



## **AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO, OBESIDADE E NÍVEIS DE ESTRESSE EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS**

NACHA SAMADI ANDRADE ROSARIO (Autor), GABRIELA GUERRA LEAL DE SOUZA (Orientador), Perciliany Martins de Souza (Co-Autor), POLIANA ELISA ASSUNCAO (Co-Autor), KELERSON MAURO DE CASTRO PINTO (Co-Autor)

O objetivo do estudo, aprovado pelo Comitê de Ética da UFOP (CAAE: 32882614.3.0000.5150) foi investigar a associação entre o condicionamento cardiorrespiratório (CC) e os níveis de estresse psicológico em uma amostra de professores universitários. Participaram 35 professores da UFOP (12% da amostra total), 27 homens, com idade entre 29 e 61 anos, com valor médio de 7,11 anos ( $\pm 7,66$ ) de tempo de trabalho na UFOP. Utilizamos para a avaliação dos níveis de estresse 4 questionários: Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISEAL); Questionário de estresse no trabalho (QET); Escala de Eventos Vitais (EEV); Questionário de Estresse Percebido (QEP). O CC foi avaliado através do teste de banco de Kasch, que consiste em subir e descer de um banco de 30 cm de altura durante 3 min num ritmo de 24 ciclos por min. A Frequência Cardíaca foi medida através do Polar por períodos de 3 min antes (FC1), durante (FC2) e após 1 min da realização do teste (FC3). Foram realizadas correlações de Spearman entre os questionários de estresse e os índices FC2-FC1 e FC2-FC3. Os resultados mostraram que 28,6% dos professores apresentaram sintomas de estresse no ISEAL. No QET, 42,9% dos professores apresentaram alta demanda de trabalho, 60% apresentaram baixo controle sobre suas atividades laborais e 77,1% apresentaram baixo apoio social no ambiente de trabalho. Os eventos vitais mais frequentes foram dificuldades pessoais (36,4%), trabalho (21,4%) e família (17,1%). Os professores estão em um nível moderado de estresse de acordo com o QEP. No teste de CC encontramos que 24,2% dos professores com excelente CC e 6,1% condicionamento muito fraco. Houve uma correlação positiva entre os eventos vitais e o índice FC2-FC1. Concluiu-se que, de forma geral, uma grande parte dos professores apresentaram CC de bom a regular e níveis de estresse moderados. Além disso, quanto maior o número de eventos vitais vivenciados no último ano, maior a reatividade no teste de banco, indicando pior CC.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto