

## **Condicionamento cardiorrespiratório ruim, obesidade e altos níveis de estresse em professores universitários podem torná-los mais susceptíveis a entrarem na fase de resistência ou exaustão?**

POLIANA ELISA ASSUNCAO (Autor), PERCILIANY MARTINS DE SOUZA (Autor), GABRIELA GUERRA LEAL DE SOUZA (DECBI) (Orientador), NACHA SAMADI ANDRADE ROSARIO (Autor), KELERSON MAURO DE CASTRO PINTO (Orientador)

Os professores são um dos profissionais mais vulneráveis ao estresse, e este pode causar diversos malefícios à saúde. Sabe-se que o condicionamento cardiorrespiratório ruim e a obesidade podem influenciar nos níveis de estresse. Nosso objetivo foi avaliar o condicionamento cardiorrespiratório, a obesidade e os níveis de estresse em professores universitários e verificar se há associação entre eles. Participaram 84 professores da UFOP, de ambos os sexos, com idade entre 29 e 61 anos. Os métodos e instrumentos utilizados para a coleta dos dados foram antropometria, teste de resistência cardiorrespiratória e questionários sobre os níveis de estresse. Ao chegar ao laboratório, os professores responderam a 4 questionários de estresse que medem: a sintomatologia do estresse, os eventos vitais que ocorreram no último ano, o estresse no trabalho e o estresse percebido. Em seguida foi feita a coleta dos dados antropométricos: massa corporal, estatura, dobras cutâneas, circunferências e % de gordura. . Por último, foi realizado o teste de resistência cardiorrespiratória, onde os professores subiram e desceram em um banco com altura de 30 cm durante 3 min. Os principais resultados foram que 34,52% dos professores apresentaram sintomas de estresse, 45,5% apresentaram condicionamento cardiorrespiratório regular a fraco, 28,4% estão com sobrepeso ou obesidade. Encontramos correlações negativas entre a antropometria e o condicionamento tanto para homens quanto para mulheres. Houve correlações negativas entre os índices de estresse e o condicionamento apenas para as mulheres. Houve correlação positiva entre a antropometria e os índices de estresse apenas para os homens. Concluímos que os níveis de estresse, condicionamento e obesidade dos professores encontram-se relativamente altos. Além disso, quanto maior a obesidade pior o condicionamento. As mulheres com mais estresse foram as que tiveram pior condicionamento e os homens com mais estresse foram aqueles com maior obesidade.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto