

# *A CORRELAÇÃO ENTRE OS HÁBITOS DE VIDA E O NÍVEL DE ESTRESSE DOS DOCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE PALMITINHO/RS*

THE CORRELATION BETWEEN THE HABITS OF LIFE AND THE STRESS LEVEL OF THE TEACHERS OF A PUBLIC SCHOOL OF PALMITINHO/RS

**Natalha Maria Cheffer**

Graduada em Nutrição (URI), Pós-Graduação em Saúde e Bem-Estar (UNINTER).

**Emerson Liomar Micaliski**

Graduado em Educação Física (PUCPR), mestre em Teologia e Sociedade (PUCPR), Professor do Centro Universitário Internacional Uninter.

## **RESUMO**

O presente estudo teve como objetivo analisar os hábitos de vida dos professores de uma escola pública do município de Palmitinho (RS) e identificar o nível de estresse entre esses indivíduos. Foi realizada uma pesquisa de campo descritiva, de caráter transversal com dados qualitativos e quantitativos com docentes do ensino médio, a amostra foi constituída por 25 participantes de ambos os sexos, sendo 96% do sexo feminino. Foram aplicados dois questionários, referente aos hábitos de vida dos professores, visando identificar os fatores que mais influenciam a qualidade de vida destes e um questionário validado por Lipp (2000), o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp – ISSL, que analisa e classifica os sintomas de estresse em níveis físicos e psicológicos, possibilitando ainda identificar a fase de estresse em que o indivíduo se encontra: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão. Os resultados mostram que 44% dos professores apresentaram sintomas significativos e foram classificados nas fases do stress, houve 36% dos participantes na Fase de Resistência e 8% na Fase de Exaustão. Considerou-se um maior vínculo entre os profissionais da saúde e da educação, onde haja estímulo na adoção de hábitos de vida saudáveis, num processo de promoção da saúde no âmbito escolar.

**Palavras-Chave:** Professores. Qualidade de vida. Estresse.

## **ABSTRACT**

The present study had as objective analyzes the habits of the teachers' life of a public school in the city of Palmitinho (RS) and to identify the stress level among those individuals. A descriptive field research was accomplished, with qualitative and quantitative data with high school teachers. The study was constituted by 25 participants of both sexes, being 96% female. They were applied two questionnaires, regarding the habits of the teachers' life, seeking to identify the factors that more influences the quality of life of these and a questionnaire validated by Lipp (2000), the Inventory of Symptoms of Stress of Lipp. ISSL, that analyzes and it classifies the stress symptoms in physical and psychological levels, still making possible to identify the stress phase in that the individual meets: alerts, resistance, almost exhaustion and exhaustion. The results show that 44% of the teachers presented significant symptoms and they were classified in the phases of the stress, there were 36% of the participants in the Phase of Resistance and 8% in the Phase of Exhaustion. It was considered a larger bond among the professionals of the health and of the education, where there is incentive in the adoption of healthy life habits, in a process of promotion of the health in the school extent.

**Word-key:** Teachers. Life quality. Stress.

## INTRODUÇÃO

Certas profissões predispõem seus profissionais a situações mais estressoras do que outras, a docência é uma delas. Na sua rotina de trabalho o professor se depara com muitas situações que podem prejudicar sua saúde física e mental, levando-o a desenvolver o processo de estresse, entre outras doenças.

Santos; Marques (2011), enfatizam que as complicações de saúde com maior frequência entre os docentes se deve a situações de estresse e estilo de vida, ou seja, através das elevadas prevalências de hábitos alimentares inadequados e da inatividade física observadas entre professores.

Situações referentes à indisciplina dos alunos, baixa remuneração, violência escolar, desvalorização profissional, atividades extraclasse, entre outras, são as principais queixas dos professores de escolas públicas. Diante dessa realidade faz-se necessário analisar os hábitos de vida e o nível de estresse de docentes de uma escola pública no município de Palmitinho/RS.

Nesse sentido, é de fundamental importância saber como está a saúde, tanto física como psicológica desses educadores, seus hábitos de vida e o nível de estresse entre os mesmos, pois acredita-se que para desenvolver o ensino com qualidade, o docente precisa ser saudável, possuindo completo bem-estar nos diversos aspectos.

O objetivo desse trabalho buscou identificar se há presença de estresse entre professores de uma escola pública do município de Palmitinho/RS; analisar os hábitos de vida dos mesmos; identificar a presença de sintomas físicos e/ou psicológicos e a fase do estresse entre os professores, além da prevalência entre os mesmos e ainda identificar as situações que os professores consideram estressoras no trabalho.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 Qualidade de vida

A OMS (1995) afirma que apesar de não haver um significado consensual do conceito de qualidade de vida, existe entre os investigadores o consenso acerca de algumas características como a subjetividade, na qual se considera a percepção da

pessoa sobre aspectos da sua vida, a avaliação de cada indivíduo sobre a sua situação pessoal em cada uma das dimensões relacionadas com a qualidade de vida, que só pode ser avaliada pela própria pessoa.

Outra característica refere-se à multidimensionalidade, composta por diferentes dimensões como a dimensão física, ou seja, a percepção do indivíduo sobre a sua condição física; dimensão psicológica, que se refere a percepção do indivíduo sobre a sua condição afetiva e cognitiva. A dimensão social onde a percepção do indivíduo sobre os relacionamentos sociais e os papéis sociais adotados na vida, além da dimensão ambiental, considerada como a percepção do indivíduo sobre aspectos diversos relacionados com o ambiente onde vive (SAMPAIO, 2007).

Os representantes da medicina holística garantem que a qualidade de vida tem impacto sobre a saúde. Saúde e doença constituem um processo global, em que os fatores estão em constante interação e influenciam um equilíbrio instável, não sendo elementos estáticos, nem independentes (PIRES, 2009).

A busca pela saúde e qualidade de vida exige disciplina, é necessário ter uma alimentação correta aliada à prática de exercícios físicos, o que leva a prevenção de doenças. Nesse sentido, Quintiliano (2009) destaca que a prática de alguma atividade física pode trazer bons resultados, porém deve ser orientada e acompanhada por um professor/instrutor capacitado na área. Visando à prevenção de doenças, promoção, manutenção e recuperação da saúde, o Nutricionista é o profissional habilitado para prestar assistência e educação nutricional aos indivíduos ou coletividades (CFN, 2005).

Apesar da avaliação da qualidade de vida ter evoluído nos últimos anos, com a participação de várias áreas de conhecimento, as estratégias de promoção da saúde não sofreram grandes alterações, pois ainda precisam ser estimuladas e praticadas em todo o mundo. A combinação de alimentação e atividade física ainda é foco principal na mudança de hábitos (MACIEL e OETTERER, 2010).

A atividade física é fundamental no controle do peso corporal, está diretamente associada à redução do risco de doenças, como enfermidades cardiovasculares, diabetes mellitus e alguns tipos de câncer. Os objetivos dos exercícios físicos são melhorar o desempenho, a força, a postura, a flexibilidade em geral e favorecer a manutenção da massa óssea diminuindo a sua redução, além

disso, são incentivadas pela prática esportiva a promoção, a interação e a integração social entre indivíduos (GOSTON, 2008).

A alimentação adequada é essencial para uma melhor qualidade de vida. Segundo Maciel e Oetterer (2010, p.22) “o aumento do sobrepeso e da obesidade entre adultos e crianças tem despertado interesse por estratégias de prevenção já que o excesso de peso é primordial para o desenvolvimento de doenças crônicas”. Diante disso, acreditamos no aspecto de que essas são as principais responsáveis, em grande parte, pela depreciação da qualidade de vida.

## 2.2 Estresse

Conhecido como o “Mal do século”, o estresse tem sido diagnosticado frequentemente nos últimos anos, causando impactos negativos na saúde e na qualidade de vida dos indivíduos.

A palavra estresse quer dizer "pressão", “tensão” ou "insistência", portanto estar estressado quer dizer "estar sob pressão" ou “estar sob a ação de estímulo insistente”. O estresse é essencialmente um grau de desgaste do corpo e da mente, que pode atingir níveis degenerativos (CABRAL et al., 1997).

