



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA

Autorizada pelo Decreto Federal nº 77.496 de 27/04/76

Recredenciamento pelo Decreto nº 17.228 de 25/11/2016

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

COORDENAÇÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

XXIX SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2025

A ocorrência de transtornos mentais comuns e estresse em docentes mulheres: atividades de intervenção

Bruno de Jesus Cordeiro de Almeida¹; Denize Pereira de Azevedo Freitas²

1. Bruno de Jesus Cordeiro de Almeida, PROBIC/UEFS, PSICOLOGIA, e-mail: bruno.afk15@hotmail.com

2. Denize Pereira de Azevedo Freitas, DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO, e-mail: dpafreitas@uefs.br

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA, TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS;
ESTRESSE EM DOCENTES MULHERES

INTRODUÇÃO

Considerando as características contemporâneas de diminuição da prática de atividades físicas, agravadas por um cenário laboral marcado por condições potencialmente patológicas, a pesquisa buscou identificar correlações entre trabalho, prática de atividades físicas e qualidade de vida na população de docentes mulheres.

O estudo visou caracterizar e mapear divergências entre a literatura tradicional — baseada em dados nacionais e gerais — e os dados específicos obtidos do grupo analisado, a partir de um recorte transversal. Essa estratégia permitiu uma análise sustentada na teoria das atividades de trabalho, na prática de atividades físicas e nos transtornos mentais comuns, além da qualidade de vida, favorecendo uma compreensão mais ampla e aprofundada dos objetos abordados.

MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA (ou equivalente)

O presente estudo caracteriza-se por uma abordagem quantitativa, uma vez que segue rigorosamente um plano previamente estabelecido, com variáveis e hipóteses definidas, cujo objetivo é mensurar e enumerar eventos de forma objetiva (PROETTI, 2018). Adota-se também um delineamento descritivo e exploratório, que possibilita ao pesquisador compreender de maneira mais precisa o objeto investigado (ANA; LEMOS, 2018).

Foram realizadas intervenções pontuais em atividades, como eventos acadêmicos, bem como a divulgação e compartilhamento de informações sobre a prática de atividades físicas e seus benefícios por meio das redes sociais, com o intuito de conscientizar e engajar o público-alvo no comportamento desejado. Ademais, foi realizada uma revisão bibliográfica, ancorada inicialmente no banco de dados da pesquisa e complementada por consultas a fontes acadêmicas indexadas, utilizando as

palavras-chave definidas no projeto.

RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO (ou Análise e discussão dos resultados)

A pesquisa teve como objetivo identificar as questões concernentes à qualidade de vida das docentes da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), tendo como eixo central a prática de atividades físicas enquanto medida de intervenção, além da análise da prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) nessa população. Com base na literatura e nos dados empíricos, sugeriu-se que a prática de atividade física no tempo de lazer pode mitigar os danos à saúde mental dessas trabalhadoras, reduzir a incidência de TMC, melhorar a qualidade de vida e favorecer o bem-estar subjetivo.

Os dados da pesquisa contrastam com a média mundial apresentada por Steel (2014), de 19,6%, e com a análise de Ribeiro (2008), que indica 21,3% no Brasil. No recorte da UEFS, constatou-se um índice muito superior: 55,2% dos participantes avaliados apresentaram TMC, segundo Lima Ferreira et al. (2022).

Esse resultado delineia um quadro preocupante, visto que as médias encontradas superam em muito os parâmetros nacionais e internacionais, revelando um caráter adoecedor da prática laboral destes trabalhadores. Ademais, a pesquisa identificou que docentes que praticavam atividades físicas de 1 a 3 vezes por semana apresentaram menor incidência de estresse e, quando este se manifestava, permaneciam predominantemente na fase de resistência. Já os indivíduos sedentários apresentaram maior gravidade dos sintomas, reforçando a evidência científica de que a atividade física contribui para a saúde física e mental, a regulação do humor e a liberação de neurotransmissores como dopamina e serotonina.

A investigação comprova uma forte correlação entre TMC e atividades laborais. Dentre a classe trabalhadora analisada, identificaram-se interseccionalidades importantes que limitam as possibilidades de prática de atividade física e potencializam o aumento dos TMC — destacando-se as questões de gênero, raça e formação acadêmica.

Particularmente no caso das docentes mulheres, verificou-se que a maioria enfrenta dupla ou tripla jornada, conciliando atividades profissionais, demandas domésticas e vida social. Esse acúmulo de funções, historicamente associado ao gênero feminino, gera sobrecarga, sentimentos de impotência e limita as oportunidades de autocuidado, especialmente no que diz respeito à prática regular de atividade física. Assim, configura-se um panorama que favorece o desenvolvimento de TMC's.

Como já apontado por Santos GBV (2019), as mulheres são as mais atingidas pelos TMC's. A jornada de trabalho somada às responsabilidades familiares e domésticas acaba por inibir a possibilidade de lazer ativo e autocuidado. Os dados de Lima Ferreira et al. (2022) também indicam que muitas docentes encontram-se no estado de resistência do TMC, enquanto os homens aparecem majoritariamente na fase considerada sem estresse. Esse achado pode refletir tanto questões interseccionais quanto a dificuldade cultural de expressão emocional masculina, vinculada a estereótipos sociais. Ademais, observou-se maior adoecimento entre viúvas e pessoas solteiras.

