

## NÍVEL DE STRESS E ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DA ESCOLA MUNICIPAL E ESCOLA ESTADUAL DO MUNICÍPIO DE OURO VERDE-SC

Pesquisador(es): BALBINOT, Eli Cleide; SANTOS, Sérgio Ricardo Mendes dos; BALDUÍNO, Deonilde; PEDROZO, Sandro Claro

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A prática de atividade física diária e técnicas para lidar com o stress no ambiente de trabalho são alguns dos fatores que contribuem para um bom desempenho e a qualidade de vida dos profissionais. Diante disso, o objetivo deste estudo foi avaliar o nível de atividade física e nível de stress de 40 professores do município de Ouro Verde-SC. A presente pesquisa caracteriza-se como descritiva com uma abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 17 professores de uma escola estadual e 23 professores de uma escola municipal do município de Ouro Verde. Para verificar o nível de stress foi utilizado o questionário de nível de stress criado por Marilda Lipp. Para determinar o nível de atividade física foi utilizado o questionário desenvolvido originalmente por Russel R. Pate- University of South Carolina/EUA, adaptado por Nahas. A coleta de dados ocorreu no período entre agosto e outubro de 2016, sendo que os resultados não demonstraram correlação significativa entre nível de stress e nível de atividade física, porém em ambas as escolas o nível de atividades físicas habituais foi baixo e o nível de stress alto. De acordo com os resultados apresentados, podemos concluir que os níveis de atividades físicas habituais não demonstraram um índice satisfatório em ambas as escolas, tendo um percentual elevado de inatividade.

Palavras-chave: Stress. Professores. Atividade física.

E-mails: sergio.santos@unoesc.edu.br