

Prevalência de transtornos mentais e fatores associados em professores de Educação

Física

Prevalence of mental disorders and associated factors in Physical Education teachers

Prevalencia de transtornos mentales y factores asociados en maestros de Educación

Física

Recebido: 28/05/2020 | Revisado: 22/06/2020 | Aceito: 23/06/2020 | Publicado: 05/07/2020

Susane Graup

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3389-8975>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: susigraup@gmail.com

Anabelle Helena Rodrigues de Aguiar

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6611-4372>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: anabelleaguiar@gmail.com

Amanda Machado Teixeira

ORCID: <https://orcid.org/0000-003-1755-3739>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: amandateixeira.m@gmail.com

Lidiele Roque Bueno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5444-6118>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: lidielebueno89@gmail.com

Nathalie Yelena Plucinski Cardoso Ribas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4216-5052>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: naath.plucinski@gmail.com

Simone Lara

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0745-4964>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: slarafisio@yahoo.com.br

Resumo

O estudo objetivou avaliar a prevalência de transtornos mentais e os fatores associados em Professores de Educação Física (PEF) da rede pública de ensino de um município da fronteira oeste do Rio Grande do Sul. A amostra do estudo foi composta por 46 PEF. Para avaliação da saúde mental e identificação de transtornos mentais foi utilizada a versão Brasileira do Mini International Neuropsychiatric Interview e para verificar os níveis de Atividade Física, foi utilizada a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física. Para identificar as características e as condições do trabalho foi utilizado um questionário elaborado especificamente para o estudo. Os resultados encontrados no presente estudo indicaram uma prevalência importante de TMCs (34,8%) em PEF da rede pública de um município, no interior do RS, Brasil. Adicionalmente, identificamos que a maioria dos professores que possuem transtornos são do sexo feminino (75%), compreendem a faixa etária de 40 a 60 anos (56,7%) e percebem o salário como ruim (56,2%). Através do estudo foi possível identificar uma população de professores relativamente jovem, sendo mais da metade do sexo feminino, com baixa remuneração e com demanda de saúde mental. Ainda, aspectos laborais, como o ruído na escola, a estrutura física e a relação com os colegas foram fatores que se associaram com a presença de transtornos mentais nos professores avaliados.

Palavras-chave: Saúde mental; Transtornos mentais; Professores; Educação física; Educação básica.

Abstract

The study aimed to evaluate the prevalence of mental disorders and the associated factors in Physical Education Teachers (PET) from the public school system in a municipality on the western border of Rio Grande do Sul. The study sample consisted of 46 PET. To assess mental health and identify mental disorders, the Brazilian version of the Mini International Neuropsychiatric Interview was used and to check the levels of Physical Activity, the short version of the International Physical Activity Questionnaire was used. To identify the characteristics and conditions of the work, a questionnaire designed specifically for the study was used. The results found in the present study indicated an important prevalence of CMDs (34.8%) in PET in the public network of a municipality, in the interior of RS, Brazil. Additionally, we identified that the majority of teachers with disorders are female (75%), comprise the age group of 40 to 60 years (56.7%) and perceive their salary as bad (56.2%). Through the study it was possible to identify a relatively young population of teachers, more than half of them female, with low remuneration and with demand for mental health. Still,

work aspects, such as noise at school, physical structure and the relationship with colleagues were factors that were associated with the presence of mental disorders in the evaluated teachers.

Keywords: Mental health; Mental disorders; Teachers; Physical education; Basic education.

Resumen

El estudio tuvo como objetivo evaluar la prevalencia de los trastornos mentales y los factores asociados en los maestros de educación física (MEF) del sistema de escuelas públicas en un municipio en la frontera occidental de Rio Grande do Sul. La muestra del estudio consistió en 46 MEF. Para evaluar la salud mental e identificar los trastornos mentales, se utilizó la versión brasileña de la Mini Entrevista Neuropsiquiátrica Internacional y para verificar los niveles de Actividad Física, se utilizó la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física. Para identificar las características y condiciones del trabajo, se utilizó un cuestionario diseñado específicamente para el estudio. Los resultados encontrados en el presente estudio indicaron una importante prevalencia de TMCs (34.8%) en MEF en la red pública de un municipio, en el interior de RS, Brasil. Además, identificamos que la mayoría de los docentes con trastornos son mujeres (75%), comprenden el grupo de edad de 40 a 60 años (56,7%) y perciben su salario como malo (56,2%). A través del estudio fue posible identificar una población relativamente joven de docentes, más de la mitad de ellos mujeres, con baja remuneración y demanda de salud mental. Aún así, los aspectos laborales, como el ruido en la escuela, la estructura física y la relación con los colegas, fueron factores asociados con la presencia de trastornos mentales en los maestros evaluados.

Palabras clave: Salud mental; Trastornos mentales; Maestros; Educación física; Educación básica.

1. Introdução

O conceito de saúde tem sido foco de muitas discussões, visto que a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946) considera saudável o indivíduo que apresenta perfeito bem-estar físico, social e mental. Mesmo assim, não há consenso na literatura existente em relação ao estado de “perfeição” destes três aspectos. Segundo os autores Frenk e Gómez-Dantes (2014, pp. 1-6), o que ocasiona a divergência em relação a este conceito é seu significado irreal, pois as limitações humanas e ambientais impossibilitam que o “completo bem-estar” seja atingido. Sabe-se que diversos fatores podem conduzir um processo de

adoecimento do indivíduo, tais como as doenças somáticas e psicossomáticas em razão de uma vida acelerada, da pressão do desemprego, da insegurança, entre outros (Segre & Ferraz, 1997).

Neste contexto, considerar que o indivíduo vive com ou sem saúde não deve ser limitado a um estado de equilíbrio. Deve-se considerar as características de cada contexto sociocultural no qual esta pessoa está inserida e atentar-se aos significados que cada indivíduo atribui ao seu processo de viver (Dalmolin et al., 2011). Assim, a complexidade do ser humano faz com que o estado de perfeição não seja algo possível para definir o que é a felicidade na subjetividade do indivíduo, tão pouco a perfeição do bem-estar e da qualidade de vida. Entretanto, para Minayo (1996), a ampliação da compreensão sobre saúde envolve uma complexa interação de aspectos dos seres humanos, mesmo que subjetivamente, envolvendo também atribuições de sentido e significados peculiares, em uma intrínseca e complexa rede de relações.

Desta forma, a característica de organização social e a situação da existência do homem em grupos, deve ser levada em consideração nesta questão. Ainda que estes grupos oportunizem certos benefícios, podem proporcionar uma contínua zona de tensão entre indivíduo e grupo, tornando o bem-estar, a qualidade de vida e a felicidade subjetivas para o homem (Segre & Ferraz, 1997). Nesse contexto, um dos grupos que deve ser levado em consideração é o local de trabalho, pois é um ambiente onde o ser humano participa durante boa parte de sua vida, interagindo com seus pares.

Na literatura, diversos estudos e relatos sobre vivências dos trabalhadores e trabalhadoras evidenciam que a atividade laboral da maneira como se configura, com as condições e organização que são oferecidas aos profissionais, frequentemente são responsáveis por causar adoecimento (Paparelli, Sato & Oliveira, 2011). A partir destas informações, é necessário ponderar que a saúde mental é mais do que a ausência de perturbações mentais, e tem sido entendida como o resultado de diversas e complicadas interações de fatores biológicos e psicológicos, que sofrem influência de aspectos sociais e econômicos, tais como educação, pobreza, violência e emprego (Alves & Rodrigues, 2010).

Considerando este panorama e o ambiente de trabalho como uma dessas organizações sociais, não apenas a relação homem-máquina é capaz de afetar a saúde mental, mas as relações interpessoais e coletivas inerentes à organização do trabalho somadas ao próprio ambiente e a forma de gestão (Ramos Filho, 2008). Apesar de saber que as condições e a forma em que o trabalho é realizado podem causar danos aos trabalhadores, existe a dificuldade em demonstrar essa relação de modo a proteger o trabalhador (Borsoi, 2007).

Nestes casos, o conhecimento de determinantes sociais de saúde é relevante não só para as doenças consideradas como graves, mas também para a implementação da promoção da saúde mental e prevenção das perturbações mentais (Alves & Rodrigues, 2010).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-V (2014), os transtornos mentais englobam padrões comportamentais ou psicológicos que ocorrem no indivíduo e estão associados à incapacitação, perda da liberdade e aumento do sofrimento, afetando significativamente suas atividades sociais, profissionais ou outras atividades importantes. Estes transtornos podem atingir pessoas em todos os ciclos de vida, sendo que na vida adulta os fatores que levam ao adoecimento podem estar relacionados às condições de trabalho (Paparelli et al., 2011). Dentre os problemas de saúde mental, existem os Transtornos Mentais Comuns (TMCs), caracterizados por sintomas não psicóticos como a insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas (Goldberg & Huxley, 1992). Entre os professores, estudos realizados no Brasil identificaram prevalências de TMCs que variaram de 17,8% em Pelotas/RS (Silva & Silva, 2013) a 54,7% em Salvador/BA (Oliveira, 2013). Ainda, os professores mais propensos ao sofrimento psíquico, de acordo com estudo de Maciel, Nogueira, Maciel e Aquino (2012) são os que sofreram violência no ambiente escolar e que tiveram algum conflito com os alunos e pais de alunos.

Por meio da atividade laboral de professores, é possível verificar que os fatores que influenciam a saúde mental estão ligados às demandas da escola, que se apresentam cada vez mais emaranhadas. A forma como estas demandas se apresenta dificulta o trabalho destes profissionais que, muitas vezes, não estão preparados para a função ou tarefa cobrada por falta de experiência ou formação para a mesma (Araújo et al., 2003). Ademais, o trabalhar sob pressão pode desfavorecer o desenvolvimento de estratégias de autoproteção à saúde, como buscar a postura mais confortável, permanecer sentado com o dorso apoiado e evitar abuso vocal (Assunção & Oliveira, 2009).

Considerando que a qualidade de vida dos PEF é pouco investigada (Lemos, Nascimento, & Borgato, 2007), optou-se, neste estudo, por analisar aspectos relacionados à saúde mental dos mesmos. Cabe destacar que existem trabalhos diversos com postos laborais distintos, nos quais existem ritmos diferentes, trazendo também uma diferenciação de responsabilidades, pressões e cargas emotivas. Além disso, existe também a importância de ser discutida a diversidade interpessoal e a variabilidade interpessoal, pois esses assuntos irão mostrar o sofrimento e o adoecimento como fatores que influenciam na saúde mental (Paparelli et al., 2011).

Ainda, optamos por incluir neste estudo, PEF da rede pública, atuando em instituições localizadas em regiões de vulnerabilidade social no município, fato que pode impactar também sobre aspectos de saúde desses professores, conforme destacam Assunção e Oliveira (2009). Esses autores reiteram que as escolas mais carentes são as que mais apresentam demandas, sendo assim, há um acúmulo de tarefas para os professores que nelas atuam. Desta forma, o estudo de Gasparini, Barreto e Assunção (2005) evidenciou que 92% dos servidores da educação procuram por atendimento médico e perícias com solicitação para afastamento do trabalho, sendo concentrados na categoria dos professores afastados, 84% apresentando algum tipo de distúrbio psiquiátrico.

Diante destas informações, este estudo teve por objetivo avaliar a prevalência de transtornos mentais e os fatores associados em professores de Educação Física da rede pública de um município da fronteira oeste do Rio Grande do Sul.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo epidemiológico que foi realizado com professores da rede pública (municipal e estadual) de um município da fronteira oeste do Rio Grande do Sul. Segundo Lima-Costa e Barreto (2003, p. 191), os estudos epidemiológicos descritivos “têm por objetivo determinar a distribuição de doenças ou condições relacionadas à saúde, segundo o tempo, o lugar e/ou as características dos indivíduos”.

A população deste estudo foi composta por professores de Educação Física das redes públicas do município, totalizando 56 indivíduos de acordo com as informações da Secretaria Municipal de Educação e da 10ª Coordenadoria Regional de Educação. Sendo eles divididos entre trabalhadores de escolas municipais e estaduais. Deste total, 21 professores trabalhavam na rede de ensino Municipal, 25 na rede de ensino Estadual e 10 em ambas as redes de ensino (Municipal e Estadual). Para a coleta dos dados, os professores foram contatados pelos pesquisadores nas escolas que trabalhavam naquela oportunidade.

A amostra do estudo foi composta por todos os professores que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: a) aceitaram participar voluntariamente no estudo; b) assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido; c) eram funcionários efetivos das redes públicas de ensino; d) trabalhavam nas escolas ministrando aulas de Educação Física em pelo menos 20 horas semanais e; e) não estavam voltando de períodos de afastamento do trabalho por doenças superior a 2 meses. Desta forma, fizeram parte do estudo 46 professores, representando 82% dos indivíduos.

Todos os protocolos e procedimentos adotados no estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da instituição dos pesquisadores, sob o protocolo nº 1.758.358, que acompanham as resoluções do Conselho Nacional de Saúde.

Instrumentos

Para a avaliação da saúde mental e identificação de transtornos mentais, foi utilizada a Versão Brasileira do Mini International Neuropsychiatric Interview (M.I.N.I.), que consiste em uma entrevista diagnóstica padronizada de aplicação rápida, que explora os principais Transtornos Psiquiátricos de acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais - Quinta Edição (DSM-V) que caracteriza os transtornos mentais de acordo com critérios e características definidas. Para o presente estudo foi utilizada a identificação dos seguintes transtornos mentais: Episódio Depressivo Maior (EDM), Episódio Depressivo Maior com características melancólicas (EDMM); Transtorno Distímico (TD); Risco de suicídio (RS); Episódio Maníaco (EM); Episódio Hipomaníaco (EH); Abuso de Álcool (AA); Abuso de Substâncias (AS) e; Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) (Amorim, 2000).

Para verificar os níveis de Atividade Física, foi utilizada a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), validado para o Brasil (Matsudo et al., 2001). Este questionário visa determinar a frequência e intensidade das atividades físicas realizadas na última semana, considerando o tempo que o indivíduo permanece sentado durante o dia. Para o estudo, foi utilizado o tempo total em atividades físicas dividido em tercis (3 categorias).

Para identificar as características e as condições do trabalho foi utilizado um questionário elaborado especificamente para o presente estudo, que obteve índice de clareza de 100%, no qual foram questionadas informações sobre a carga horária de trabalho semanal, o tempo de sono, satisfação com o trabalho, a percepção sobre a questão salarial, se atuam em mais de uma escola, bem como, sobre as condições do ambiente de trabalho (ruído excessivo, iluminação, estrutura física, materiais gastos e escassos, segurança e barulho).

Análise estatística

Para a análise dos dados foi utilizado procedimento de estatística descritiva, como média, desvio padrão e frequências. Para analisar a associação entre as variáveis categóricas

foi realizado o teste de Qui-quadrado, considerando um nível de significância de 5% ($p < 0,05$). As análises foram realizadas no Software estatístico SPSS versão 20.0.

3. Resultados e Discussão

Foram avaliados 46 professores de Educação Física com média de idade de 41,4 ($\pm 10,08$) anos e carga horária semanal média de trabalho de 38,6 ($\pm 12,07$) horas, sendo possível identificar que a média de tempo total de atividade física semanal realizada pelos docentes estudados foi de 10,9 ($\pm 9,86$) horas, com tempo total médio sentado durante a semana de 27,8 ($\pm 14,35$).

Tabela 1. Valores descritivos das variáveis dos professores de Educação Física da rede pública, 2017.

VARIÁVEL	N	Média	DP
Idade (anos)	46	41,4	10,08
Carga horária diária de trabalho (horas)	46	8,42	2,19
Carga horária semanal de trabalho (horas)	46	38,6	12,07
Frequência semanal em AF vigorosa (dias)	46	2,52	1,97
Tempo semanal de AF vigorosas (horas)	46	1,22	1,13
Frequência semanal em AF moderadas (dias)	46	2,56	2,09
Tempo semanal de AF moderadas (horas)	46	1,12	1,34
Frequência semanal em AF leves (dias)	46	2,95	2,33
Tempo semanal de AF leves (horas)	46	0,82	0,72
Tempo sentado em dias de semana (horas)	46	3,45	2,18
Tempo sentado em DFS (horas)	46	5,30	2,55
Tempo total em AF semanal	46	10,9	9,86
Tempo total sentado durante a semana	46	27,8	14,35

n = número de participantes; DP = desvio padrão; AF = atividade física; DFS = dia de final de semana. Fonte: Dados da Pesquisa

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2014), o recomendável, visando promover efeitos positivos em sua saúde, é que os indivíduos adultos adotem a prática de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa por, no mínimo, 150 minutos semanais. Observa-se que, considerando as indicações da OMS supracitadas, neste estudo a maioria dos professores foram considerados “ativos”, pois apenas 8,6% não atingiram a meta de minutos em atividade física semanal. Souza e Costa (2011) sugerem que isso pode ser explicado pelo fato de que o público estudado é constituído por profissionais de Educação Física, sendo estes

responsáveis por incentivar e orientar a prática de atividades físicas regulares. Ainda, Medeiros (2017) indica que estes profissionais possuem subsídios acerca da importância da atividade física para a saúde global do indivíduo, possuindo autonomia para estabelecer sua própria prática de atividades e exercícios físicos.

Os valores encontrados para o tempo que os PEF permanecem na posição sentada semanalmente foram considerados altos (27,8±14,35). Estes valores podem estar interligados a outra variável: a carga horária semanal de trabalho dos mesmos (38,6±12,07). Outros estudos também apresentaram uma média similar de carga horária exercida pelos docentes estudados, como o de Porto *et al.* (2006), acerca dos professores da rede municipal de ensino de Vitória da Conquista (BA), encontrando média de 38,8 horas trabalhadas por semana. Os autores Barbosa e Aguiar (2016, pp. 4990-5001), pesquisando sobre docentes da rede pública de ensino de São Paulo em Piracicaba, encontraram carga horária média de 40 horas lecionadas. Mesmo assim, uma pesquisa que investigou professores brasileiros concluiu que, apesar da jornada de trabalho referida pelos próprios professores (30 horas em média), há que se considerar o número de horas semanais que são efetivamente trabalhadas, não somente em ambiente escolar. Considerando este fator, a carga horária ultrapassaria as horas-aula informadas (Gatti & Barreto, 2009).

Verificou-se ainda, na tabela 2 a existência de 60,9% dos trabalhadores docentes com jornada de trabalho intensiva (38,6±12,07), com carga de trabalho em mais de uma instituição, o que pode indicar que a baixa remuneração, leva os trabalhadores docentes a estender suas jornadas de trabalho para dar conta das despesas do lar. Assim como nos estudos de Reis (2014), possivelmente o número de pessoas na família define a busca por outra fonte de renda, esta busca incide diretamente em mais trabalho, corroborando com processos de intensificação do trabalho, ao mesmo tempo, indica longas ausências de casa e do acompanhamento familiar, o que de certa maneira para as mulheres isto pode gerar incômodo, frustração e depressão, refletindo negativamente na saúde mental.

Observando os resultados encontrados para tempo na postura sentada e carga horária de trabalho, em caráter semanal, pode-se inferir que quanto mais tempo os professores passam em ambiente de trabalho, se cansam mais e tendem a adotar posições que lhe parecem mais cômodas, como a postura sentada. Considerando a transição da posição do indivíduo da postura em pé para a sentada ocorre um aumento de, pelo menos, 35% na pressão interna no núcleo dos discos intervertebrais e demais estruturas como ligamentos, pequenas articulações e nervos (Zapater, Silveira, Vitta, Padovani, & Silva, 2004). Além das condições musculoesqueléticas que podem acometer o trabalhador, a postura sentada por tempo

prolongado tende a reduzir a circulação de retorno dos membros inferiores, gerando edema nos pés e tornozelos e, também, promove desconfortos na região do pescoço e membros superiores (Coury, 1994).

Ainda, relacionado ao tempo dispensado na postura sentada, estudos realizados por Simões, Rocha, Fernandes e Levandoski (2012), demonstra um perfil muito parecido entre o estilo de vida dos PEF. Os autores afirmam, que o número de professores sedentários é preocupante, uma vez que a amostra é composta por profissionais da área da saúde que exercem uma função social importante, a de professor, e, portanto, deveriam ser exemplo para seus alunos.

A distribuição das frequências das características dos professores está apresentada na Tabela 2, sendo possível identificar que 60,9% são do sexo feminino, 47,8% compreendem a faixa-etária inferior a 40 anos e 47,8% trabalham como docentes a mais de 10 anos. Ainda é possível identificar que 21,8% dos avaliados percebem problemas físicos como a dor (44%), o cansaço (10,9%) e o estresse (6,5%) estando estes relacionados aos TMCs, logo referindo-se a expressões de sofrimento psíquico, por vezes, incapacitantes, mas que não se configuram em categoria diagnóstica (Fiorotti, Tomazelli & Malagris, 2009), podendo acarretar afastamento temporário do trabalho e/ou de longo prazo, causando impacto socioeconômico em razão dos dias perdidos e declínio da qualidade do ensino (Diehl & Marin, 2016).

A tarefa de ensinar é considerada uma atividade laboral que acarreta altos níveis de estresse, repercutindo diretamente de maneira negativa no desempenho profissional dos docentes, através de sua saúde física e mental (Porto *et al.*, 2006). Corroborando, Santos, Marques e Nunes (2012) afirmam que a carga de trabalho existente na atividade docente pode ser uma das principais causas desta repercussão. Doenças como distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, síndromes neuróticas específicas, estresse crônico e depressão figuram entre os que mais ocorrem (Cruz & Lemos, 2005).

Dessa forma, as imposições e pressões que são exercidas pela forma como o trabalho é organizado parecem conduzir os docentes ao sofrimento e a exaustão, com a finalidade de atender à sobrecarga gerada pelo próprio modelo administrado de trabalho (Ferreira & Mendes, 2001). As políticas públicas educacionais implementadas no Brasil têm sua parte no que tange a propiciar estas condições aos professores, uma vez que são regidas por valores de universalização, desde o início da década de 1990, às custas da precarização do sistema educacional e da intensificação do trabalho docente (Assunção & Oliveira, 2009).

Considerando as condições de trabalho dos professores, a Tabela 2 evidencia que entre os avaliados 80,4% estão satisfeitos e 56,5% percebem como boas as condições de trabalho.

Já em relação à percepção salarial, apenas 10,9% percebem o salário como bom. Na pesquisa de Conceição *et al.* (2004), visando traçar um perfil do professor de Educação Física do ensino fundamental na cidade de Santa Maria (RS), constatou também que a grande maioria dos docentes pesquisados (83,3% entre 48 professores), de forma geral (redes de ensino Municipal, Estadual e Particular, somadas), declarou insatisfação com o salário. Apesar de os docentes do estudo, em sua maioria, se considerarem satisfeitos com o trabalho e suas condições, sabe-se que nos dias atuais, a situação dos professores nas redes públicas de ensino se encontra precarizada e está diretamente relacionada e associada com as exigências do trabalho e a desvalorização profissional (Assunção & Oliveira, 2009). Nessa perspectiva, autores reiteram que, em um panorama mundial, o quadro docente brasileiro está entre os que recebem os piores salários, sendo que essa remuneração é inferior à de países em pior situação social e econômica (Sampaio & Marin, 2004), indo ao encontro do que foi percebido pelos docentes deste estudo em relação a sua remuneração.

O contexto atual da rede pública de ensino do município de Uruguaiana/RS pode ser associado com a questão salarial e a conjuntura política do País e do Estado. As decisões acabam por ser formatadas em um viés que não valoriza o professor, atingindo-os com corte em erários públicos que deveriam ser direcionados à educação, violando seus direitos trabalhistas e, assim, provocando uma crise (Machado, 2014). Estes retrocessos abalam a Educação em si, tanto quanto os trabalhadores docentes, com políticas que em nada beneficiam a classe desses profissionais.

Ao longo dos anos, as condições de trabalho dos professores causaram mudanças que estimularam a formulação de políticas pelo Estado e que foram provocadas por fatores como as transformações sociais, as reformas educacionais e os modelos pedagógicos (Gasparini, Barreto, & Assunção, 2005). A categoria docente obtinha uma maior estabilidade até os anos 60, com maior segurança de emprego estável e um reconhecimento social considerável (Souza *et al.*, 2003).

Os professores que participaram desta investigação afirmaram que dormem, em média, entre 4 e 6 horas por noite. No estudo de Souza (2010), os docentes apresentaram média de 6,7 horas de sono em dias normais de trabalho. A mesma ainda pontua que a redução no percentual de horas de sono pode ter contribuído com outros achados pontuais do estudo, onde mais da metade dos pesquisados afirmaram ter má qualidade de sono, e 46% sonolência diurna excessiva (Souza, 2010). Outras pesquisas realizadas no Brasil, com professores de escolas públicas de São Paulo, evidenciam que a duração média de sono dos docentes fica entre 6 e 6,8 horas diárias (Vedovato & Monteiro, 2008; Ferreira *et al.*, 2008).

Mesmo sabendo da importância do sono para a saúde, muitas vezes os indivíduos não conseguem dormir a quantidade de sono desejada e/ou suficiente, devido aos afazeres do dia-a-dia e aos hábitos que mantém antes de dormir (Souza, Galina, Sousa, & Azevedo, 2016). Entre os professores, a privação do sono parece ocorrer em função da ansiedade sobre o cumprimento do trabalho docente, suas exigências, demandas e características (Delcor *et al.*, 2004). Sabe-se que os hábitos relacionados com trabalho e/ou lazer, quando realizados próximos ao horário de dormir, podem provocar alterações no horário de sono ou baixar a qualidade do mesmo (Souza *et al.*, 2016).

Tabela 2. Distribuição da frequência das características dos professores de Educação Física da rede pública segundo as variáveis analisadas, Uruguaiana, 2017.

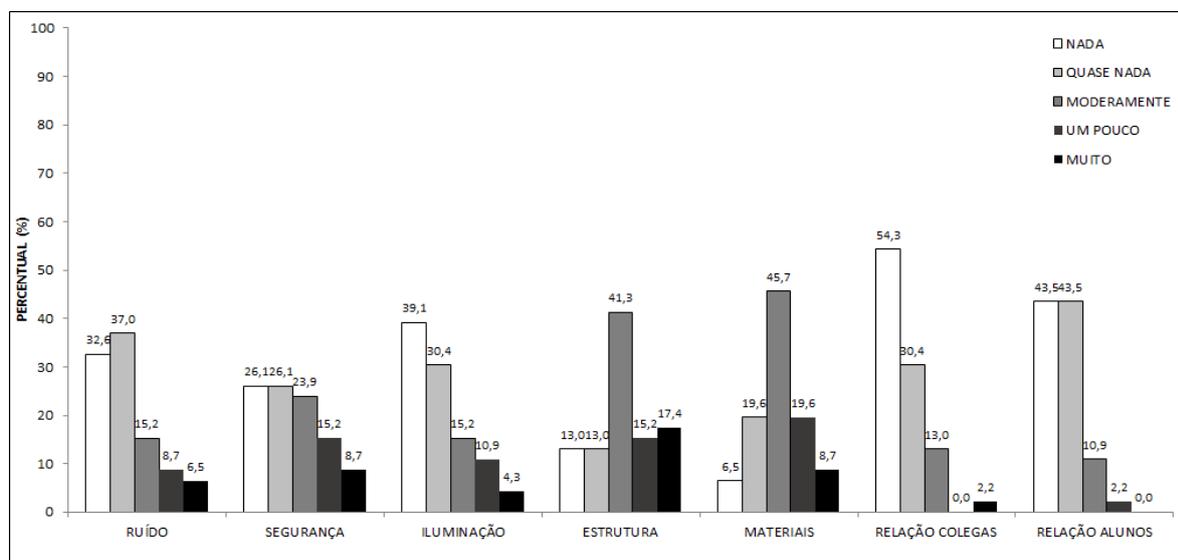
Variável	N	%(IC95%)
Sexo		
Masculino	18	39,1 (16,6-61,6)
Feminino	28	60,9 (42,8-73,0)
Idade		
Menor que 40 anos	22	47,8 (26,9-68,7)
De 40 à 60 anos	22	47,8 (26,9-68,7)
Maior que 60 anos	2	4,4 (0,0-32,8)
Percepção da saúde geral		
Muito boa	18	39,1 (16,6-61,6)
Boa	25	54,3 (34,8-73,8)
Regular	3	6,5 (0,0-34,4)
Horas de sono		
Entre 4 e 6 horas	26	56,5 (37,4-75,6)
Mais de 6 horas	20	43,5 (21,8-65,2)
Tempo em atividade física semanal		
Até 760 minutos	34	74,0
De 761 à 1520 minutos	6	13,0
Mais de 1520 minutos	6	13,0
Tempo de atuação		
Menos de 3 anos	1	2,2 (0,0-30,9)
De 3 a 6 anos	7	15,2 (0,0-41,8)
De 7 a 10 anos	16	34,8 (11,4-58,1)
Mais que 10 anos	22	47,8 (26,9-68,7)
Trabalha em mais de uma escola		
Sim	28	60,9 (42,8-73,0)
Não	18	39,1 (16,6-61,6)
Percepção de problemas físicos pela carga horária de trabalho		
Sim	10	21,8 (0,0-47,2)
Não	36	78,2 (64,8-91,8)
Qual problema		

Dor	2	4,4 (0,0-32,8)
Cansaço/Desgaste físico e mental	5	10,9 (0,0-38,2)
Estresse	3	6,5 (0,0-34,4)
Satisfação com o trabalho		
Sim	37	80,4 (67,6-93,2)
Não	9	19,6 (0,0-45,5)
Condições de trabalho		
Boa	26	56,5 (37,4-75,6)
Regular	14	30,5 (6,4-54,6)
Ruim	6	13,0 (0,0-39,9)
Percepção salarial		
Bom	5	10,9 (0,0-38,2)
Regular	21	45,6 (24,3-66,9)
Ruim	20	43,5 (21,8-65,2)

n – número amostral; % - proporção da amostra; IC95% - intervalo de confiança de 95%.
Fonte: Dados da Pesquisa.

Quando os avaliados foram questionados quanto aos fatores laborais que afetam a saúde (Figura 1), a falta de estrutura física, materiais adequados e segurança foram os mais frequentes como fatores que afetam um pouco ou muito a saúde laboral. A deficiência na estrutura da escola, a falta de materiais, aliados a insegurança gerada tanto na sala de aula, quanto fora da escola, são condições adversas que dificultam as atividades de trabalho. Para Silva, Damásio e Melo (2009), o ambiente laboral é provavelmente o local no qual o estresse se manifesta com maior frequência e as situações vivenciadas no cotidiano, muitas vezes, são adversas àquelas que produzem uma boa qualidade de vida no trabalho.

Figura 1. Frequência da percepção de quanto os fatores podem afetar a saúde laboral dos professores da rede pública de ensino, Uruguaiiana, 2017.



Fonte: Dados da Pesquisa.

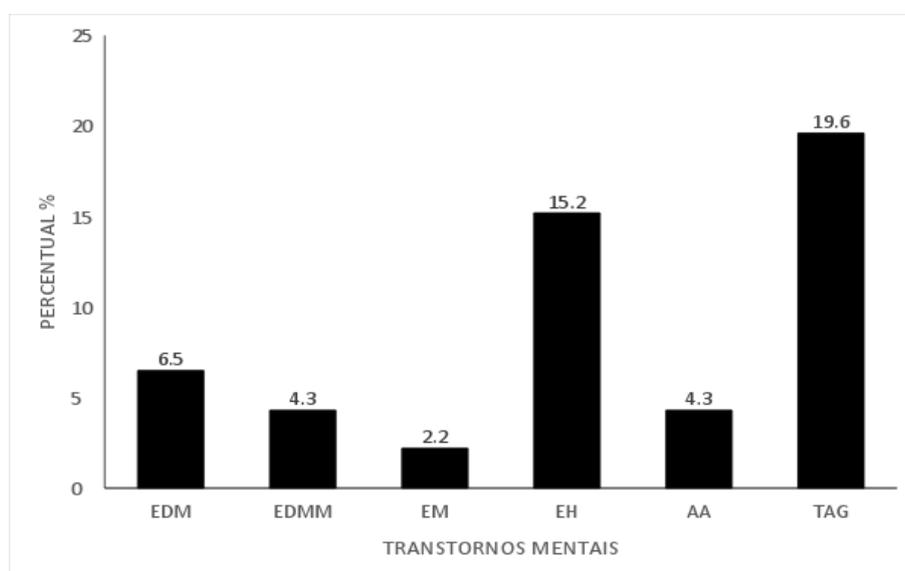
O desgaste físico e mental dos professores resulta em consequências negativas não somente para o professor, mas também para o aluno e para o sistema de ensino (Landini, 2006). Estudos mostraram que o tipo e a forma de organização do trabalho, a alta demanda e baixo controle das atividades, a experiência com a violência e aspectos de infraestrutura, estão intimamente relacionados com a prevalência de queixas e diagnósticos de problemas mentais nos professores brasileiros (Gasparini, Barreto & Assunção, 2006; Porto *et al.*, 2006).

Dos transtornos avaliados, o risco de suicídio e o uso de substâncias psicoativas não foram identificados em nenhum dos participantes. Desta forma, a Figura 2 representa a frequência de Transtornos mentais identificados entre os PEF avaliados, sendo possível identificar que os Episódios Hipomaníacos (EH) e os Transtornos de Ansiedade Generalizada (TAG) foram os mais frequentes, com valores respectivos de 15,2% e 19,6%. Destaca-se que 34,8% (n=16) dos participantes apresentam ao menos um transtorno, enquanto 10,9% (n=5) apresentam mais de um. Em outro estudo no qual o mesmo instrumento foi aplicado, realizado na Nigéria com professores do Ensino Médio, o percentual de docentes com TAG foi maior do que no presente estudo, indicando este transtorno em 29,5% (n=44) da amostra (Asa & Lasebikian, 2016). No estudo de Coêlho, Souza e Coêlho (2016), investigando aspectos da saúde mental de professores universitários do sertão nordestino, as maiores frequências foram relativas aos Transtornos de Ansiedade Generalizada (TAG), com 24,8%

dos professores afetados e, ainda, 24,4% (n=44) apresentaram Episódio Depressivo Maior (EDM).

Deve-se atentar para esta elevada prevalência de transtornos mentais em uma população jovem, pois este é um dado preocupante, podendo ser indicativo de um processo de desgaste acelerado que promove uma série de alterações negativas na saúde dos professores (Araújo et al., 2003). Neste contexto, Gasparini, Barreto e Assunção (2006), afirmam que este número elevado é decorrente do acúmulo progressivo de tarefas e de problemas organizacionais ao longo do ano letivo, enfrentado por esses profissionais.

Figura 2. Frequência de transtornos mentais em professores da rede pública de ensino de Uruguaiana/RS, 2017.



EDM= Episódio Depressivo Maior, EDMM= Episódio Depressivo Maior com características melancólicas, EM= Episódio Maníaco, EH= Episódio Hipomaníaco, AA= Abuso de Álcool, TAG= Transtorno de Ansiedade Generalizada. Fonte: Dados da Pesquisa.

A Tabela 3 demonstra o resultado da análise do qui-quadrado das variáveis categóricas avaliadas, sendo possível verificar que não foram identificadas associações significativas. Entretanto, é possível perceber que a maioria dos professores que possuem transtornos são do sexo feminino (75%), estão na faixa etária de 40 a 60 anos (56,7%), trabalham em mais de uma escola (62,5%) e percebem o salário como ruim (56,2%). Logo, a partir dos resultados apresentados na presente tabela, podemos relacionar e associar a questão das mulheres possuírem uma jornada dupla de trabalho, tendo que conciliar a carga horária semanal na escola com o cuidado da casa e da família, ocasionando na falta de tempo para o lazer, e para

as tarefas pessoais; tal contexto, associado ao baixo valor de remuneração e as condições precárias de trabalho, constituem um ambiente de tensão e propício para o adoecimento (Codo, 1999; Lemos, 2005; Esteve, 1999).

Do mesmo modo, estudos mostram que os professores se revelam a categoria que mais tem reivindicado mudanças relacionadas a um intenso e predominante ritmo de trabalho (Rocha & Fernandes, 2007). Além disso, os mesmos autores apontam que com relação ao estado geral da saúde, de professores investigados em um estudo, atingiu-se um valor médio de 62,62%, indicando uma má qualidade de vida, no qual se observa um índice negativo para essa variável na população analisada, podendo este resultado ter consequências de predomínio de morbidades entre os docentes, repercutindo também no afastamento da atividade laboral desta categoria.

Tabela 3. Resultados da análise de Qui-Quadrado entre a presença de transtornos mentais (sim – não) e as variáveis categóricas estudadas nos professores de Educação Física da rede pública, Uruguaiana/RS, 2017.

Variável	Presença de transtornos mentais		P
	Sim % (IC95%)	Não % (IC95%)	
Sexo			0,152
Masculino	25,0 (0,0-67,4)	46,7 (20,6-72,8)	
Feminino	75,0 (50,5-99,5)	53,3 (28,8-77,7)	
Idade			0,257
Menor que 40 anos	62,5 (32,5-92,5)	40,0 (12,3-79,0)	
De 40 à 60 anos	31,2 (0,0-71,8)	56,7 (33,1-80,2)	
Maior que 60 anos	6,2 (0,0-53,5)	3,3 (0,0-38,3)	
Percepção da saúde geral			0,417
Muito boa	43,8 (7,0-80,6)	36,6 (8,2-65,2)	
Boa	56,2 (23,8-88,6)	53,4 (33,1-80,2)	
Regular	0,0 (0,0-0,0)	10,0 (0,0-43,9)	
Horas de sono			0,515
Entre 4 e 6 horas	50,0 (15,4-84,6)	60,0 (37,4-82,6)	
Mais de 6 horas	50,0 (15,4-84,6)	40,0 (12,3-67,7)	
Tempo em atividade física semanal			0,702
Até 760 minutos	68,5 (41,4-96,2)	76,7 (59,4-94,0)	
De 761 à 1520 minutos	18,8 (0,0-63,0)	10,0 (0,0-43,9)	
Mais de 1520 minutos	12,5 (0,0-58,3)	13,3 (0,0-46,6)	
Tempo docente			0,256
Menos de 3 anos	6,2(0,0-53,5)	0,0 (0,0-0,0)	
De 3 a 6 anos	25,0 (0,0-67,4)	10,0 (0,0-43,9)	
De 7 a 10 anos	31,2 (0,0-71,8)	36,7 (8,2-65,2)	
Mais que 10 anos	37,6 (0,0-76,2)	53,3 (33,1-80,2)	
Trabalha em mais de uma escola			0,867