Do ponto de vista fisiológico, Zille e Pereira (2010, p. 419) corroboram que “o estresse é responsável por ocasionar nos indivíduos alterações de modo a preparar o organismo para enfrentar e/ou superar as fontes de pressão excessivas as quais está submetido”. Quando há um desequilíbrio do organismo em relação às pressões psíquicas do meio e a estrutura psíquica do indivíduo, instala-se um quadro de estresse. O sistema nervoso e o sistema endócrino são fundamentais na mediação desse processo, pois realizam a integração e coordenação entre os diversos órgãos e sistemas do corpo humano (ZILLE e PEREIRA, 2010).

Segundo Lipp (2000) a reação do estresse é dividida em quatro fases: Alerta - considerada a fase positiva do estresse, o ser humano se energiza através da produção da adrenalina; a sobrevivência é preservada e uma sensação de plenitude é frequentemente alcançada. Na segunda fase, denominada Resistência, a pessoa automaticamente tenta lidar com os seus estressores de modo a manter sua homeostase interna.

Na fase de quase exaustão, o processo de adoecimento se inicia e os órgãos que possuem uma maior vulnerabilidade genética ou adquirida passam a mostrar sinais de deterioração. Na fase da Exaustão o estresse atinge a sua fase final, quando doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis (LIPP, 2001).

A ausência total de estresse equivale à morte, então seria impossível e indesejável eliminar completamente todos os tipos de estresses. O que se deve buscar não é acabar com o estresse, mas reduzir os efeitos prejudiciais do estresse patológico sobre a qualidade de vida das pessoas (BALLONE, 2015).

### **2.3 Docência**

Durante a história da educação brasileira, o Ensino Médio tem se constituído como a etapa da Educação Básica que tem as maiores dificuldades a serem enfrentadas. Nessa etapa busca-se o preparo dos estudantes para o mercado de trabalho – ou seja, a formação para o emprego – e a continuação dos estudos, sobretudo, para o ingresso no ensino superior (BEZERRA e SUESS, 2015).

A precarização das condições do trabalho docente está resultando na produção de uma geração estressada, tendo como consequência o amplo quadro de adoecimento de professores, que estão deprimidos, com doenças emocionais e psicossomáticas. O desgaste emocional, a baixa estima, a inquietação por não ver os resultados de sua prática e o desinteresse de ser um sujeito ativo de transformação social estão diretamente relacionados a este processo de precarização: grande carga horária de trabalho devido aos baixos salários, imposição de tarefas burocráticas em função dos calendários das secretarias, turmas com muitos alunos, entre outras (COUTO et al., 2013).

Como exemplos para os seus alunos, os professores devem instigá-los a serem formadores de opiniões, questionadores e críticos, porém se não estão bem consigo mesmo não o conseguem fazer. Há de se pensar sobre a saúde dos professores com os quais se trabalha, pois segundo Rocha; Fernandes, (2008), uma escola promotora de saúde deve incluir a ideia do docente saudável, possuindo bem-estar em diversos aspectos, como físico, mental, espiritual, entre outros.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo descritiva, de caráter transversal com dados qualitativos e quantitativos. O estudo foi realizado na escola pública estadual do município de Palmitinho-RS, a amostra foi constituída por 25 participantes - professores de ambos os sexos do ensino médio.

Para a obtenção dos dados foram aplicados dois questionários, o primeiro elaborado pela pesquisadora, referente aos hábitos de vida dos professores (Apêndice 1), visando identificar os fatores que mais influenciam a qualidade de vida destes.

E o segundo, um questionário validado por Lipp (2000), o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp- ISSL (Anexo 1), que analisa e classifica os sintomas de estresse em níveis físicos e psicológicos, possibilitando ainda identificar a fase de estresse em que o indivíduo se encontra: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão. Sua aplicação é rápida e leva aproximadamente 10 minutos e pode ser realizada individualmente ou em grupos.