Além disso, estudos epidemiológicos apontam que mulheres apresentam maior prevalência de transtornos de ansiedade e maior gravidade dos sintomas em comparação

aos homens (Kinris), o que reforça a necessidade de atenção especial à saúde mental desse grupo.

Dessa forma, a pesquisa evidencia a deterioração da qualidade de vida e da saúde mental das trabalhadoras da UEFS. A partir da comparação com médias nacionais de TMC's, foi possível identificar prevalência muito mais elevada nesse grupo, com destaque para o recorte de gênero. Essa situação está associada à carga laboral extenuante, ao caráter alienante do trabalho e aos baixos índices de prática de atividade física.

Conclui-se, portanto, que o bem-estar dos sujeitos está intrinsecamente ligado às condições de trabalho e às possibilidades de autocuidado. Critérios interseccionais como gênero, raça e formação acadêmica mostraram-se determinantes, assim como a prática de atividades físicas no tempo de lazer, que comprovadamente melhora a saúde física, mental e social.

Entretanto, as práticas laborais, aliadas às dinâmicas socioculturais de gênero, idade e formação, limitam significativamente as oportunidades de adoção de hábitos saudáveis. Logo, a pesquisa aponta para uma dupla necessidade: (1) desconstruir padrões históricos que perpetuam a sobrecarga sobre as mulheres, a fim de reduzir os níveis de ansiedade e outros transtornos mentais; e (2) incentivar a adoção de práticas de atividade física como estratégia de promoção de saúde e qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS (ou Conclusão)

A investigação comprova uma forte correlação entre TMC e atividades laborais. Dentre a classe trabalhadora analisada, identificaram-se interseccionalidades importantes que limitam as possibilidades de prática de atividade física e potencializam o aumento dos TMC — destacando-se as questões de gênero, raça e formação acadêmica.

Particularmente no caso das docentes mulheres, verificou-se que a maioria enfrenta dupla ou tripla jornada, conciliando atividades profissionais, demandas domésticas e vida social. Esse acúmulo de funções, historicamente associado ao gênero feminino, gera sobrecarga, sentimentos de impotência e limita as oportunidades de autocuidado, especialmente no que diz respeito à prática regular de atividade física. Assim, configura-se um panorama que favorece o desenvolvimento de TMC's.

Como já apontado por Santos GBV (2019), as mulheres são as mais atingidas pelos TMC's. A jornada de trabalho somada às responsabilidades familiares e domésticas acaba por inibir a possibilidade de lazer ativo e autocuidado. Os dados de Lima Ferreira et al. (2022) também indicam que muitas docentes encontram-se no estado de resistência do TMC, enquanto os homens aparecem majoritariamente na fase considerada sem estresse. Esse achado pode refletir tanto questões interseccionais quanto a dificuldade cultural de expressão emocional masculina, vinculada a estereótipos sociais. Ademais, observou-se maior adoecimento entre viúvas e pessoas solteiras.

Além disso, estudos epidemiológicos apontam que mulheres apresentam maior prevalência de transtornos de ansiedade e maior gravidade dos sintomas em comparação aos homens (Kinris), o que reforça a necessidade de atenção especial à saúde mental desse grupo.

Dessa forma, a pesquisa evidencia a deterioração da qualidade de vida e da saúde

mental das trabalhadoras da UEFS. A partir da comparação com médias nacionais de TMC's, foi possível identificar prevalência muito mais elevada nesse grupo, com destaque para o recorte de gênero. Essa situação está associada à carga laboral extenuante, ao caráter alienante do trabalho e aos baixos índices de prática de atividade física.

Conclui-se, portanto, que o bem-estar dos sujeitos está intrinsecamente ligado às condições de trabalho e às possibilidades de autocuidado. Critérios interseccionais como gênero, raça e formação acadêmica mostraram-se determinantes, assim como a prática de atividades físicas no tempo de lazer, que comprovadamente melhora a saúde física, mental e social.

REFERÊNCIAS

- ABREU, K. LEITE et al. 2002. Estresse ocupacional e Síndrome de burnout no exercício profissional da psicologia. *Psicol. Ciênc. Prof.* 22(2): Brasília.
- AZEVEDO, D.P. et al. 2017. Atividades físicas no tempo de lazer, transtorno mental comum e estresse em docentes de uma instituição de ensino superior pública da Bahia. Tese de Doutorado.
- ELESBÃO, H. et al. 2020. A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de covid-19: uma revisão narrativa. *Rev. Interdiscip. Promoc. Saúde* 3(4): 158-164.
- GOLDBERG, D.; P. HUXLEY. 1992. *Common mental disorders: a bio social model.* London, Tavistock.
- KINRYS, G.; L.E. WYGANT. 2005. Anxiety disorders in women: does gender matter to treatment? *Braz. J. Psychiatry* 27: s43–s50.
- MATTOS, S.M. et al. 2020. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde* 25: 1-12.
- MATSUDO, V.K.R.; M. DOS SANTOS; L.C. DE OLIVEIRA. 2020. Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. *Rev. Diagn. Trat.* 25(3): 116.
- ORLEY, J. et al. 1994. *Avaliação da qualidade de vida: perspectivas internacionais.* Berlim, Springer-Verlag.
- PIGGIN, J. 2019. *A política de atividade física.* London, Routledge.
- SILVA, A.M.R. et al. 2018. Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. *Saúde Debate* 42: 952-964.