Sim	62,5 (32,5-92,5)	60,0 (37,4-82,6)	
Não	37,5 (0,0-76,2)	40,0 (12,3-67,7)	
Percepção de problemas físicos pela Carga horária de trabalho			0,720
Sim	18,8 (0,0-63,0)	23,3 (0,0-54,6)	
Não	81,2 (59,0-99,2)	76,7 (59,4-94,0)	
Satisfação com o trabalho			0,497
Sim	75,0(50,5-99,5)	83,3 (68,7-97,9)	
Não	25,0(0,0-67,4)	16,7 (0,0-49,4)	
Condições de trabalho			0,423
Boa	43,7 (7,0-80,6)	63,3 (41,6-85,0)	
Regular	37,5 (0,0-76,2)	26,7 (0,0-57,4)	
Ruim	18,8 (0,0-63,0)	10,0 (0,0-43,9)	
Percepção salarial			0,415
Bom	6,2 6,2 (0,0-53,5)	13,3 (0,0-46,6)	
Regular	37,5 (0,0-76,2)	50,0 (24,7-75,3)	
Ruim	56,2 (23,8-88,6)	36,7 (8,2-65,2)	

n – número amostral; % - proporção da amostra; IC95% - intervalo de confiança de 95%; P – nível de significância. Fonte: Dados da Pesquisa.

A Tabela 4 apresenta os valores de associação entre os fatores laborais que podem influenciar a saúde e a presença de transtornos mentais em professores, sendo possível verificar que existe uma associação significativa entre o ruído na escola ($p=0,028$), a estrutura física ($p=0,043$) e a relação com os colegas ($p=0,021$), e a presença de transtornos mentais nos professores avaliados ($p<0,05$). Resultado similar foi encontrado no estudo de Gasparini *et al.* (2006), onde identificou-se associação entre a prevalência de transtornos mentais e às condições do ambiente físico na escola. Ainda, autores de outro estudo, discorrem que entre as consequências do ruído à saúde desses profissionais, as morbidades auditivas e não auditivas, tais como distúrbios vocais, estresse, perturbações na concentração e irritabilidade estão entre as mais citadas pelos professores, além da fadiga cognitiva ao final da jornada de trabalho (Rezende, Medeiros, Silva & Assunção, 2019).

As dificuldades encontradas na interação entre os professores, infelizmente, é uma realidade da cultura escolar observada mesmo entre professores da mesma área e da mesma série (Raposo & Maciel, 2005). Observando especificamente o relacionamento dos professores de Educação Física com seus colegas, sabe-se que acontece um distanciamento. Somariva, Vasconcellos e Jesus (2013) consideram que isso ocorre, principalmente, pela visão deturpada que muitos professores de outras matérias têm da função dos profissionais de Educação Física na escola. Assim, seu trabalho muitas vezes é taxado com fácil, despreocupado e sem importância pelos mesmos. Este tipo de atitude pode vir a repercutir na

saúde mental dos professores, através de cansaço, sentimento de desilusão e desânimo para com a profissão docente, contribuindo para que baixe o seu nível de desempenho e, com isso, a qualidade do ensino (Santini & Molina Neto, 2005).

De acordo com Gasparini *et al.* (2006), a deficiência de ventilação na sala de aula e a presença de ruído, seja ele gerado em sala, seja fora da escola, são condições ambientais adversas à execução das atividades docentes e estiveram associadas ao transtorno mental. Esses fatores tornam o ambiente desconfortável, incômodo e intranquilo, para professores e alunos, requerendo maior esforço e maior exigência física e mental com repercussões negativas sobre a saúde. É possível também, que os professores com transtornos mentais tenham uma percepção exacerbada sobre o ruído e as condições de conforto em geral.

Tabela 4. Resultados da análise de Qui-Quadrado entre a presença de transtornos mentais (sim – não) e as variáveis categóricas estudadas nos professores de Educação Física da rede pública, Uruguaiana/RS, 2017.

Variável	Presença de transtornos mentais		P
	Sim % (IC95%)	Não % (IC95%)	
Ruído			0,028
Nada	43,8 (7,0-80,5)	26,7 (0,0-57,4)	
Quase nada	12,5 (0,0-58,3)	50,0 (24,7-75,3)	
Moderadamente	18,8 (0,0-63,0)	13,3 (0,0-46,6)	
Um pouco	6,3 (0,0-53,9)	10,0 (0,0-43,9)	
Muito	18,8 (0,0-63,0)	0,0 (0,0-0,0)	
Segurança			0,884
Nada	31,3 (0,0-71,8)	23,3 (0,0-54,6)	
Quase nada	25,0 (0,0-67,4)	26,7 (0,0-57,4)	
Moderadamente	18,8 (0,0-63,0)	26,7 (0,0-57,4)	
Um pouco	18,8 (0,0-63,0)	13,3 (0,0-46,6)	
Muito	6,3 (0,0-53,9)	10,0 (0,0-43,9)	
Iluminação			0,868
Nada	43,8 (7,0-80,5)	36,7 (8,2-65,2)	
Quase nada	25,0 (0,0-67,4)	33,3 (4,0-62,5)	
Moderadamente	18,8 (0,0-63,0)	13,3 (0,0-46,6)	
Um pouco	6,3 (0,0-53,9)	13,3 (0,0-46,6)	
Muito	6,3 (0,0-53,9)	3,3 (0,0-38,3)	
Estrutura física			0,043*
Nada	0,0 (0,0-0,0)	20,0 (0,0-52,0)	
Quase nada	25,0 (0,0-67,4)	6,7 (0,0-41,4)	
Moderadamente	25,0 (0,0-67,4)	50,0 (24,7-75,3)	
Um pouco	25,0 (0,0-67,4)	10,0 (0,0-43,9)	
Muito	25,0 (0,0-67,4)	13,3 (0,0-46,6)	
Materiais adequados			0,712

Nada	0,0 (0,0-0,0)	10,0 (0,0-43,9)	
Quase nada	18,8 (0,0-63,0)	20,0 (0,0-52,0)	
Moderadamente	50,0 (15,4-84,6)	43,3 (16,4-70,2)	
Um pouco	18,8 (0,0-63,0)	20,0 (0,0-52,0)	
Muito	12,5 (0,0-58,3)	6,7 (0,0-41,4)	
Relação com os colegas			0,021*
Nada	43,8 (7,0-80,5)	60,0 (37,4-82,6)	
Quase nada	18,8 (0,0-63,0)	36,7 (8,2-65,2)	
Moderadamente	31,3 (0,0-71,8)	3,3 (0,0-38,3)	
Um pouco	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)	
Muito	6,3 (0,0-53,9)	0,0 (0,0-0,0)	
Relação com os alunos			0,424
Nada	37,5 (0,0-76,2)	46,7 (20,6-72,8)	
Quase nada	50,0 (15,4-84,6)	40,0 (12,3-67,7)	
Moderadamente	6,3 (0,0-53,9)	13,3 (0,0-46,6)	
Um pouco	6,3 (0,0-53,9)	0,0 (0,0-0,0)	
Muito	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)	

n – número amostral; % - proporção da amostra; IC95% - intervalo de confiança de 95%; P – nível de significância. Fonte: Dados da Pesquisa.

Nesse contexto, Carlotto (2011) afirma que a profissão docente, em todos seus níveis de ensino, configura-se como alvo de inúmeros estressores psicossociais presentes em seu cotidiano. Figueroa, Schufer, Muiños, Marro e Coria (2003) em seu estudo, consideram que os aspectos físicos do ambiente de trabalho têm um lugar preponderante na origem do mal-estar. Uma longa jornada de trabalho em ambiente com níveis elevados de ruído pode induzir ao estresse e causar sintomas como dor de cabeça e irritabilidade.

Segundo Santos *et al.* (2012), a prevalência de auto relato de estresse no trabalho atinge cerca de 40% dos professores, e afeta mais as mulheres do que os homens. Além disso, o estresse relacionado às atividades laborais tem sido apontado pelos professores, como um dos principais fatores que contribuem para a incapacidade ocupacional (Emsley, Emsley, & Seedat, 2009). O agravamento das afecções mentais na saúde dos professores pode levar ainda a índices altos de absenteísmo docente, resultante da rotina estressante e devido ao atual contexto econômico de competitividade (Malta, Reis Neto & Leite, 2019), juntamente com as imposições e demandas dos sistemas de educação. Além disso, Ferreira, Griep, Fonseca e Rotenberg (2012) acrescentam que esse fenômeno pode impactar na economia, aumentando os custos pela seguridade social com os afastamentos e aposentadorias desta classe de profissionais.

Spivakoski (2008), refletindo sobre o cenário educativo atual, pontua que ainda é deficitária a atenção e políticas públicas que contemplem as questões relacionadas à saúde dos

professores e suas condições de trabalho. Diversos estudos pontuam as afecções e dificuldades sofridas pelos professores durante o processo de ensino-aprendizagem e como isso repercute em sua saúde. Todavia, ressalta-se que, mais do que isso, precisam ser colocadas em prática políticas públicas com ações voltadas à prevenção de acidentes de trabalho e absenteísmo, principalmente relativos à saúde mental e qualidade de vida destes profissionais.

4. Considerações Finais

Os resultados encontrados no presente estudo indicaram uma prevalência importante de TMCs (34,8%) em PEF da rede pública de um município, no interior do RS, Brasil. Adicionalmente, identificamos que a maioria dos professores que possuem transtornos são do sexo feminino (75%), compreendem a faixa etária de 40 a 60 anos (56,7%) e percebem o salário como ruim (56,2%). Através do estudo, foi possível identificar uma população de professores relativamente jovem, sendo mais da metade do sexo feminino, com baixa remuneração e com demanda de saúde mental. Ainda, aspectos laborais, como o ruído na escola, a estrutura física e a relação com os colegas foram fatores que associaram-se com a presença de transtornos mentais nos professores avaliados.

Por fim, compreende-se que a prevalência de transtornos mentais entre os professores de Educação Física, determinada neste estudo, e sua associação com os fatores investigados, apontam para a necessidade de ações que melhorem as condições do trabalho docente, nas quais busquem promover espaços de discussão entre os trabalhadores docentes e gestores com o intuito de subsidiar políticas que forneçam condições favoráveis ao exercício da docência. Sugere-se estudos mais profundos relacionados à saúde mental dos professores atuantes nas escolas públicas de educação básica, para que seja possível aplicar o potencial desta área e despertar maiores discussões entre os órgãos públicos sobre o tema.

Referências

Alves, A. M., & Rodrigues, N. F. R. R. (2010). Determinantes sociais e econômicos da Saúde Mental. 2010. *Rev. Port. Sau. Pub.*, 28(2), pp. 127-131.

Amorim, P. (2000). Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI): validação de entrevista breve para diagnóstico de transtornos mentais. *Rev. Bras. Psiquiatr.* [online], 22(3), pp. 106-115.

Araújo, T. M.; Kavalkievcz, C.; Silvany-Neto, A.; Carvalho, F. M.; Wernick, R.; Reis, E.; ...Porto, L. (2003). Saúde e trabalho docente: dando visibilidade aos processos de desgaste e adoecimento docente a partir da construção de uma rede de produção coletiva. *Educ Rev*, 37, pp. 183-212.

Asa, F. T., & Lasebikian, V. O. (2016). Mental Health of Teachers: Teachers' Stress, Anxiety and Depression among Secondary Schools in Nigeria. *International Neuropsychiatric Disease Journal*, 7(4), 1-10.

Assunção, A. A. & Oliveira, D. A. (2009). Intensificação do Trabalho e Saúde dos Professores. *Educ. Soc.*, 30(107), 349-372.

Barbosa, A., & Aguiar, T. B. (2016). Jornada de trabalho docente dos professores da rede pública estadual paulista no município de Piracicaba. In: III Congresso Nacional de Formação de Professores e XIII Congresso Estadual Paulista de Formação de Professores, 2016, Águas de Lindóia. III Congresso Nacional de Formação de Professores (CNFP) / XIII Congresso Estadual Paulista de Formação de Professores (CEPFE). São Paulo: UNESP, 2016. 3, 4990-5001.

Borsoi, I. C. F. (2007). Da Relação entre trabalho e saúde à relação entre trabalho e saúde mental. *Psicologia & Sociedade*; 19, Edição Especial 1: 103-111.

Carlotto, M. S. (2011). Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Prática*, 27(4), 403-410.

Codo, W. (1999). Educação: carinho e trabalho. Rio de Janeiro: Vozes.

Coelho, R. F. N.; Sousa, F. L. & Coelho, I. N. (2016). A saúde dos professores universitários no sertão nordestino - Brasil: investigando suas características clínico-comportamentais. *Mneme - Revista de Humanidades*, 17(38), 83-102.

Conceição, V. J. S. da; Krug, H. N.; Santos Júnior, S. L. dos; Krüger, L. G.; Zanini, M. C. & Silva, M.S. da. (2004). O perfil do professor de Educação Física do ensino fundamental em Santa Maria (RS). In: SIMPÓSIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, XXIII., 2004, Pelotas. *Anais*, Pelotas: ESEF/UFPel.

Cruz, R. M. & Lemos, J. C. (2005). Atividade docente, condições de trabalho e processos de saúde. *Motrivivência*, 1(24), 59-80.

Coury, H. J. C. (1994) Programa auto-instrucional para o controle de desconfortos posturais em indivíduos que trabalham sentados. Dissertação de doutorado. Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

Dalmolin, B. B., Backes, D. S., Zamberlan, C., Schaurich, D., Colomé, J. S., & Gehlen, M. H. (2011). Significados do conceito de saúde na perspectiva de docentes da área da saúde. *Esc Anna Nery*, 15(2),389-394.

Delcor, N. S., Araújo, T. M., Reis, E. J. F. B., Porto, L. A., Carvalho, F. M., Oliveira e Silva, M., & Andrade, J. M. (2004). Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Caderno de saúde Pública do Rio de Janeiro*, 20(1), 187-196.

Diehl, L., & Marin, A. H. (2016). Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, 7(2), 64-85.

Emsley, R., Emsley, L., & Seedat, S. (2009). Occupational disability on psychiatric grounds in South African school-teachers. *African Journal of Psychiatry*, 12, 223-226.

Esteve, J. M. (1999). Mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. São Paulo: Edusc.

Figueroa, N. L., Schufer, M., Muiños, R., Marro, C., & Coria, E. A. (2001). Um instrumento para avaliação de estressores psicossociais no contexto de emprego. *Psicol Reflex Crit*, 14:653-9.

Fiorotti, C., Tomazelli, J., & Malagris, L. (2009). Transtornos mentais comuns em pacientes hipertensos: estudo em unidade de atenção primária à saúde no Rio de Janeiro. *Revista APS*, 12(3), 318-327.

Ferreira, M. C., & Mendes, A. M. (2001). “Só de pensar em vir trabalhar, já fico de mau humor”: atividade de atendimento ao público e prazer-sofrimento no trabalho. *Estud Psicol.*, 6(1), 93-104.

Ferreira, L. P., Latorre, M. R. D. O., Gianini S. P. P., Ghirardi. A. C., de Fraga e Karmann, D., Silva E. E., & Figueira S. (2008). Influence of vocal habits, hydration, mastication and sleep in the occurrence of vocal symptoms in teachers. *Journal of Voice*, 24(1): 86-92.

Ferreira, R. C., Griep, R. H., Fonseca, M. J. M., & Rotenberg, L. (2012). Abordagem multifatorial do absenteísmo por doença em trabalhadores de enfermagem. *Revista Saúde Pública*, 46(2), 259-68.