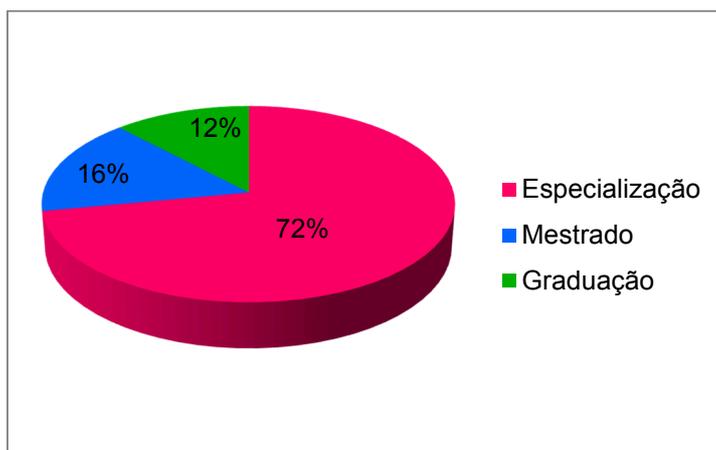
Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Internacional UNINTER, sob número de parecer CAAE: 58982916.3.0000.5573.

Para o processo de análise e tratamento quantitativo, foi construído um banco de dados com os resultados da pesquisa, no processamento utilizou-se o aplicativo Microsoft Excel versão 2010 onde foram analisadas as estatísticas descritivas como média, desvio-padrão, percentuais e gráficos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 25 docentes do ensino médio com idade média de  $40,72 \pm 6,64$  anos, sendo que 96% (n=24) dos participantes eram do sexo feminino e 4% (n=1) do sexo masculino. Observou-se que 76% (n=19) dos professores eram casados, 16% (n=4) solteiros e 8% (n=2) divorciados. A maioria tinha filhos – 88% (n=22). Observou-se que 72% (n=18) possuíam especialização, conforme ilustra a Figura 1.

**FIGURA 1 - ESCOLARIDADE DOS PROFESSORES**



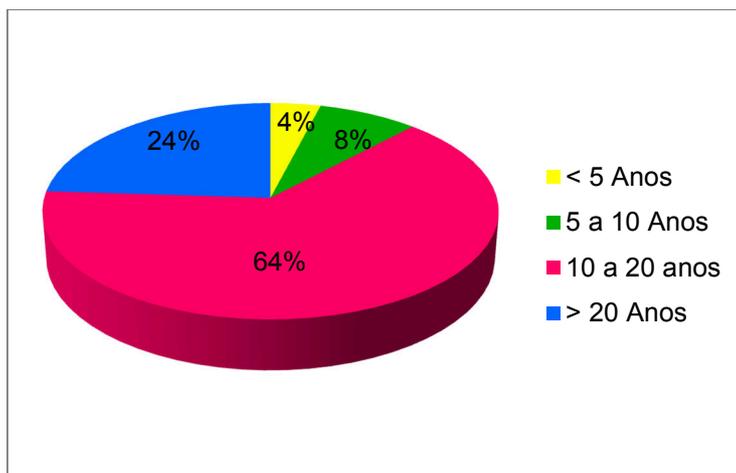
Fonte: Autor, 2016.

Os resultados encontrados no presente estudo mostraram que 96% (n=24) dos participantes eram do sexo feminino, dado que vem ao encontro dos achados nos estudos de Santos e Marques (2013) e Araújo (2010) representado por mulheres com 96,1% e 97% respectivamente. Referente à escolaridade a pesquisa daquele mesmo autor apresenta 59% dos professores com pós-graduação (especialização), similar a este estudo onde houve predomínio de 72%. Quanto ao estado civil dos pesquisados foi constatado que 76% (n=19) eram casados, dado semelhante ao apresentado por Romanek e Rocha (2015) com 80,23% em um estudo sobre o Diagnóstico do estresse entre professores através do teste de Lipp.

Com relação ao tempo de serviço como professor, foi observado que 4% (n=1) exerce a profissão há menos de 5 cinco anos, 8% (n=2) exercem a profissão de 5 a 10 anos, 64% (n=16) de 10 a 20 anos e 24% (n=6) há mais de 20 anos (Figura 2). Quanto à quantidade de escolas que cada professor leciona constatou-se que a maioria dos pesquisados 52% (n=13) leciona em uma escola, 32% (n=8) em duas escolas e 16% (n=4) em três escolas.

