

Avaliação de um Vídeo Educativo sobre Ginástica Laboral para Estudantes da Educação Profissional e Tecnológica

Evaluation of an Educational Course on Labor Gymnastics for Professional and Technological Education Students

Recebido: 07/03/2023 | Revisado:
30/05/2023 | Aceito: 31/07/2023 |
Publicado: 03/05/2024

Aline Rose Santos Vieira da Silva
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3603-1664>
Instituto Federal de Educação, Ciências e
Tecnologia de Alagoas
E-mail: alinevieiraft@gmail.com

Adalberon Moreira de Lima Filho
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-0277-1047>
Instituto Federal de Educação, Ciências e
Tecnologia de Alagoas
E-mail: adalbero.filho@ifal.edu.br

Como citar: SILVA, A. R. V.; LIMA FILHO, A. M.; Avaliação de um Vídeo Educativo sobre Ginástica Laboral para Estudantes da Educação Profissional e Tecnológica. *Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica*, [S.l.], v. 1, n. 24, p. 1-18, e15065, Mai, 2024.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Resumo

A Ginástica Laboral vem sendo amplamente utilizada como promotora da saúde física e psicológica e empregada em diferentes contextos. No contexto educacional, ela pode ser utilizada como estratégia de prevenção ou controle dos fatores estressantes. Neste artigo, discorremos sobre a avaliação de um produto educacional, elaborado na forma de um vídeo educativo, sobre ginástica laboral para ser utilizado por estudantes do ensino médio integrado. A metodologia foi fundamentada em uma abordagem qualitativa e os participantes foram os alunos do ensino médio integrado de um campus de um Instituto Federal. Os instrumentos de coleta de dados foram questionários. Para analisar os dados, utilizamos a técnica de Análise de Conteúdo. Os resultados obtidos demonstraram que o vídeo educativo é um recurso didático que possui elementos que, quando bem explorados, conseguem transmitir a informação de forma eficaz.

Palavras-chave: Estresse; Educação Profissional; Vídeo Educativo; Ginástica Laboral

Abstract

Labor Gymnastics - GL - has been widely used as a promoter of physical and psychological health and used in different contexts. In the educational context, it can be used as a strategy to prevent or control stressors. In this article, we discuss the evaluation of an educational product created in the form of an educational video on Labor Gymnastics, to be used by Integrated High School students. The methodology was based on a qualitative approach and the participants were Integrated High School students from a Federal Institute campus. The data collection instruments were questionnaires. To analyze the data, we used the Content Analysis technique. The results showed that the educational video is a didactic resource that has elements that, when well explored, can transmit information effectively.

Keywords: Stress; Professional education; Educational video; Labor Gymnastics

1 INTRODUÇÃO

Ao longo da vida, diferentes circunstâncias propiciam o surgimento de situações estressoras. O meio social, a escola e o trabalho figuram como contextos propícios ao surgimento dessas situações que, em níveis moderados, são naturais e até necessárias na vida de qualquer pessoa, pois exigem capacidade de adaptação e equilíbrio, estimulam a criatividade, a tomada de decisões e, do ponto de vista fisiológico, estimulam o centro nervoso, aumentando o trabalho e as sinapses neuronais. Em condições normais, os fatores estressores desencadeiam no indivíduo alterações psicológicas e fisiológicas, logo, a capacidade de adaptação faz com que o indivíduo restabeleça a homeostase interna. Quando, porém, esta homeostase não é reestabelecida, desencadeia-se um estado contínuo e frequente de estresse. Essa manutenção do estresse, por sua vez, pode vir a interferir na vida cotidiana afetando as atividades normais do indivíduo e, conseqüentemente, a sua qualidade de vida. (LIPP et al., 2002; RIOS, 2006; SILVA, 2010; TABAQUIM et al., 2015).

