

A PRÁTICA DOS ESPORTES NO TEMPO DE LAZER COMO FATOR PROTETIVO PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE DOCENTES

THE PRACTICE OF SPORTS IN LEISURE TIME AS A PROTECTIVE FACTOR FOR PHYSICAL
AND MENTAL HEALTH OF TEACHERS

LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN TIEMPOS DE OCIO COMO FACTOR PROTECTOR DE LA
SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS PROFESORES

Denize Pereira de Azevêdo ¹
Edson Leão dos Santos ²
Ana Vitória Lima Ferreira ³
Marroney de Santana Nery ⁴
Thyago Vinicius Santos Souza ⁵

Manuscrito recebido em: 16 de janeiro de 2021.

Aprovado em: 21 de setembro de 2021.

Publicado em: 28 de setembro de 2021.

Resumo

No trabalho docente, a desvalorização social do trabalho, demandas excessivas, inexistência de tempo para lazer, têm contribuído para a ocorrência de transtornos mentais. Nesse sentido oposto, a prática de esportes no tempo de lazer pode promover o bem-estar e satisfação entre seus praticantes. Diante disso, este trabalho tem como objetivo analisar a associação da prática de esportes no tempo de lazer com indicadores de saúde mental de docentes. O estudo caracteriza-se como de corte transversal, com a participação de 170 docentes de uma universidade baiana, em exercício no período da coleta. A coleta consistiu na aplicação de instrumento para verificação

¹ Doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina. Professora na Universidade Estadual de Feira de Santana.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5348-7743>

Contato: denizefreitas0505@gmail.com

² Graduando em Educação Física pela Universidade Estadual de Feira de Santana. Membro do Núcleo Inter/Transdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão de Educação em Saúde.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8745-9716>

Contato: edsonlevine@gmail.com

³ Graduanda em Psicologia pela Universidade Estadual de Feira de Santana. Membro do Núcleo Inter/Transdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão de Educação em Saúde

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5089-4298>

Contato: anavitoriapsicologia@gmail.com

⁴ Graduando em Educação Física pela Universidade Estadual de Feira de Santana. Membro do Núcleo Inter/Transdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão de Educação em Saúde.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8224-2948>

Contato: marroney18@gmail.com

⁵ Graduando em Educação Física pela Universidade Estadual de Feira de Santana. Membro do Núcleo Inter/Transdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão de Educação em Saúde.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6848-9960>

Contato: thyagovinicius.ed@outlook.com

sociodemográfica e de apoio social, Transtorno Mental Comum (TMC), Inventário de Sintomas de Stress e o International Physical Activity Questionnaire. Os dados apontam estresse em 24%, dos participantes, sendo que, destes, 87,5% encontram-se em fase de resistência e 12,5% em fase de exaustão. No tocante aos TMC, a prevalência é de 20,4%. Dos participantes, 15,5% afirmaram praticar alguma atividade esportiva no seu tempo de lazer; já 35,7% afirmaram não praticar nenhum tipo de atividade física. Dentre os sedentários, 34,6% apresentam TMC e 57,7% estresse. Assim, práticas esportivas na rotina docente é uma estratégia que deve ser encorajada, pois, se associa com menores níveis de estresse e presença de TMC em indivíduos que possuem uma regularidade maior em atividades físicas e práticas esportivas, contribuindo para a promoção de qualidade de vida e bem-estar para esses sujeitos.

Palavras chave: Condições de trabalho; Saúde mental; Esportes; Atividades de lazer; Promoção da saúde.

Abstract

In the teaching work, the social devaluation of the work, excessive demands, non-existence of time for leisure, have contributed to the occurrence of mental disorders. In this opposite direction, the practice of sports during leisure time can promote well-being and satisfaction among its practitioners. Therefore, this study aims to analyze the association of the practice of sports during leisure time with mental health indicators among teachers. The study is characterized as a transversal cut, with the participation of 170 professors of a university in Bahia, working at the time of the collection. The collection consisted in the application of an instrument for sociodemographic verification and social support, Common Mental Disorder (CMD), Inventory of Stress Symptoms and the International Physical Activity Questionnaire. The data show stress in 24% of the participants, 87.5% of which are in the resistance phase and 12.5% in the exhaustion phase. As for CMD, the prevalence was 20.4%. Of the participants, 15.5% said they practiced some sports activity in their leisure time, while 35.7% said they did not practice any kind of physical activity. Among the sedentary people, 34.6% had CMD and 57.7% had stress. Thus, sports practices in the teaching routine is a strategy that should be encouraged, because it is associated with lower levels of stress and presence of CMD in individuals who have a greater regularity in physical activities and sports practices, contributing to the promotion of quality of life and well-being for these subjects.

Key words: Working Conditions; Mental Health; Sports; Leisure Activities; Health Promotion.

Resumen

En el trabajo docente, la desvalorización social del trabajo, las exigencias excesivas, la inexistencia de tiempo para el ocio, han contribuido a la aparición de trastornos mentales. En este sentido opuesto, la práctica del deporte en el tiempo libre puede promover el bienestar y la satisfacción de sus practicantes. Por lo tanto, este trabajo tiene como objetivo analizar la asociación de la práctica de deportes durante el tiempo libre con los indicadores de salud mental de los profesores. El estudio se caracteriza por ser de corte transversal, con la participación de 170 profesores de una universidad de Bahía, en activo en el momento de la recogida. La recolección consistió en la aplicación de instrumentos de verificación sociodemográfica y de apoyo social, Trastorno Mental Común (TMC), Inventario de Síntomas de Estrés y el Cuestionario Internacional de Actividad Física. Los datos indican estrés en el 24% de los participantes, siendo que, de éstos, el 87,5% se encuentra en la fase de resistencia y el 12,5% en la de agotamiento. En cuanto al TMC, la prevalencia es del 20,4%. De los participantes, el 15,5% dijo practicar alguna actividad deportiva en su tiempo libre, mientras que el 35,7% dijo no practicar ningún tipo de actividad física. Entre las personas

sedentárias, el 34,6% tenía TMC y el 57,7% tenía estrés. Así, la práctica deportiva en la rutina docente es una estrategia que debe ser incentivada, pues se asocia a menores niveles de estrés y presencia de TMC en los individuos que tienen una mayor regularidad en las actividades físicas y prácticas deportivas, contribuyendo a la promoción de la calidad de vida y el bienestar de estos sujetos.

Palabras clave: Condiciones de trabajo; Salud mental; Deportes; Actividades de ocio; Promoción de la salud.

Introdução

O trabalho é uma das condições básicas para a vida humana (ARENDR, 1990; NEVES et al, 2018), é o instrumento através do qual o homem transformou sua forma de ser e de estar no mundo (JACQUES, 2011), e, como tal, exerce influência sobre o processo de saúde/doença (JACQUES, 2003).

Embora seja difícil estabelecer o nexo causal entre o trabalho e a doença mental (JACQUES, 2007; LIMA, 2015), dada a existência de aspectos como moradia, alimentação, acesso a serviços de saúde, educação e lazer que se configuram, também, como determinantes da saúde mental (OMS, 2002), é inegável que aspectos como a estrutura e organização do trabalho, assim como as relações interpessoais neste espaço, podem contribuir para o desenvolvimento de quadros de transtornos mentais e estresse nos trabalhadores (JACQUES, 2007; SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010; LIMA, 2015).

Nesse sentido, Jacques (2011, p.99) aponta que

as transformações técnicas e organizativas introduzidas nos processos de trabalho têm suscitado um acentuado desgaste no trabalhador, revelado através de distúrbios orgânicos, psíquicos ou mistos: hipertensão, doenças coronárias e digestivas, neuroses e psicoses, classificadas, genericamente, como doenças do estresse ou tensão.

À vista disso, analisar para pensar mudanças em determinadas condições de trabalho torna-se um imperativo.

Nessa perspectiva, Azevêdo (2017) considera como fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais e estresse situações de trabalho como demandas excessivas, participação insatisfatória nas decisões do trabalho, pouca visibilidade, pouca valorização, múltiplos riscos ocupacionais, baixos salários e ausência de lazer, o que

corroborar com diversos outros estudos na área (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010; FARIAS; ARAÚJO, 2011; JACQUES, 2011; DIEHL; MARIN, 2016).

E, em se tratando, especificamente, das condições de trabalho docente, Diehl e Marin (2016), elaboraram um trabalho de revisão sistemática de produções científicas nacionais publicadas entre 2010 e 2015 em diversas bases de dados, com vistas a identificar os principais sintomas que acometem os professores brasileiros. Nele é afirmado que as repercussões negativas à saúde do professor podem ser desencadeadas por fatores como o

intenso envolvimento emocional com os problemas dos alunos, a desvalorização social do trabalho, a falta de motivação para o trabalho, a exigência de qualificação do desempenho, as relações interpessoais insatisfatórias, as classes numerosas, a inexistência de tempo para descanso e lazer e a extensiva jornada de trabalho. (DIEHL; MARIN, 2016, p.65)

Como resultado, as autoras apontam como principais formas de adoecimento a síndrome de Burnout, queixas físicas (dores musculares), distúrbios de voz associados ao estresse, desgaste emocional, prejuízos à qualidade de vida e, com maior frequência, transtornos mentais comuns (TMC) e estresse (DIEHL; MARIN, 2016).

Os TMC designam sintomas psiquiátricos não-psicóticos, tais como irritabilidade, fadiga, sintomas depressivos e de ansiedade, insônia, dificuldades de concentração, queixas somáticas e esquecimento, que, embora não preencham os critérios formais de diagnóstico do DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) e do CID-10 (Classificação Internacional de Doenças), para ansiedade ou depressão, podem desencadear incapacidade funcional, constituindo-se como causa importante de grande parte das faltas no trabalho e das elevadas demandas nos serviços de saúde (LUDEMIR; FILHO, 2002; AZEVÊDO, 2017).

O estresse, por sua vez, é, segundo Goulart Junior e Lipp (2008, p.848)

um processo complexo do organismo, envolvendo aspectos bioquímicos, físicos e psicológicos que são desencadeados a partir da interpretação que o indivíduo dá aos estímulos externos e internos - os chamados estressores - causando desequilíbrio na homeostase interna que exige uma resposta de adaptação do organismo para preservação de sua integridade e da própria vida.

Ademais, Hans Selye, primeiro estudioso a tentar definir o estresse em sua dimensão biológica, propôs em 1965 um modelo trifásico de evolução do estresse, que denominou de síndrome geral de adaptação, que compreende três fases: a fase de alarme, que teria início logo quando o indivíduo se depara com o agente estressor e o organismo se prepara para lutar ou fugir; a de resistência, que ocorre quando o estressor é de grande intensidade ou de longa duração, e, nesses casos, o organismo se utiliza de uma reserva de energia para tentar restabelecer o equilíbrio interno; e quando o organismo não dispõe mais de energia para enfrentar o agente estressor, entra na fase de exaustão (GOULART JUNIOR; LIPP, 2008; AZEVÊDO, 2017).

Todavia, a estudiosa Marilda Lipp (2000) ao validar o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL), identificou, tanto clínica quanto estatisticamente, a existência de uma quarta fase que se encontra entre a resistência e a exaustão, que denominou de quase exaustão. Nessa fase, segundo a autora, consiste em um período em que o sujeito já não é mais capaz de resistir, mas, ainda não atingiu a completa exaustão (LIPP, 2000; GOULART JUNIOR; LIPP, 2008; AZEVÊDO, 2017).

Outrossim, é importante salientar a relevância das pesquisas envolvendo saúde mental e trabalho, pois como afirma Lima (2015. p.74):

se formos capazes de demonstrar de forma efetiva que existem transtornos mentais decorrentes de condições específicas de trabalho, estaremos, ao mesmo tempo, aprofundando os nossos conhecimentos sobre as verdadeiras causas desses transtornos e, conseqüentemente, avançando na elaboração de medidas preventivas.

Nessa perspectiva, estudos já apontam que a prática de esportes no tempo de lazer, pode atuar como fator protetivo à ocorrência de TMC e estresse. Mas, antes de abordar o entendimento do esporte e seus benefícios para a saúde mental e física, iremos brevemente conceituar o lazer.

Azevêdo (2017), afirma que o conceito de lazer enfrenta grandes resistências, além de diversas percepções conceituais. Desde o lazer que favorece a saúde mental e física, ao lazer que ajuda a recuperar e manter o equilíbrio dos sistemas de produções para o progresso das sociedades e o que pode solucionar males sociais. Também vale ressaltar, que o lazer pode ser compreendido como elemento de alienação dos trabalhadores, além

do seu interior superficial, ou seja, diversas concepções sobre o lazer são vistas na sociedade ao longo do tempo e sofre alterações adaptadas com cada condição de seu contexto histórico e sociocultural no qual é designado (AZEVEDO, 2017).

Assim, todas essas diversas conceituações são válidas e agregam à construção do conceito de lazer na sociedade enquanto elemento importante para a vivência humana. Desta forma, os principais trabalhos e estudos sobre o lazer no Brasil baseiam-se nas definições teóricas do sociólogo francês Dumazedier, ainda hoje, uma grande referência para o campo de estudos sobre este tema. Esse autor define o lazer como:

um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (DUMAZEDIER, 1973, p.34).

Diante disso, tendo Dumazedier como referência, Marcellino (1990) no contexto de estudos sobre lazer no Brasil, apresenta elementos que ajudam a conceituar o lazer. O autor diz que:

o lazer é por mim entendido como a cultura – compreendida no seu sentido mais amplo – vivenciada (praticada ou fruída) no tempo disponível. É fundamental, como traço definidor, o caráter “desinteressado” dessa vivência. Não se busca, pelo menos basicamente, outra recompensa além da satisfação provocada pela situação. A disponibilidade de tempo significa possibilidade de opção pela atividade prática ou contemplativa. (MARCELLINO, 1990, p.31).

Tendo como base essas denominações, o lazer é visto como uma prática livre e desinteressada, que aos poucos, por meio das inovações, vem assumindo significados diversos. E sua principal característica, nesse sentido, é que ele tem que ser feito sem nenhuma obrigatoriedade e sim por livre espontânea vontade. Ou seja, no tempo livre, onde o indivíduo não possui nenhuma obrigação do seu trabalho ou dos afazeres da sua rotina.

Porém, estudos como os de Azevêdo (2017) e Maciel, Saraiva & Martins (2018) revelam que lazer é uma manifestação complexa, com conflitos, ambiguidades e contradições. Nessa direção, ele representa um fenômeno sociocultural que se manifesta em diferentes contextos, seja social, histórico ou político.

Também, discorreremos a respeito da diferenciação do lazer, que gera uma grande discussão por meio dos estudiosos, sendo dividido em passivo e ativo.

Azevêdo (2017, p.62) afirma que “não há um consenso na literatura sobre a diferenciação entre lazer ativo e passivo. Muitos debates ocorrem baseados no discurso de construção de valores que permeiam a categoria lazer”.

Desta forma, compreende-se o lazer passivo como toda e qualquer atividade que poupe energia do ser humano no seu tempo livre, sendo assim, as atividades como leituras, diálogos em grupos ou contemplativas, assistir um filme. Já o lazer ativo, no tocante, tem como característica a participação das pessoas em atividades físicas, onde há gasto energético acima dos níveis de repouso (AZEVEDO, 2017).

De fato, para algumas pessoas, o lazer ativo trás distração e relaxamento; para outras, a sensação de prazer virá das atividades de lazer passivo. Tanto o lazer ativo como o passivo, podem permitir uma experiência prazerosa para o indivíduo ou para o seu grupo, podendo proporcionar interação social, divertimento e colaborar para a sua saúde mental e física. Desse modo, encontramos no estudo de Azevêdo (2017), o lazer ativo na promoção da saúde.

No tocante à prática de esportes, é importante ressaltar o quanto ele está presente na vida do ser humano e fortemente relacionado ao seu cotidiano, desde os momentos de lazer com os amigos, comerciais de televisão e propagandas ou até mesmo nas grandes competições que basicamente englobam o nosso mundo, perpassando por diversos espaços e se manifestando em diferentes formas de atividades humanas.

Em um estudo feito por BRASIL (2019) foram encontradas características demográficas ligadas ao gênero, apontando para uma predominância muito maior de homens em associação a atividades de lazer em comparação com as mulheres, além disso os homens possuem um engajamento maior com atividades que envolvam a participação de outros indivíduos – atividades coletivas -, e com a presença do elemento competitividade; enquanto a tendência entre as mulheres é do engajamento com atividades individuais e com uma exigência física menor. Estas atividades de lazer, considerando o contexto brasileiro tende a ser predominantemente esportivas por características culturais da sociedade.

Segundo os sociólogos do esporte, esse é caracterizado por apresentar uma sistematização e padronização na sua estrutura, que o faz diferente das demais formas de atividades físicas, ou seja, para considerar uma atividade física como esporte ela deve ser institucionalizada (BARBANTI, 2006; GALATTI *et. al*, 2018).

Na perspectiva de Barbanti (2006, 2006, p.57),

esporte é uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos.

De acordo com Paes (2000, p.33) “podemos compreender o esporte como uma atividade humana, ou mesmo patrimônio cultural da humanidade, cuja prática poderá apresentar-se com diferentes funções”. Nesse sentido, é possível entender o esporte como um patrimônio não somente relacionado aos atletas de alto rendimento, dirigentes e técnicos, mas também, com a expressão de mundo na atualidade.

Nesse sentido, é possível entender o esporte como um patrimônio não somente relacionado aos atletas de alto rendimento, dirigentes e técnicos, mas também, com a expressão de mundo na atualidade.

Segundo Tubino (2006), existem três tipos de classificação do esporte: o esporte-desempenho, esporte-educação e esporte-participação. Na primeira, a manifestação do esporte está ligada ao alto rendimento e performance, focado nas competições locais e regionais, respeitando as regras específicas de cada modalidade. Já na segunda, o esporte se dá no interior do ambiente escolar, focado na formação e preparação dos princípios da cidadania. Por fim, na terceira, que é o eixo desta pesquisa, o esporte está associado aos momentos livres, de lazer, participação em massa da sociedade, não há qualquer compromisso com as regras estabelecidas pelas entidades das práticas esportivas e a maior finalidade é promover satisfação e bem-estar dos praticantes.

Nessa perspectiva, Campos; Cappelle & Maciel (2017) destacam que o esporte de alto rendimento, também conhecido como esporte espetáculo é retratado na sociedade como meio de comercialização difundido pelos meios de comunicação de massa, que tem como objetivo gerar fins lucrativos, onde os indivíduos (atletas) estão submetidos às leis

do mercado. Já em relação ao esporte de lazer, ele afirma que este pode se assemelhar ao esporte de alto rendimento, porém quando é apropriado pelos sujeitos sociais, produz novos sentidos e especificidades que distingue dos demais tipos de esportes (SILVA *et. al*, 2017). Assim, o esporte de lazer é praticado pelos indivíduos de forma “livre”, ou seja, realizado no seu tempo de ócio sem preocupação de gerar algum produto comercializado.

Também, destaca-se, que o esporte de lazer e de rendimento/espetáculo, apesar de suas similitudes e desigualdades, é fundamental para a sociedade. Pois, as suas práticas constituem saberes e vivências enriquecedoras aos indivíduos (ALECRIM, 2020). Dessa forma, incentivá-los como um meio de promoção à saúde ou, até mesmo, como descoberta de um novo atleta, devem ter um olhar mais problematizador pelo Estado, na busca de garantir os direitos das pessoas a terem meios de entretenimento através dos mesmos.

À vista do que foi dito, é importante destacar que entender e usufruir do esporte como opção de lazer para os docentes, é uma chance de ampliar as possibilidades de convívio e qualidade de vida, com uma condição mais autônoma, que permite desfrutar de inúmeras possibilidades da sua prática, desenvolvidas por meio de intervenções, as quais oferecem outros olhares, inclusive as relações com a saúde que o esporte pode proporcionar.

Estudos tais como Azevêdo (2017), Vieira e Silva (2019) apontam a importância da prática dos esportes no tempo de lazer para a saúde física e mental dos indivíduos. Além disso, a sua prática envolve o espírito de competição, estimulando estratégias para vencer o jogo, descontração, a busca pela confraternização entre amigos e familiares, em que, as regras oficiais do esporte não são seguidas no âmbito do lazer, propiciando aos sujeitos, momentos de relaxamento, alívio ou liberação em relação a fatores pessoais como as tensões emocionais, estresses, desânimo, baixa estima, etc.