A CORRELAÇÃO ENTRE OS HÁBITOS DE VIDA E O NÍVEL DE ESTRESSE DOS DOCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE PALMITINHO/RS

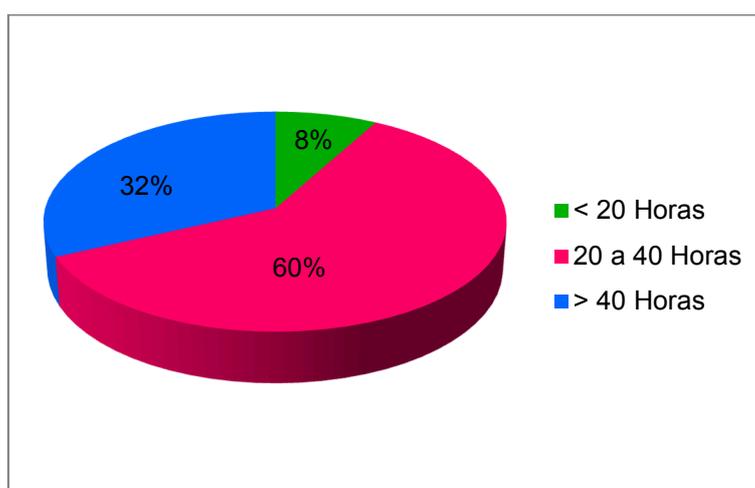
FIGURA 2 – TEMPO DE SERVIÇO COMO PROFESSOR



Fonte: Autor, 2016.

De acordo com a carga horária semanal de docência, 60% (n=15) lecionavam de 20 a 40 horas, 32% (n=8) lecionavam mais que 40 horas e 8% (n=2) lecionavam até 20 horas semanais (Figura 3). Quanto à outra ocupação diferente da docência nas escolas, 32% (n=8) relataram desempenhar outras atividades, como: coordenadora de administração financeira, proprietária de restaurante, artesã, professora de aulas particulares, proprietária de loja, coordenadora de desenvolvimento rural, consultora e co-coordenadora de oficinas e pós-graduação.

FIGURA 3 – CARGA HORÁRIA SEMANAL DE DOCÊNCIA



Fonte: Autor, 2016.

Na pesquisa de Santos e Marques (2013) foi observado que 65,2% eram fisicamente ativos, diferente desta, onde 64% dos professores não praticavam exercícios físicos regularmente. Já a carga horária semanal de docência representada pela maioria, de acordo com Araújo (2010) correspondeu a 67% de 20 à 40 horas, semelhante a este estudo com 60%. De acordo com este mesmo autor, 30% dos docentes possuem outras fontes de renda diferente da docência, que vem ao encontro dos achados neste estudo com 32% (n=8).

Dentre os pontos positivos da profissão relatados pelos professores destacam-se: construção do conhecimento, amizade, coleguismo, troca de saberes, realização pessoal e aprendizagem constante. E dentre os pontos negativos destacam-se: baixa remuneração, desvalorização profissional, desmotivação, indisciplina e desrespeito dos alunos, descaso do poder público com a educação, trabalho extraclasse e precarização da escola.

Quanto ao fato de haver ou não condições estressoras na profissão de professor, 96% (n=24) responderam que sim, tendo como causas o desinteresse dos alunos, ausência dos pais no ambiente escolar, sobrecarga de trabalho e além dos baixos salários, os mesmos estão sendo parcelados.

Em relação à prática de exercícios físicos regulares observou-se que 64% (n=16) dos professores não praticam. Dos 36% que se exercitam 66,67% (n=6) frequentam academias, fazendo exercícios aeróbicos (esteira e bicicleta) e anaeróbicos (musculação), 22,22% (n=2) realizam caminhadas e 11,11% (n=1) faz pilates e joga vôlei. A maioria 55,56% (n=5) praticam os exercícios três vezes por semana e com duração de 45 a 60 minutos 44,44% (n=4) e 60 a 90 minutos 44,44% (n=4).

