas trabalham no seu agregado familiar (pessoas que vivem com você) ? *

13. Qual a sua habilitação académica? *

Marcar apenas uma oval.

Licenciatura / Graduação

Especialização / Pós Graduação

Mestrado

Doutoramento / Doutorado

Pós Doutoramento / Pós Doutorado

14. Quantos anos tem de experiência docente? *

15. Você continua estudando? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

https://docs.google.com/forms/d/1uGi6_pyDRvFsil9mb4GXs_djYFB-4nqOgUO-85dHqww/edit

4/13

23/12/21, 11:37 Movimento seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

16. Se sim, qual horário (manhã / tarde / noite / integral) ?

17. Em relação ao vínculo de trabalho, você é... *

Marcar apenas uma oval.

- Proprietário(a)
- Tem contrato/carteira de trabalho assinada
- Trabalha por conta própria

18. Que horas você levanta durante a semana? *

Exemplo: 08h30

19. Que horas você levanta em suas folgas / final de semana? *

Exemplo: 08h30

20. Em relação ao sono, quantas horas você dorme por noite durante a semana? *

21. Em relação ao sono, quantas horas você dorme por noite em suas folgas / final de semana? *

23/12/21, 11:37 Movimento seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

22. Quantas horas letivas trabalha por semana? *

23. Durante a pandemia (covid-19), você tem trabalhado mais horas do que normalmente? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

24. Se sim, quantas horas a mais por semana?

25. Quanto ao seu local de trabalho, você trabalha: *

Marcar apenas uma oval.

- Ao ar livre
 Em espaço interno
 Ao ar livre e em espaço interno

26. Exerce algum cargo de coordenação ou chefia? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

https://docs.google.com/forms/d/1uGi6_pyDRvFsil9mb4GXs_djYFB-4nqOgUO-85dHqww/edit

6/13

23/12/21, 11:37 Movimento seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

27. Você faz hora extra ou trabalha para além do seu horário de trabalho? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

28. Se sim, quantas horas por semana?

29. Você já ficou desempregado? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

30. Se sim, por quanto tempo?

31. Você tem outro emprego complementar? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

32. Se sim, qual e quantas horas por semana?

https://docs.google.com/forms/d/1uGi6_pyDRvFsil9mb4GXs_djYFB-4nqOgUO-85dHqww/edit

7/13

23/12/21, 11:37

Movimente seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

33. Você já alguma vez teve um acidente de trabalho? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

34. Se sim, qual?

35. Quanto tempo você gasta por dia para ir e voltar ao trabalho (no total)? *

36. Qual tipo de transporte você utiliza? *

Marcar apenas uma oval.

A pé

Bicicleta

Carro

Mota / moto

Autocarro / Ônibus

Comboio / Trem

Metro / Metrô

23/12/21, 11:37 Movimento seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

37. Você realiza tarefas domésticas? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

38. Se sim, quantas horas por dia você leva para realizar suas tarefas domésticas?

39. Possui algum tipo de deficiência? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

40. Se sim, qual (ais)?

Marque todas que se aplicam.

Física

Mental

Auditiva

Visual

Outro: _____

23/12/21, 11:37

Movimente seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

41. Em relação à sua saúde, comparada com a de outras pessoas da mesma idade, você se considera que está: *

Marcar apenas uma oval.

- Muito melhor
 Melhor
 Igual
 Um pouco pior
 Pior

42. Você sentiu alguma dor nos últimos 6 meses? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

43. Você fuma? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

44. Se sim, quantos cigarros por dia?

45. Você ingere bebida alcoólica? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

https://docs.google.com/forms/d/1uGi6_pyDRvFsil9mb4GXs_djYFB-4nqOgUO-85dHqww/edit

10/13

23/12/21, 11:37 Movimento seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

46. Você realiza atividades físicas? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

47. Se sim, informe o número de vezes por semana e quanto tempo de duração por dia?

48. Sobre seu almoço, diga em que local e horário que costuma fazer a refeição. *

49. Você faz uso de medicamentos? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

50. Se sim, para qual finalidade?

23/12/21, 11:37 Movimento seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

51. Você teve algum problema de saúde nos últimos 30 dias? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

52. Se sim, qual (ais)?

53. O que você acha que CANSA ou DESGASTA em seu trabalho? *

54. Você tem pausa(s) durante o seu horário de trabalho? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

55. Se sim, quantas vezes por dia?

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

https://docs.google.com/forms/d/1uGi6_pyDRvFsil9mb4GXs_djYFB-4nqOgUO-85dHqww/edit

12/13

23/12/21, 11:37

Movimente seu Stress - Uma ação para promover a diminuição do stress e aumentar a motivação para a prática de atividade f...

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1uG6_pyDRvFsil9mb4GXs_djYFB-4nqOgUO-85dHqww/edit

13/13

Anexo 4 – Escala de Percepção de Stress (EPS - 10), através de plataforma digital (Google®)

23/12/21, 11:27

Escala de Percepção de Stresse (EPS - 10)

Escala de Percepção de Stresse (EPS - 10)

Perceived Stress Scale(Cohen,Kamarck & Mermelstein,1983). Escala de Percepção de Stresse. Versão publicada e adaptada para o português por Mota-Cardoso et al. (2002).

***Obrigatório**

Instruções e recomendações

Para cada questão, pedimos que indique com que frequência se sentiu ou pensou de determinada maneira, durante o último mês. Apesar de algumas perguntas serem parecidas, existem diferenças entre elas e deve responder a cada uma como Perguntas separadas. Responda de forma rápida e espontânea. Para cada questão, escolha a alternativa que melhor se ajusta à sua situação.

1. No último mês, com que frequência esteve preocupado (a) por causa de alguma coisa que aconteceu inesperadamente? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Quase nunca
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente

2. No último mês, com que frequência se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Quase nunca
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente

23/12/21, 11:27

Escala de Perceção de Stresse (EPS - 10)

3. No último mês, com que frequência se sentiu nervoso (a) e em stresse? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
 Quase nunca
 Algumas vezes
 Frequentemente
 Muito frequentemente

4. No último mês, com que frequência sentiu confiança na sua capacidade para enfrentar os seus problemas pessoais? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
 Quase nunca
 Algumas vezes
 Frequentemente
 Muito frequentemente

5. No último mês, com que frequência sentiu que as coisas estavam a correr à sua maneira? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
 Quase nunca
 Algumas vezes
 Frequentemente
 Muito frequentemente

<https://docs.google.com/forms/d/1S8eeZJs9WIXGyTB-FetjXvIAO1jmiv4iL8rB8WuhPUE/edit>

2/4

23/12/21, 11:27

Escala de Percepção de Stresse (EPS - 10)

6. No último mês, com que frequência sentiu que não aguentava com as coisas todas que tinha para fazer? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
 Quase nunca
 Algumas vezes
 Frequentemente
 Muito frequentemente

7. No último mês, com que frequência foi capaz de controlar as suas irritações? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
 Quase nunca
 Algumas vezes
 Frequentemente
 Muito frequentemente

8. No último mês, com que frequência sentiu ter tudo sob controlo? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
 Quase nunca
 Algumas vezes
 Frequentemente
 Muito frequentemente

<https://docs.google.com/forms/d/1S8eeZJs9WIXGyTB-FejXvIAO1jmv4iL8rB8WuhPUE/edit>

3/4

23/12/21, 11:27

Escala de Perceção de Stresse (EPS - 10)

9. No último mês, com que frequência se sentiu furioso (a) por coisas que ultrapassaram o seu controlo? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
 Quase nunca
 Algumas vezes
 Frequentemente
 Muito frequentemente

10. No último mês, com que frequência sentiu que as dificuldades se estavam a acumular tanto que não as conseguia ultrapassar? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
 Quase nunca
 Algumas vezes
 Frequentemente
 Muito frequentemente

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

<https://docs.google.com/forms/d/1S8eeZJs9WIXyTB-FetjXvIAO1jmiv4iL8rB8WuhPUE/edit>

4/4

Anexo 5 – Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), através de plataforma digital (Google®)

23/12/21, 11:32

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 54)

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 54)

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (Ryan & Deci, 1985). Versão publicada e adaptada para o português por Barbosa e Balbinotti (2006).

***Obrigatório**

As afirmações descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações

Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1. Realizo atividades físicas para... *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Isto me motiva pouquíssimo	Isto me motiva pouco	Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida	Isto me motiva muito	Isto me motiva muitíssimo
Diminuir a irritação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adquirir saúde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encontrar amigos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ser campeão no esporte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar com o corpo bonito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atingir meus ideais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1PzMkUsiFtytyLmCLMFgQk66RkmsSsieAm0ACSPoktA/edit>

1/9

23/12/21, 11:32

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 54)

2. Realizo atividades físicas para... *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Isto me motiva pouquíssimo	Isto me motiva pouco	Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida	Isto me motiva muito	Isto me motiva muitíssimo
Ter sensação de repouso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melhorar a saúde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estar com outras pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Competir com os outros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar com o corpo definido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alcançar meus objetivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23/12/21, 11:32

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 54)

3. Realizo atividades físicas para... *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Isto me motiva pouquíssimo	Isto me motiva pouco	Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida	Isto me motiva muito	Isto me motiva muitíssimo
Ficar mais tranquilo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter a saúde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reunir meus amigos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ganhar prêmios.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter um corpo definido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar-me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1PzMkUsiFtytyLmCLMFgQk66RkmsSsieAm0ACSPoktA/edit>

3/9

23/12/21, 11:32

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 54)

4. Realizo atividades físicas para... *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Isto me motiva pouquíssimo	Isto me motiva pouco	Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida	Isto me motiva muito	Isto me motiva muitíssimo
Diminuir a ansiedade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar livre de doenças.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estar com os amigos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ser o melhor no esporte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter o corpo em forma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obter satisfação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1PzMkUsiFtytyLmCLMFgQk66RkmsSsieAm0ACSPoktA/edit>

4/9

23/12/21, 11:32

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 54)

5. Realizo atividades físicas para... *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Isto me motiva pouquíssimo	Isto me motiva pouco	Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida	Isto me motiva muito	Isto me motiva muitíssimo
Diminuir a angústia pessoal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viver mais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer novos amigos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ganhar dos adversários.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentir-me bonito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atingir meus objetivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1PzMkUsiFtytyLmCLMFgQk66RkmsSsieAm0ACSPoktA/edit>

5/9

23/12/21, 11:32

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 54)

6. Realizo atividades físicas para... *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Isto me motiva pouquíssimo	Isto me motiva pouco	Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida	Isto me motiva muito	Isto me motiva muitíssimo
Ficar sossegado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter índices saudáveis de aptidão física.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conversar com outras pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concorrer com os outros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tornar-me atraente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meu próprio prazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1PzMkUsiFtytyLmCLMFgQk66RkmsSsieAm0ACSPoktA/edit>

6/9

23/12/21, 11:32

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 54)

7. Realizo atividades físicas para... *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Isto me motiva pouquíssimo	Isto me motiva pouco	Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida	Isto me motiva muito	Isto me motiva muitíssimo
Descansar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não ficar doente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brincar com os meus amigos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vencer competições.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter-me em forma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter a sensação de bem estar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1PzMkUsiFtytyLmCLMFgQk66RkmsSsieAm0ACSPoktA/edit>

7/9

23/12/21, 11:32

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 54)

8. Realizo atividades físicas para... *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Isto me motiva pouquíssimo	Isto me motiva pouco	Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida	Isto me motiva muito	Isto me motiva muitíssimo
Tirar o stresse mental.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Crescer com saúde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer parte de um grupo de amigos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter retorno financeiro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter-me em forma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me sentir bem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1PzMkUsiFtytyLmCLMFgQk66RkmsSsieAm0ACSPoktA/edit>

8/9

23/12/21, 11:32

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 54)

9. Realizo atividades físicas para... *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Isto me motiva pouquíssimo	Isto me motiva pouco	Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida	Isto me motiva muito	Isto me motiva muitíssimo
Ter sensação de repouso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viver mais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reunir meus amigos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ser o melhor no esporte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar com o corpo definido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar-me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

<https://docs.google.com/forms/d/1PzMkUsiFtytyLmCLMFgQk66RkmsSsieAm0ACSPoktA/edit>

9/9

Anexo 6 – Fotos das sessões de intervenção