Portanto, o esporte no âmbito do lazer, pode ser inserido na rotina dos docentes como uma estratégia para minimizar os impasses enfrentados no seu dia a dia, principalmente, nos ambientes de trabalho que, geralmente, costumam ser cansativos e caóticos, contribuindo para uma boa qualidade de vida e bem-estar para os indivíduos.

Neste sentido, esta investigação objetiva analisar a associação da prática de esportes no tempo de lazer como fator protetivo para a saúde física e mental de docentes.

Metodologia

Trata-se de um estudo com dados secundários, obtidos a partir do banco de dados da pesquisa intitulada “Atividades físicas no tempo de lazer, transtornos mentais comuns e estresse em docentes de uma instituição de ensino superior pública da Bahia” (AZEVEDO, 2017), cedida ao Núcleo Inter/Transdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão de Educação em Saúde (NIEPEXES) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).

A pesquisa foi apreciada e aprovada pelo Comitê de Ética da Secretaria de Estado da Saúde de Santa Catarina, sob número de parecer 1.437.801. CAAE número 44009814.2.0000.0115, estando de acordo com a Resolução nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Essa pesquisa constitui-se como um estudo epidemiológico de corte transversal, cujo público alvo foram os 664 docentes da UEFS, em exercício no período da coleta, os quais, foram submetidos à aplicação dos seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico e de apoio social, Sintomas Psiquiátricos não-psicóticos (SRQ-20), Inventário de Sintomas de Stress para adultos (ISSL) e o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

Tendo em vista que o presente artigo tem como foco principal a associação entre esporte no tempo de lazer e a ocorrência de TMC e estresse, cabe detalhar as características dos instrumentos utilizados para tal.

O ISSL, tem como objetivo identificar a) existência de estresse, b) fase específica do estresse e c) prevalência de sintomas físicos ou psicológicos e apresenta três quadros referentes às fases do estresse. O primeiro quadro, composto de 15 itens, refere-se aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas. O segundo, composto de 10 sintomas físicos e 5 psicológicos, está relacionado aos sintomas experimentados na última semana. E o terceiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, refere-se a sintomas experimentados no último mês. Sua aplicação leva aproximadamente 10 minutos e pode ser realizada individualmente ou em grupos de até 20 pessoas. Não é necessário ser alfabetizado, pois os itens podem ser lidos para a pessoa.

Por sua vez, o SRQ20 é um instrumento autoaplicável, cujas respostas são sempre sim/não e que se destina à detecção de sintomas, sugerindo a presença ou ausência de algum transtorno mental, no entanto, não discrimina um diagnóstico específico. Os sintomas por ele avaliados, aproximam-se dos transtornos mentais comuns, cujos principais sintomas são, insônia, irritabilidade, fadiga, esquecimento, queixas somáticas e dificuldades de concentração.

Por fim, o IPAQ, um instrumento utilizado para identificar o nível de atividade física total em METS/min. Sua versão curta e longa foi validada no Brasil (MATSUDO et al, 2001), na qual, possui a validade e reprodutibilidade similares a de outros instrumentos internacionais. Esse instrumento, além da prática de atividade física leve, moderada e vigorosa, suas perguntas estão relacionadas ao tempo que o indivíduo gasta fazendo atividade física na última semana. As perguntas incluem as atividades no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, esporte, exercício, como parte das atividades em casa ou no jardim e tempo gasto sentado.

Quanto à análise dos dados, foi realizada, inicialmente, uma análise descritiva das variáveis sociodemográficas, hábitos de vida, condições de trabalho, nível de atividade física, os transtornos mentais comuns e do estresse e seus diferentes estágios. Após, foi realizada uma análise bivariada através do teste qui-quadrado, no intuito de avaliar a associação entre as variáveis níveis de atividade física, TMC, estresse e fatores associados e, por fim, os dados foram digitados, processados e classificados eletronicamente por meio do programa SPSS 9.0 para Windows.

Resultados e Discussão

Quanto aos resultados alcançados com seu estudo, Azevêdo (2017) traz que, dos 664 docentes em exercício na IES analisada, apenas 170 aceitaram participar do estudo. Destes, cuja predominância foi feminina (92- 54, %), 34,3% (58) tinham entre 40 e 49 anos e 33,7% tinham entre 50 e 59, como mostra a tabela abaixo, que aponta, também, o estado conjugal, cor/raça e anos completos de estudo.

Tabela 1 – Características sociodemográficas dos trabalhadores docentes de uma IES, Feira de Santana, Bahia, 2017.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	78	45,9
Feminino	92	54,1
Estado conjugal		
Nunca foi casado	24	14,1
Casado/Vive com companheiro	119	70,0
Separado/Divorciado	26	15,3
Viúvo	1	0,6
Cor/Raça		
Branca	65	38,5
Preta	11	6,5
Amarela	1	0,6
Parda	90	53,3
Indígena	2	1,2
Faixa etária		
Abaixo de 30 anos	4	2,4
30 a 39 anos	38	22,5
40 a 49 anos	58	34,3
50 a 59 anos	57	33,7
60 a 69 anos	12	7,1
Anos Completos de Estudo		
Abaixo de 15 anos	4	2,6
15 a 19 anos	27	17,3
20 a 24 anos	78	50,0
25 a 29 anos	28	17,9
30 a 34 anos	12	7,7
35 a 39 anos	5	3,2
Acima de 40 anos	2	1,3

Em observância dos fatores sociodemográficos presentes na Tabela 1, observa-se que o público predominante de mulheres é o que está mais associado às atividades físicas e esportivas individuais (BRASIL, 2019). Pois, como foi destacado no início deste estudo, existem questões culturais da sociedade brasileira que tendem a influenciar homens para a prática de esportes coletivos e que, geralmente, usam mais da força física em

comparação com as atividades praticadas por mulheres. Então, homens possuem como característica cultural – influenciada principalmente pelos recursos midiáticos – a propensão de praticar atividades de lazer associados aos esportes coletivos como por exemplo, o futebol, basquetebol, etc.

Com relação às outras variáveis que interessam a este estudo, a citar, ocorrência de TMC e estresse e a prática de esportes no tempo de lazer, os dados levantados no estudo demonstram que, dos docentes investigados, 24% manifestou a presença do estresse, sendo que destes, 87,5% em fase de resistência e 12,5% em fase de exaustão.

Tabela 2 – Estresse e diferentes estágios em trabalhadores docentes de uma IES, Feira de Santana, BA, 2017.

Variáveis	n	%
Estresse		
Sim	40	24,0
Não	127	76,0
Fase Alerta		
Sim	-	-
Não	-	-
Fase Resistência		
Sim	35	87,5
Não	5	12,5
Fase Exaustão		
Sim	5	12,5
Não	35	87,5

Tendo em vista a constatação de casos de indivíduos com níveis de estresse, como está descrito na Tabela 2, a possível influência dos esportes nos períodos de lazer teria que proporcionar uma imersão e regularidade aos indivíduos nestas atividades para que estas fossem realmente efetivas na prevenção e manutenção da saúde mental dos sujeitos pesquisados. Isto não quer dizer que atividades pontuais de lazer não possuam efetividade, apenas que a efetividade é significativamente menor do que a prática frequente e rotineira.

Como apontado por Silva *et. al* (2017) a prática de atividades de lazer são mais efetivas no aspecto de abstração da realidade e nível de imersão por se tratarem de atividades livres de sistematização esportiva, ou seja, possuem uma carga menor de regras e normas estabelecidas a serem seguidas pelos praticantes. Esta carga menor de exigências da própria atividade é o que permite que os participantes façam novas

ressignificações sobre aquela atividade e, conseqüentemente, criem vínculos com as mesmas.

Contudo, regularidade e imersão demandam tempo e rotina estabelecida para que a prática ocorra a fim de proporcionar o alívio nos sintomas do estresse e, infelizmente, como foi descrito por Azevêdo (2017) as condições de trabalho dos docentes se opõe - quase que totalmente - ao firmamento de uma rotina, pois, as demandas excessivas acabam suprimindo o tempo que poderia ser dedicado ao lazer.

Traçando um panorama no que tange as condições de trabalho, um estudo realizado por Araújo et al. (2020) que buscou investigar aspectos referentes à satisfação com a carreira, que perpassa também condições salariais e a forma como esses profissionais veem a conjuntura em que atuam, apresentou resultados que expuseram da perspectiva desses trabalhadores uma situação injusta sobre os aspectos da progressão de carreira e remuneração salarial, naquela realidade.

No tocante aos TMC, o percentual apresentado pela amostra foi de 20,4%, o que está dentro da média mundial que é de, aproximadamente, 10% da população adulta (AZEVEDO, 2017).

Tabela 3 - Transtorno Mental Comum em trabalhadores docentes de uma IES, Feira de Santana, BA, 2017.

Variáveis	N	%
TMC		
Sim	33	20,4
Não	129	79,6

A consonância dos dados apresentados na Tabela 3 com a média mundial, ainda assim, requer uma preocupação e dedicação para que esse índice seja controlado e, se possível, diminuído dentro da realidade macroscópica e, especificamente, na microscópica realidade dos docentes que são os objetos deste estudo.

As condições ideais quando se trata de saúde é que a prevenção seja feita para que não seja necessário despender de meios para o tratamento e/ou cura, nesse sentido, os custos com o incentivo e implementação de estrutura que proporcione aos indivíduos meios reais de praticar esportes e atividades físicas no seu tempo de lazer – como uma das

alternativas de prevenção - seriam significativamente mais baixos do que os investimentos em fármacos, entre outros recursos terapêuticos.

Em relação à prática de esportes no tempo de lazer, 26,8% da amostra afirmou realizar algum tipo de atividade esportiva de lazer pelo menos uma vez por semana, 15,5% (26), de duas a três vezes por semana enquanto 35,7% afirmou não realizar nenhuma atividade esportiva no tempo de lazer.

Tabela 4 - Frequência de participação em atividades extras em trabalhadores docentes IES. Feira de Santana, Bahia, 2017.

Variáveis	N	%
Atividades Esportivas		
< 1 vez por mês	-	-
1 vez por semana	45	26,8
2 a 3 vezes por semana	26	15,5
Algumas vezes por ano	32	19,0
1 vez por ano	5	3,0
Nenhuma vez	60	35,7
Reunião de associação de moradores		
< 1 vez por mês	-	-
1 vez por semana	9	5,4
2 a 3 vezes por mês	57	33,9
Algumas vezes por ano	64	38,1
1 vez por ano	9	5,4
Nenhuma vez	29	17,3
Trabalho Voluntário		
< 1 vez por mês	-	-
1 vez por semana	6	3,6
2 a 3 vezes por mês	15	9,0
Algumas vezes por ano	36	21,6
1 vez por ano	13	7,8
Nenhuma vez	97	58,1
Cultos ou outras atividades religiosas		
< 1 vez por mês	-	-
1 vez por semana	22	13,0
2 a 3 vezes por mês	42	24,9
Algumas vezes por ano	50	29,6

1 vez por ano	6	3,6
Nenhuma vez	49	29,0

Nesta realidade (representada na tabela 4), onde há um índice considerável de pessoas que praticam atividades somente uma vez na semana em comparação com o baixo índice dos que praticam mais de uma vez, há um reflexo objetivo dos dados apresentados anteriormente que demonstram patologias ligadas a pouca disponibilidade e utilização do tempo para o lazer.

Também tratando sobre atividade física, o IPAQ demonstrou que, entre os docentes, 15% eram sedentários; 14% eram irregularmente ativos B; 24,0% Irregularmente Ativo A; 36,5% eram ativos e 9,6% foram considerados muito ativos.

Tabela 5 – Classificação do nível de atividade física (IPAQ) dos trabalhadores docentes de uma IES, Feira de Santana, Bahia, 2017.

Variáveis	n	%
Nível de atividade física		
Sedentário	26	15,6
Irregularmente Ativo B	24	14,4
Irregularmente Ativo A	40	24,0
Ativo	61	36,5
Muito ativo	16	9,6

A análise que precisa ser feita a partir dos dados representados na Tabela 5, é a não fragmentação da vida dos indivíduos como se os aspectos emocionais e, principalmente, os atributos físicos não estivessem interligados a todo momento. Como pontuado por Alecrim (2020) as atividades de lazer são influentes na sofisticação motora e no desenvolvimento de habilidades de força, equilíbrio e precisão de movimentos.

Em vista disso, há uma gama de atividades profissionais e atividades que fazem parte da rotina de qualquer indivíduo que dependem desses atributos para serem executadas, o trabalho docente é uma destas atividades.

Por fim, os dados do estudo apontaram associação estatisticamente significativa entre o nível de atividade física e a ocorrência de transtornos mentais comuns, bem como, o nível de atividade física e a ocorrência de estresse e suas fases, como demonstram as respectivas tabelas abaixo.

Tabela 6 – Associação entre a classificação do nível de atividade física (IPAQ) e Transtornos Mentais Comuns em trabalhadores docentes de uma IES, Feira de Santana, BA, 2017.

Variáveis	Classificação do nível de atividade física (IPAQ)									
	Sedentário		Irregularmente Ativo B		Irregularmente Ativo A		Ativo		Muito Ativo	
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
TMC										
Sim	9	34,6	4	17,4	9	23,1	9	15,3	2	12,5
Não	17	65,4	19	82,6	30	76,9	49	84,7	14	87,5
p-valor	0,033*									

Tabela 7 – Associação entre a classificação do nível de atividade física (IPAQ) e estresse em trabalhadores docentes de uma IES, Feira de Santana, BA, 2017.

Variáveis	Classificação do nível de atividade física (IPAQ)									
	Sedentário		Irregularmente Ativo B		Irregularmente Ativo A		Ativo		Muito Ativo	
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Estresse										
Sim	15	57,7	20	83,3	28	70,0	51	85,0	13	81,2
Não	11	42,3	4	16,7	12	30,0	9	15,0	3	18,8
p-valor	0,017*									
Fases do Stress										
Sem stress	15	57,7	20	83,3	28	22,0	51	40,2	13	10,2
Alerta	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Resistência	10	38,5	4	16,7	12	34,3	7	20,0	2	5,7
Exaustão	1	3,8	-	-	-	-	2	50,0	1	25,0
p-valor	0,027*									

Destarte, os dados expostos nas duas tabelas (tabelas 6 e 7) apresentam coerência com o argumento sobre o fator protetivo presente nas atividades de lazer em associação com o desenvolvimento do TMC e Estresse. Indivíduos que possuem algum nível de participação em atividades de lazer, seja o lazer ativo ou o passivo, como é pontuado por Azevêdo (2017) tendem a apresentar menos os TMC e/ou níveis de estresse com sintomas mais severos.

Considerações finais

Examina-se, portanto, que existem diversos fatores inerentes ao trabalho que influenciam diretamente na rotina do indivíduo fora dele. Em algumas profissões em específico há o estabelecimento de um ritmo, gerado principalmente pelas atividades que extrapolam a carga horária de trabalho, como é o caso do trabalho docente. As obrigações com planejamento, revisão e correção de materiais possuem características que são determinadas muitas vezes pela especificidade do trabalho daquele professor.

O fato do trabalho não se resumir e se findar no ambiente laboral influencia diretamente no modo como esses trabalhadores encaram o tempo de descanso e o tempo que poderia ser dedicado ao lazer e acaba criando uma confusão ou disputa entre eles.

Assim, como foi demonstrado nos resultados do estudo, existem diferenças sociodemográficas que interferem no tipo de atividade de lazer que os docentes praticam. Estas diferenças estão pautadas em fatores culturais, influências midiáticas.