Quanto às doenças, 92% (n=23) relataram não possuir nenhuma enfermidade, 4% (n=1) relatou possuir depressão e 4% (n=1) relatou possuir hipotireoidismo. A média de horas de sono por dia foi de  $6,92 \pm 0,76$  horas, nenhum dos professores fumavam e 56% (n=14) não ingeriam bebida alcoólica, dos 44% (n=11) que ingeriam, o consumo era esporádico em 81,82% (n=9).

De acordo com Oliveira (2012) 90% dos professores pesquisados informaram que dormem de 5 a 8 horas por noite, semelhante a este estudo onde a média de sono é de 6,92 horas. Na pesquisa deste mesmo autor foi observado que 100% dos

**A CORRELAÇÃO ENTRE OS HÁBITOS DE VIDA E O NÍVEL DE ESTRESSE DOS DOCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE PALMITINHO/RS**

professores afirmam que não fumam, tendo igual resultado neste estudo. E referente à bebida alcoólica, 30% fazem uso, semelhante a este estudo onde 44% fazem uso.

A Tabela 1 demonstra os hábitos alimentares dos docentes, é possível identificar que 48% (n=12) ingerem menos de 1 litro de água por dia. Quanto ao consumo de refrigerantes e sucos industrializados, 64% (n=16) ingerem, sendo a maioria quinzenalmente 56,25% (n=9). Em relação ao consumo de fast food 84% (n=21) consomem, sendo a maioria também quinzenalmente 42,86% (n=9). E quanto ao consumo de frutas e verduras 64% (n=16) consomem mais que 5 vezes por semana.

**TABELA 1 – HÁBITOS ALIMENTARES DOS PROFESSORES**

<b>Hábitos Alimentares</b>	<b>Frequência de Consumo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Ingestão Hídrica	< 1 litro/dia	12	48%
	1 - 1,5 litros/dia	9	36%
	> 1,5 litros/dia	4	16%
Refrigerante e Suco Industrializado	> 3x/semana	1	6,25%
	Até 3x/semana	3	18,75%
	Quinzenalmente	9	56,25%
Fast Food	Mensalmente	3	18,75%
	> 3x/semana	2	9,52%
	Até 3x/semana	2	9,52%
	Quinzenalmente	9	42,86%
Frutas e Verduras	Mensalmente	8	38,10%
	1x/semana	1	4%
	3x/semana	1	4%
	4x/semana	3	12%
	5x/semana	4	16%
	> 5x/semana	16	64%

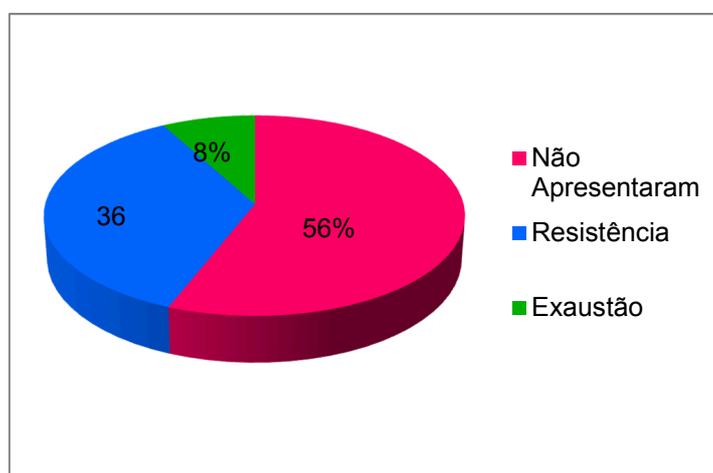
Fonte: Autor, 2016.

A frequência de consumo observada para refrigerantes e sucos industrializados foi de 56,25% a cada quinze dias, sendo compatível com os resultados observados por Gallina et al. (2013), ao estudarem o hábito alimentar do professor: importante elemento para a promoção da saúde no ambiente escolar, onde encontraram baixa frequência de consumo desses alimentos. Na pesquisa deste mesmo autor foi observado que em relação à ingestão hídrica, a maior parte dos entrevistados indicou um consumo inferior a recomendação, que é de 2 litros, ou seja,

de seis a oito copos de água por dia (BRASIL, 2008), semelhante a este estudo onde a maioria dos entrevistados, 48% (n=12), ingeriam menos de 1 litro de água por dia.