Frenk, J., & Gómez-Dantes, O. (2014). Designing a framework for the concept of health. *Journal of Public Health Policy*, 35(3), 1-6.

Gasparini, S. M., Barreto, S. M., & Assunção, A. A. (2005). O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, 31(2), 189-199.

Gasparini, S. M., Barreto, S. M., & Assunção, A. A. (2006). Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 22(12),. 2679-2691.

Goldberg, D., & Huxley, P. (1992) *Common mental disorders: A bio-social model*. London: Tavistock.

Gatti, B. A., & Barreto, E. S. S. (2009). Professores do Brasil: impasses e desafios. Brasília: UNESCO.

Jardim, R., Barreto, S. M., & Assunção, A. A. (2007). Condições de trabalho, qualidade de vida e disfonia entre docentes. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 23(10), 2439-2461.

Landini, S. R. (2006). Professor, trabalho e saúde: as políticas educacionais, a materialidade histórica e as consequências para a saúde do trabalhador-professor. VI Seminário da Redestrado – Regulação Educacional e Trabalho Docente. Rio de Janeiro: UERJ.

Lemos, C. A. F., Nascimento, J. V., & Borgatto, A. F. (2007). Parâmetros individuais e sócio-ambientais da qualidade de vida percebida na carreira docente em Educação Física, *Rev bras Educ Fís Esp.*, 21(2), 81-93.

Lemos, J. C. (2005). Cargas psíquicas no trabalho e processos de saúde em professores universitários. 2005. 147f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção). Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

Lima-Costa, M. F., & Barreto, S. M. (2003). Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 12(4) : pp. 189-201.

Machado, T. B. (2014). Dificuldades e estratégias dos professores de Educação Física do Ensino Médio da rede pública estadual do Rio Grande do Sul e as implicações da reestruturação curricular. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Curso de Licenciatura em Educação Física, Porto Alegre.

Maciel, R. H., Nogueira, C. V., Maciel, E. C., & Aquino, R. R. (2012). Afastamentos por transtornos mentais entre professores da rede pública do Estado do Ceará. *O Público e o Privado*, 19, pp. 167-178.

Malta, V. D., Reis Neto, M. T., & Leite, P. A. (2019). Os efeitos do absenteísmo docente no desempenhos discente: um estudo na Educação Básica pública. *Educação Pública*, v. 19, nº 11, 11 de junho de 2019. Acesso em: 04/05/2020, em

<https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/19/11/os-efeitos-do-absenteismo-docente-no-desempenhos-discente-um-estudo-na-educacao-basica-publica>.

Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2001). Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Saúde*, 10:5-18.

Medeiros, N. E. S. (2017). Qualidade de vida e nível de atividade física de professores de Educação Física de Escolas Públicas Municipais de Fortaleza. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza.

Minayo, M. C. C. (1996) O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 4. ed. São Paulo: Hucitec.

Oliveira, L. F. (2013). Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em professores (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal da Bahia, Faculdade de Medicina da Bahia, Salvador/BA.

Organização Mundial da Saúde. (1946). Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946. Acesso em 08 de maio de 2020. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>

Organização Mundial da Saúde. (2014). Atividade Física - Folha Informativa N° 385. Acesso em 08 de maio de 2020. Disponível em: https://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf

Paparelli, R., Sato, L., & Oliveira, F. (2011). A Saúde Mental relacionada ao trabalho e os desafios aos profissionais da saúde. *Rev. bras. Saúde ocup.*, São Paulo, 36 (123),118-127.

Porto, L. A., Carvalho, F. M., Oliveira, N. F., Neto, A. M. S., Araújo, T. M., Reis, E. J. F. B., & Delcor, N. S. (2006) Associação entre distúrbios psíquicos e aspectos psicossociais do trabalho de professores. *Rev Saúde Pública*, 40 (5): pp. 818-26.

Ramos Filho, W. (2008). Bem-estar das empresas e mal-estar laboral: o assédio moral empresarial como modo de gestão dos recursos humanos. *Revista Praedicatio*, Maranhão, ano 1, 1, 15; 17, 2008.

Raposo, M. & Maciel, M. D. (2005). As Interações Professor-Professor na Co-Construção dos Projetos Pedagógicos na Escola. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 21(3), pp. 309-317.

Reis, E. J. F. B. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educ. Soc.*, Campinas, 27(94), 229-253.

Reis, M. I. A. (2014). O Adoecimento dos trabalhadores docentes na rede pública de ensino de Belém-Pará. Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Pará.

Rezende, B. A., Medeiros, A. M. M., Silva, A. M., & Assunção, A. A. (2019). Fatores associados à percepção de ruído ocupacional intenso pelos professores da educação básica no Brasil. *Rev. bras. epidemiol.* Disponível em <https://doi.org/10.1590/1980-549720190063>

Rocha, V. M., & Fernandes, M. H. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. *J Bras Psiquiatr.*;57(1), 23-27.

Sampaio, M. M. F., & Marin, A. J. (2004). Precarização do trabalho docente e seus efeitos sobre as práticas curriculares. *Educação & Sociedade*. Campinas, 25(89), 1203-1225.

Santini, J., & Molina Neto, V. (2005). A síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física: um estudo na rede municipal de ensino de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Educação Física*, 19(3), 209-22.

Santos, M. N., Marques, A. C., & Nunes, I. J. Condições de saúde e trabalho de professores no ensino básico no Brasil: uma revisão. *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, Nº 166, Março de 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 22 de Agosto de 2018.

Segre, M., & Ferraz, F. C. (1997). O Conceito de Saúde. *Rev. Saúde Pública* [online]. Vol.31, n.5, pp.538-542.

Silva, J. P., Damásio, B. F., & Melo, S. A. (2009). O sentido da vida e o estresse do professorado: um estudo correlacional. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, v. 12, n. 1, pp. 111-122.

Silva, L. G., & Silva, M. C. (2013). Condições de trabalho e saúde de professores pré-escolares da rede pública de ensino de Pelotas, RS, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(11), pp. 3137-3146.

Somariva, J. F. G., Vasconcellos, D. I. C., & Jesus, T. V. (2013). As dificuldades enfrentadas pelos professores de Educação Física das escolas públicas do município de Braço do Norte. In: V Simpósio Sobre Formação de Professores (SIMFOP), 14., 2013, Tubarão. Anais [...] Tubarão: Campus Universitário de Tubarão, 2013. Artigo, pp. 1-14.

Souza, J. C. (2010). Caracterização do ciclo sono/vigília de professores do ensino médio em Natal - RN. Dissertação (mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Biociências, Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia, Natal.

Souza, J. C., & COSTA, D. S. (2011). Qualidade de vida de uma amostra de profissionais de educação física. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 1(60),. 23-27.

Souza, J. C., Galina, S. D., Sousa, I. C., & Azevedo, C. V. M. (2016). Effect of a sleep education program on sleep knowledge and habits in elementary and high school teachers. *Estudos de Psicologia*, 21(4), 369-380.

Spivakoski, L. S. S. (2008). Mal-estar docente: prevenção e políticas públicas. Acesso em: 04/05/2020, em http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/producoes_pde/artigo_lorimar_salette_sartor_spivakoski.pdf.

Vedovato, T. G., & Monteiro, M. I. (2008). Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. *Rev Esc Enferm*, SP, 42(2), 290-297.

Zapater, A. R., Silveira, D. M., Vitta, A., Padovani, C. R., & Silva, J. C. P. (2004). Postura sentada: a eficácia de um programa de educação para escolares. *Ciência & Saúde Coletiva*, 9(1), 191-199.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Susane Graup – 30%

Anabelle Helena Rodrigues de Aguiar – 30%

Amanda Machado Teixeira – 10%

Lidiele Roque Bueno – 10%

Nathalie Yelena Plucinski Cardoso Ribas – 10%

Simone Lara – 10%