

Área Temática: Saúde Coletiva.

Autores: ¹Paulo Henrique de Holanda Veloso Júnior; ²Dyandra Fernanda Lima de Oliveira.

Instituições: ¹Universidade Federal do Piauí – UFPI; ²Universidade Estadual do Piauí – UESPI.

Título: CORRELAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM O NÍVEL DE ESTRESSE NOS PROFESSORES DO CEMTI - DESEMBARGADOR PEDRO SÁ/OEIRAS-PI

Introdução: Profissionais docentes estão entre as profissões mais susceptíveis a diversas fontes de estresse, tais como, elevada carga horária de trabalho, estrutura física inadequada e desvalorização da profissão. Uma alternativa para prevenir, reduzir e controlar o estresse é a prática de atividade física, pois são inúmeros os seus benefícios, tanto para saúde física como mental, melhorando o humor, promovendo o relaxamento, auxiliando na perda de peso e melhorando a circulação sanguínea. **Objetivo:** Investigar a correlação da prática de atividade física com o nível de estresse nos professores do CEMTI - Desembargador Pedro Sá/Oeiras-PI. **Metodologia:** Participaram do estudo 18 dos 24 professores do Centro de Ensino Médio de Tempo Integral – CEMTI: Desembargador Pedro Sá, no ano letivo de 2013 na cidade de Oeiras-PI, totalizando 75% da amostra. Os instrumentos utilizados foram: Questionário Internacional de Atividade Física versão curta (IPAQ), que classifica o indivíduo em muito ativo, ativo, irregularmente ativo A e irregularmente ativo B; e para verificar o nível de estresse foi utilizado o Inventário de Sintomas de *Stresse* para Adultos de Lipp (ISSL), que enquadra os indivíduos, quanto a fase de estresse apresentado em três fases sendo elas fase de alerta, resistência e exaustão. **Resultados:** Os resultados do questionário IPAQ revelaram que 6% dos indivíduos eram muito ativos, 72% ativos e 22% sedentários, já o questionário ISSL identificou que 50% encontravam-se sem estresse, 6% na fase de alerta, 33% na fase de resistência e 11% na fase de exaustão. A análise concomitante dos questionários revelou que 100% dos indivíduos muito ativos encontravam-se na fase

de exaustão, dos ativos 61,5% apresentaram sem estresse, 7,7% estresse na fase de alerta e 30,8% na fase de resistência, já dos enquadrados como sedentários 25% encontravam-se sem estresse, 50% na fase de resistência e 25% na fase de exaustão. **Conclusão:** O estudo sugere que a prática de atividade física, não muito intensa, contribua para diminuir o estresse proporcionando assim benefícios psicológicos e fisiológicos.

Palavras-chave: Atividade Física, Estresse, Professores.