Na figura 4 observa-se que 56% (n=14) dos professores não apresentaram sintomas ou seus sintomas não foram significativos para serem classificados como uma das fases do stress, porém 44% (n=11) dos professores apresentaram sintomas expressivos e foram classificados nas fases do stress, diferente da pesquisa de Romanek e Rocha (2015), onde 67,5% apresentaram os sintomas de estresse contra 32,5% que não apresentaram. Porém assemelham-se por apresentar maior parte da amostra, 36% deste estudo e 43,2% de Romanek e Rocha (2015) sinais na fase II, de resistência.

**FIGURA 4 – FASES DO ESTRESSE**



Fonte: Autor, 2016.

A Tabela 2 demonstra os sintomas físicos e psicológicos nas fases do estresse, a fase de Alerta possui 12 sintomas físicos e 3 psicológicos, totalizando 15 sintomas. A fase de Resistência possui 10 sintomas físicos e 5 psicológicos, totalizando 15 sintomas, sabendo-se que nesta fase possuindo acima de 10 sintomas é caracterizada como a fase de Quase-Exaustão. E na última fase, a de Exaustão, possui 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, totalizando 23 sintomas.

**TABELA 2 - SINTOMAS DAS FASES DO ESTRESSE**

Fases do Estresse	Físicos	Psicológicos	Físicos e Psicológicos
Alerta	12	3	15
Resistência	10	5	15
Exaustão	12	11	23

## A CORRELAÇÃO ENTRE OS HÁBITOS DE VIDA E O NÍVEL DE ESTRESSE DOS DOCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE PALMITINHO/RS

Total	34	19	53
-------	----	----	----

Fonte: Autor, 2016.

Na Tabela 3 observa-se que nas duas fases do estresse Resistência e Exaustão presentes neste estudo houve predominância dos sintomas psicológicos, 44,44% e 77,27% respectivamente, dado que vem ao encontro dos estudos de Orlandino (2008) e Romanek e Rocha (2015).

**TABELA 3 - FREQUÊNCIA DOS SINTOMAS PREDOMINANTES NAS FASES DO ESTRESSE**

Fase do Estresse	N	Físicos	Total	Apresentaram	%
Resistência	9	10	90	33	36,67%
Exaustão	2	12	24	10	41,67%
		Psicológicos	Total	Apresentaram	%
Resistência	9	5	45	20	44,44%
Exaustão	2	11	22	17	77,27%

Fonte: Autor, 2016.

França e Rodrigues (2007) afirmam que para lidar com o estresse são utilizados recursos, como hábitos saudáveis com uma alimentação adequada; prática de exercício físico regular; repouso, lazer e diversão; técnicas de relaxamento; sono apropriado às necessidades individuais.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O professor é um elemento de extrema importância no processo de promoção da saúde, serve de modelo para os educandos, sendo que seus hábitos alimentares podem influenciar nas escolhas dos mesmos. Por isso, é necessário que o professor esteja em ótimas condições de saúde para que possa contribuir no processo de ensino-aprendizagem, e também possa colaborar no processo de construção de uma melhor qualidade de vida para si e para todos com os quais se relaciona. Nesta pesquisa percebeu-se a necessidade de incentivar uma maior ingestão de água e a prática de exercícios físicos entre os professores, visto que essas práticas além de contribuir para a saúde ajudam na prevenção de doenças.

Verificou-se também que os sintomas de estresse em sua fase inicial, podem trazer benefícios aos indivíduos, funcionando como elemento motivador de vida e autoestima, com o desejo de buscar novos desafios todos os dias. Porém quando em excesso, os sintomas de estresse podem causar danos ao indivíduo, tanto na vida social como profissional, levando ao seu estágio mais grave na fase de exaustão, onde apresentam doenças, podendo aos poucos levar o indivíduo a morte.

Desse modo, recomenda-se um maior vínculo entre os profissionais da saúde e da educação, onde haja estímulo na adoção de hábitos de vida saudáveis, enfatizando a alimentação adequada e realização de atividades física num processo de promoção da saúde no âmbito escolar.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M.R.L. **A qualidade de vida no trabalho de professores de escolas públicas. Belo Horizonte, 2010.** 104f. Dissertação (Mestrado em Administração) - Faculdade de Ciências Econômicas, Administrativas e Contábeis de Belo Horizonte da Universidade FUMEC.

BALLONE, G.J. Estresse: O que é isso? PsiqWeb. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=11>>. Revisto em 2015. Acesso em: 11 jul. 2016.

BEZERRA, R.G.; SUESS, R.C. Representações acerca da escola de ensino médio: um estudo com alunos e professores de formosa-go. **Revista Cadernos de Educação**, v. 1, n. 50, p. 1-15, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição, 2008.

CABRAL, A.P.T.; LUNA, J.F.; SOUZA, K.N.; MACEDO, L.M.; MENDES, M.G.A.; MEDEIROS, P.A.S.; GOMES, R.M. O Estresse e as Doenças Psicossomáticas. **Revista de Psicofisiologia**, v. 1, n. 1, p. 1-22, 1997.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Disponível em:<<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>>. Acesso em: 12 jul. 2016.

COUTO, M.A.C.; VASCONCELOS, A.T.; CORRÊA, F.C.; SERRA, E.; BERBAT, M.C. Contra a precarização da escola pública brasileira e pela valorização da profissão docente. **Terra Livre**. São Paulo, v.1, n. 40, p.145-158, 2013.

A CORRELAÇÃO ENTRE OS HÁBITOS DE VIDA E O NÍVEL DE ESTRESSE DOS DOCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE PALMITINHO/RS

FRANÇA, A.C.L.; RODRIGUES, A.L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 4ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GALLINA, L.S. et al. Hábito alimentar do professor: importante elemento para a promoção da saúde no ambiente escolar. **Revista Simbio-Logias**, Botucatu, v.6, n.9. p.105-116, dez. 2013.

GOSTON, J.L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de belo horizonte: fatores associados. 2008, 74 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Ciência de Alimentos), Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte.

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

LIPP, M.E.N.; MALAGRIS, L.N. **O Stress Emocional e seu Tratamento**. São Paulo: Artes Medicas, 2001.

MACIEL, E.S.; OETTERER, M. O Desafio da Alimentação como Fator de Qualidade de Vida na Última Década. In: VILARTA, Roberto; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MONTEIRO, Maria Inês. **Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI**. Campinas: Ipes, 2010. p.19-26.

OLIVEIRA, J.M.S. **Um estudo sobre as causas do stress dos professores de educação infantil, da rede municipal de Lauro de Freitas, em sala de aula**. Bahia, 2012. 67f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Pedagogia) - Faculdades Integradas Ipitanga – UNIBAHIA.

ORLANDINO, A. **O estresse ocupacional em professores do ensino médio**. Presidente Prudente, 2008. 58f. Dissertação de Mestrado - Universidade do Oeste Paulista.

PIRES, M.J.G.G. *Factores de risco da doença coronária e qualidade de vida. “Estudo exploratório no concelho de Odivelas”*. 2009, 523 f. Dissertação (Mestrado em Comunicação em Saúde), Universidade Aberta. Lisboa.

QUINTILIANO, E.L. Consumo de suplemento alimentar por homens praticantes de musculação, nas academias centrais do município de Guarapuava/PR. **Voos Revista Polidisciplinar Eletrônica da Faculdade Guairacá**, v. 2, p. 3-13, dez, 2009.

ROCHA, V.M.; FERNANDES, M.H. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, n. 1, p. 23-27, 2008.

ROMANECK, L.W.; ROCHA, L. **Diagnóstico do estresse entre professores através do teste de Lipp**. 2015.

SAMPAIO, A.C.L. *Benefícios da caminhada na qualidade de vida dos adultos*. 2007, 72 f. Monografia (Licenciatura em Desporto e Educação Física), Universidade do Porto. Porto.

SANTOS, M.N.; MARQUES, A.C. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3. p. 837-846, 2013.

ZILLE, G.P.; PEREIRA, L.Z. O estresse no trabalho: uma análise teórica de seus conceitos e suas inter-relações. **Revista Gestão e Sociedade**. Minas Gerais, v. 4, n. 7, p. 414-434, 2010.