As demandas advindas da escola, principalmente na atualidade, quando a pressão por resultados tem permeado e exigido cada vez mais do estudante, são fatores que podem contribuir no desencadeamento do estresse, interferindo, inclusive, no desempenho acadêmico e na saúde física, psicológica e emocional (MOURA, 2013; TABAQUIM et al., 2015). Dentre essas demandas escolares Schleich (2006); Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007); Raitz e Petters (2008); Tabaquim et al., (2015) citam: a escolha profissional precoce, a ansiedade com o futuro, com o ingresso no ensino superior e/ou no mercado de trabalho, o excesso de atividades escolares, além da necessidade que muitos estudantes têm de acumular o estudo com o trabalho, pois muitos desses jovens contribuem com a complementação da renda familiar, ou até mesmo são inteiramente responsáveis pela subsistência da família. Somado a isso, no contexto do ensino médio integrado, os estudantes precisam adaptar-se, ainda, a elevada carga horária, uma das características peculiares aos Institutos Federais.

Dados da Organização Panamericana de Saúde e da Organização Mundial de Saúde (OPAS/OMS) demonstram que o estresse, a ansiedade e a depressão, além de outras doenças relativas à saúde mental figuram como um problema de saúde pública por interferirem substancialmente na saúde e na qualidade de vida das pessoas (BRASIL, 2018), pois, assim como aponta o estudo realizado pela Previdência Social, em junho de 2020, que analisou as causas dos afastamentos do trabalho, as doenças motivadas por sobrecarga mental têm superado os acidentes de trabalho, consequência, entre outras coisas, da modificação de aspectos econômicos e produtivos da sociedade moderna. Os dados supracitados evidenciam a relevância do tema e a necessidade e urgência no desenvolvimento de estratégias e políticas públicas no âmbito educacional (BRASIL, 2014), pois, como afirma Zabala (1998), a escola deve propiciar uma educação que integre as capacidades cognitivas, motoras, de equilíbrio e autonomia pessoal, de relação interpessoal, de inserção e atuação social, desenvolvendo o ser intelectual, física, psicológica, emocional, social e culturalmente, o que por sua vez coaduna com os princípios de uma educação integral (ARAÚJO, 2021).

Urge, pois, a necessidade de implementação de medidas preventivas que possam auxiliar no enfrentamento dos fatores estressantes no âmbito educacional,

possibilitando ao estudante a aquisição de habilidades que possibilitem uma melhor relação entre o corpo e a mente e que lhes permitam uma nova ótica sobre a prática laboral, baseada em uma atuação preventiva. A escola deve, portanto, explorar apropriadamente as questões relacionadas ao mundo do trabalho, pois, principalmente no contexto da Educação Profissional e Tecnológica - EPT, é o local onde os alunos são preparados para atuar, podendo então incorporar essas práticas em suas rotinas e adaptá-las a diversas situações e diferentes contextos. (TEIXEIRA e DELATORRI, 2018).

Diante disso, a Ginástica Laboral (GL), que compreende exercícios de alongamento, relaxamento, fortalecimento muscular, propriocepção e coordenação motora, pode, oportunamente, ser utilizada no ambiente escolar como estratégia de prevenção ou controle dos fatores estressantes. De acordo com Poletto (2002), Mendes e Leite (2014), a GL surgiu em 1925, na Polônia, sendo utilizada como uma ginástica de pausa, com o intuito de promover um repouso ativo durante a jornada de trabalho dos operários industriais. Em 1928, no Japão, ela começou a ser praticada também em escolas, por meio de um programa de rádio que era transmitido em horários pré-estabelecidos, visando promover o bem-estar, à promoção da saúde, à qualidade de vida e o aumento da produtividade, enfatizando os grupos musculares mais recrutados durante as atividades.

No estudo de revisão de literatura realizado por Andrade, Orlando e Pereira (2013) ficou demonstrado que em praticamente quase todos os trabalhos que foram analisados e que tratavam desta temática, a GL mostrou-se uma estratégia eficaz no manejo do estresse.

Lima (2002) e Soares, Assunção e Lima (2006) citam alguns dos benefícios da prática da Ginástica Laboral pelos estudantes, além do bem estar físico e emocional há, ainda, uma melhora da atenção, da concentração e da ansiedade, desenvolvimento de uma melhor consciência corporal e de posturas adequadas tanto durante as aulas, quanto no dia-a-dia, a socialização, a melhora nos relacionamentos interpessoais e um melhor rendimento escolar.

Assim, esta pesquisa teve o objetivo de avaliar um produto educacional, elaborado na forma de um vídeo educativo sobre GL, com o intuito de ser utilizado por qualquer aluno matriculado nos cursos técnicos integrados ao ensino médio como estratégia de prevenção e controle do estresse.