Factualmente, indivíduos que possuem uma regularidade maior em atividades físicas e prática de atividades relacionadas diretamente com o fator 'lazer' tendem a manifestar menos os sintomas da TMC ou do estresse.

Referências

ALECRIM, J. V. C. Políticas públicas de esporte e lazer na promoção da saúde e covid-19: o que devemos aprender para o futuro. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v.2, n.5, p.91-100, 2020.

ARAÚJO, C. M.; RAMOS, M. D. P.; SILVA, O. O. N.; SOUZA, E. C. Condições de trabalho docente: uma análise sobre a remuneração salarial e satisfação com a carreira. **Cenas Educacionais**, v. 3, n. 9907, p. 1-18, nov. 2020.

ARENDRT, H. **ORIGENS DO TOTALITARISMO**. SÃO PAULO: COMPANHIA DAS LETRAS, 1990.

AZEVÊDO, D. P. Atividades físicas no tempo de lazer, transtorno mental comum e estresse em docentes de uma instituição de ensino superior pública da Bahia. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, **Programa de Pós-Graduação em Educação Física**, Florianópolis, 2017.

BARBANTI, V. J. **O que é esporte**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 2, p. 54-58, 2006.

BARROSO, A. L. R.; DARIDO, S. C. Compreensão e avaliação de um modelo de classificação do esporte na educação física escolar: visão de professores. **Conexões**, Campinas, SP, v. 17, p. e019011, 2019. DOI: 10.20396/conex.v17i0.8654139. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8654139>. Acesso em: 28 maio. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis**. Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico : estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

CAMPOS, R. C., CAPPELLE, M. C. A., & MACIEL, L. H. R. Carreira esportiva: o esporte de alto rendimento como trabalho, profissão e carreira. **Revista Brasileira de Orientação profissional**, v.18, n.1, p.31-41, 2017.

DIEHL, L; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estud. Inter. em Psicol.**, v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.

FARIAS, M. D; ARAÚJO, T. M. Transtornos Mentais Comuns entre trabalhadores da zona urbana de Feira de Santana -BA. **Rev. Bras. Saúd. Ocup.**, São Paulo, v.36, n.123, p.25-39, 2011.

GALATTI, L. R.; PAES, R. R.; COLLET, C.; SEOANE, A. M. Esporte contemporâneo: perspectivas para a compreensão do fenômeno. **Corpoconsciência**, [S. l.], v. 22, n. 3, p. 115-127, 2018. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/6444>. Acesso em: 25 maio. 2021.

JACQUES, M. da G. C. Abordagens teórico-metodológicas em saúde/doença mental & trabalho. **Psicol. Soc.**, Belo Horizonte, v. 15, n. 1, Jan. 2003.

JACQUES, M. da G. C. “Doença dos nervos”: uma expressão da relação entre saúde/doença mental. In: JACQUES, M. da G. C; CODO, W. (orgs). **Saúde mental e trabalho: leituras**. 5ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011, cap. 4, p. 98-111.

JACQUES, M. da G. C. O nexos causal em saúde/doença mental no trabalho: uma demanda para a psicologia. **Psicologia & sociedade**, v. 19. n. especial, p. 112-119, 2007.

JUNIOR, E. G; LIPP, M. E. N. Estresse entre professores do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicol. Estud.**, v. 13, n. 4, p. 847-857, 2008.

LIMA, M. E. A. Transtornos mentais e trabalho: o problema do nexo causal. **Rev. Adm. da FCAD: Minas**, v. 2, n. 1, p. 73-80, 2015.

LIPP, M. E. N. **Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp - ISSL**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LUDEMIR, A. B; FILHO, D. A. de M. Condições de vida e estrutura ocupacional associadas a transtornos mentais comuns. **Rev. Saúde Pública**, v. 36, n. 2, p. 213-221, 2002.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. Campinas: Papirus. 1990.

MACIEL, M. G.; SARAIVA, L. A. S.; MARTINS, J. C. O. Semelhanças e especificidades entre os estudos do ócio e os estudos do lazer. **Revista Subjetividades**, v.18, n.2, p.13-25, 2018.

MATSUDO S, ARAÚJO T, MATSUDO V, ANDRADE D, ANDRADE E, OLIVEIRA L, BRAGGION G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Atividade Física & Saúde**, v.6, n.2, p.5-18, 2001.

NEVES, D. R. et al. Sentido e significado do trabalho: uma análise dos artigos publicados em periódicos associados à Scientific Periodicals Electronic Library. **FGV EBAPE**, v. 16, n. 2, 2018.

Organização Mundial de Saúde. **Relatório Mundial da Saúde: Saúde mental - nova concepção, nova esperança**. 1ed. Lisboa: OMS; 2002.

PAES, R. R. Esporte competitivo e esporte espetáculo. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (orgs.). **Fenômeno esportivo e o terceiro milênio**. Piracicaba: Unimep, 2000. p. 33-39.

SADIR, M. A; BIGNOTTO, M. M; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia: Ribeirão Preto**, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010.

SILVA, C. L. et. al. Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v. 25, n. 1, p. 57-65, Jan.-Jun., 2017.

TUBINO, M. J. G. **O que é esporte?** 3.ed. São Paulo: Brasiliense, 2006.

VIEIRA, V. R.; SILVA, J. V. P. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. **Pensar a prática**, v. 22, p. 1-22, 2019.