2 METODOLOGIA

A pesquisa é caracterizada por uma abordagem qualitativa, cujos instrumentos de coleta de dados foram dois questionários, um diagnóstico e uma avaliação do produto educacional. Ambos os questionários foram aplicados de forma virtual, por meio de um *link*, no formato de formulário do *Google Forms*. Ressalte-se que a aplicação dos questionários de forma virtual, deu-se devido às restrições do período de pandemia da Covid-19.

Nesta pesquisa, seguimos as seguintes etapas:

1.^a Etapa Diagnóstica – Nesta etapa, buscamos identificar os fatores envolvidos no desenvolvimento do estresse escolar dos estudantes dos cursos técnicos integrados ao ensino médio de um Instituto Federal, para tanto, elaboramos um questionário diagnóstico, composto por 16 perguntas categorizadas

em quatro seções. Na primeira seção (Perfil dos Estudantes), as questões foram direcionadas a colher os dados básicos dos pesquisados (nome fictício, gênero e idade), na segunda seção (Atividades de Ocupação dos Estudantes), as questões foram propostas a fim de colher informações sobre a atividade discente e a ocupação, a terceira seção (Relação entre Saúde e Atividades Escolares) contém questões que oferecem informações sobre a saúde dos participantes e, na quarta e última seção (Atividades de Lazer dos Estudantes), as questões têm o intuito de colher elementos que nos permitem ter uma noção sobre o perfil social dos pesquisados. As questões, cujas respostas demandavam a escolha de uma frequência, foram respondidas baseadas nos últimos 90 dias antecedentes à resposta ao questionário. Todas as questões propostas visaram avaliar aspectos que estão direta ou indiretamente relacionados ao estresse.

Devido à suspensão indeterminada das aulas no instituto, por conta da pandemia do Covid-19, a pesquisa sofreu algumas adaptações desde o cronograma, à abordagem aos pesquisados, que por sua vez, foi feita de forma *on-line*. Dessa forma, o *link* do questionário diagnóstico, no formato de formulário do *Google Forms*, foi enviado para um dos docentes da turma da 2.^a série do curso técnico de Agroindústria Integrado ao ensino médio. A escolha dos discentes da 2^o série do curso técnico de Agroindústria foi motivada pelos seguintes pontos:

a) os discentes da 2^o série já estão bem inseridos no ambiente institucional, além de estarem no meio dessa travessia do ensino médio para o mercado de trabalho.

b) nesta série, supomos ser mais provável encontrar alunos que acumulem trabalho e estudo comparado à 1^o série, é, pois, uma turma na qual a contextualização da temática da pesquisa torna-se bastante oportuna a ser trabalhada, somado a isso, os discentes desta turma estão mais próximos da conclusão do ensino médio integrado do que os discentes do 1^o ano.

c) além disso, a escolha por discentes da 2^o série dá margem temporal para o início, o desenvolvimento e a conclusão da pesquisa, o que diminui os riscos da pesquisa, relacionados à possibilidade de perda do público participante. Em suma, a escolha dessa série específica se justifica por proporcionar maior probabilidade de controle das variáveis intervenientes.

d) devido ao período da pandemia, no qual as aulas encontraram-se suspensas, tivemos dificuldade em aplicar o questionário presencialmente aos estudantes, para tanto, tivemos a contribuição de um docente que ministra aulas nas turmas do curso técnico de Agroindústria, o que, por sua vez, motivou a escolha pelo referido curso.

Nesse sentido, os dados coletados correspondem ao ano de 2021, os respondentes foram 27, de uma turma que tinha 32 estudantes matriculados. A finalidade do questionário diagnóstico foi fornecer subsídios para a construção do produto educacional - PE, o qual consiste em um vídeo educativo sobre ginástica laboral para estudantes da EPT.

2.^a Etapa de Planejamento – nesta etapa, iniciamos o planejamento do PE. Optamos pela criação de um vídeo educativo sobre GL que pudesse ser utilizado em qualquer componente curricular e por qualquer aluno matriculado nos cursos técnicos integrados ao ensino médio de um instituto federal como estratégia de prevenção e controle do estresse.

3.^a Etapa de Criação do Produto Educacional - para a construção do vídeo, tomamos por base os resultados que obtivemos com o questionário diagnóstico, o qual nos possibilitou identificar os principais fatores relacionados ao desenvolvimento do estresse nos estudantes, o que, por sua vez, nos permitiu selecionar os exercícios da GL que poderiam ser facilmente realizados nas salas de aula e que fossem direcionados a atender as necessidades desses alunos.

4.^a Etapa de Avaliação do Produto Educacional – nesta etapa, buscamos analisar e avaliar o nosso PE, bem como a aceitação dos estudantes quanto ao material proposto no vídeo, para isso, elaboramos um questionário avaliativo, contendo um total de oito questões, sendo seis questões de múltipla escolha e duas questões abertas. Para as questões de múltipla escolha, utilizamos a escala de *Likert*, na qual dispusemos cinco opções de respostas com o intuito de avaliar a frequência de ocorrência, o nível de importância e de concordância/discordância do pesquisado em relação às perguntas e afirmações feitas. As questões tiveram o intuito de colher informações sobre a percepção dos alunos quanto ao vídeo proposto, bem como sugestões do que poderia ser melhorado, a fim de deixá-lo mais atrativo e dinâmico.

Para analisar os dados obtidos através dos questionários aplicados e prosseguir com os resultados e discussão, adotamos como base a técnica da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011). Segundo a autora, a análise de conteúdo constitui-se como um conjunto de técnicas de investigação que utiliza procedimentos sistemáticos para descrever o conteúdo de mensagens de textos, entrevistas, imagens, vídeos, entre outros materiais.

A análise de conteúdo pode apresentar diferentes fases, mas todas seguem a sistematização da técnica, na qual o pesquisador pode explorar de diferentes maneiras o fenômeno pesquisado, tendo em vista as possibilidades e as características da análise de conteúdo. Este trabalho tomou como base as etapas da técnica proposta por Bardin (2011, p. 95), sendo composta por três polos cronológicos:

- 1) a pré-análise;
- 2) a exploração do material;
- 3) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

Ressaltamos que a pesquisa foi submetida à análise ética, por meio da Plataforma Brasil, com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Alagoas, por meio do Parecer Consubstanciado nº 4.370.839, CAAE: 36852820.7.0000.5013, de 29 de outubro de 2020.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção discorreremos sobre a análise diagnóstica, a qual nos permitiu conhecer e identificar os fatores associados ao desenvolvimento do estresse nos estudantes dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do instituto em que a pesquisa fora realizada e, ainda, subsidiou a elaboração do vídeo educativo sobre GL.

3.1 ANÁLISE DIAGNÓSTICA

Iniciaremos apresentando os resultados obtidos por meio do questionário diagnóstico sobre o estresse nos estudantes da EPT e discutindo-os, de acordo com as categorias, as quais o questionário fora dividido. As respostas seguem apresentadas de acordo com o percentual obtido, sempre do maior para o menor percentual.

Segue-se, então, a primeira categoria, cujas questões direcionam-se a colher os dados básicos dos pesquisados; a segunda categoria, cujas questões foram propostas a fim de colher informações sobre a atividade discente e a ocupação; a terceira categoria contendo questões que oferecem informações sobre a saúde dos participantes e, a quarta e última categoria, cujas questões têm o intuito de colher elementos que nos permitem ter uma noção sobre o perfil social dos pesquisados.

Após a disponibilização do *link* de acesso ao questionário diagnóstico, aguardamos as respostas por um período de 20 dias, foram obtidas 27 (vinte e sete) respostas dos alunos.

3.1.1 CATEGORIA 1: PERFIL DOS ESTUDANTES

Com relação a esta primeira categoria, observamos que os estudantes pesquisados, os quais estavam matriculados na 2.^a série do curso técnico de Agroindústria integrado ao ensino médio ofertado por um campus de um Instituto Federal, tinham entre 16 e 18 anos de idade, além disso, 15 (quinze) – 55,6% eram do sexo feminino e 11 (onze) – 40,7% do sexo masculino, 1 (um) – 3,7% não respondeu a essa questão. Nesta turma, no ano de 2021, ano em que fora realizada a pesquisa diagnóstica, havia 32 alunos matriculados, destes, obtivemos a participação de 27 estudantes.

3.1.2 CATEGORIA 2: ATIVIDADES DE OCUPAÇÃO DOS ESTUDANTES

Na sequência, na segunda categoria do questionário, observamos que 22 (vinte e dois) - 81,5% dos estudantes responderam apenas estudar e outros 5 (cinco) – 18,5% responderam acumular estudo e trabalho em suas rotinas. Em contraponto, estudo de Andrade (2008) evidencia uma tendência à inserção imediata dos jovens no mercado de trabalho, para uns, por necessidade de subsistência, pois muitos desses jovens necessitam participar da complementação da renda familiar, ou até mesmo são responsáveis inteiramente pela renda da família e, para outros, que teriam a possibilidade de se dedicarem exclusivamente aos estudos, o trabalho carrega um significado de emancipação econômica e de cidadania, além disso, representa uma oportunidade de aprendizado.

Quanto ao tempo que os alunos se dedicavam aos estudos, observamos que antes da pandemia do Covid- 19, os pesquisados estudavam em período integral (manhã e tarde), a pesquisa diagnóstica foi realizada durante a pandemia, no ano de 2021, e, neste período, os alunos relataram que esse tempo dedicado aos

estudos e às atividades propostas pela instituição caiu para uma média de 3 a 6 horas por dia. Embora o tempo de estudos tenha diminuído demasiadamente quando comparado ao período antes da pandemia, ainda assim os alunos relataram sentir-se estressados. A pandemia exigiu uma quadra de isolamento, além da adaptação a uma nova rotina escolar, com uma dinâmica diferente da habitual, acarretando diversas dificuldades no processo ensino-aprendizagem, pois colocou em evidência as desigualdades e dificuldades de acesso dos alunos às tecnologias e as fragilidades tanto das escolas quanto dos professores para lidar com o ensino remoto e para oferecer apoio específico aos alunos. Todo esse cenário acarretou sentimentos de medo, angústia, preocupação e ansiedade, predispondo um maior desconforto emocional e um maior risco de doenças psíquicas (SILVA e ROSA, 2021).

3.1.3 CATEGORIA 3: RELAÇÃO ENTRE SAÚDE E ATIVIDADES ESCOLARES

Nesta categoria, incluímos perguntas relacionadas à saúde. Identificamos, então, as doenças mais prevalentes entre esses estudantes: crise de ansiedade/depressão 8 (oito) estudantes – 29,6%, doenças respiratórias 6 (seis) estudantes – 22,2%, doenças cardíacas 6 (seis) estudantes – 22,2%, dor de cabeça frequente 3 (três) estudantes – 11,1%, dor de cabeça frequente 3 (três) estudantes – 11,1%, diabetes 1 (um) – 3,7%.

Identificamos ainda que 15 (quinze) alunos – 55,5% relataram sentir dores no corpo, os 15 (quinze) referiram dores na coluna/pescoço e 5 (cinco) deles referiram que além de dores na coluna/pescoço, apresentavam dores nas pernas. Em consonância, Santos (2022) investigou 666 adolescentes entre 16 e 17 anos da rede pública de uma cidade do nordeste e identificou que quanto à prevalência de dores musculoesqueléticas, as maiores prevalências foram encontradas respectivamente na parte inferior 42,7% e superior 39,2% das costas, punhos e mãos 31,8% e 28,38% tornozelo/pé, respectivamente.

Neste mesmo sentido, Loures et al. (2002) afirmam que as funções cardíaca e respiratória sofrem importante influência do estresse, uma vez que estados de estresse contínuos e persistentes acarretam aumento da frequência e batimentos cardíacos e da pressão arterial, assim como no aumento da frequência e do ritmo respiratório, além disso, o estresse agudo ou crônico, figura como fator de risco para uma maior morbimortalidade por doença cardiovascular. A má postura adotada pelos alunos, além do uso por tempo prolongado (seis horas ou mais por dia) de celulares, computadores e tablets, tanto para pesquisas acadêmicas quanto para lazer, somado à baixa ou nenhuma regularidade com que praticam alguma atividade física são citados como os fatores mais comumente relacionados às dores musculoesqueléticas. Mattos et al. (2021, p.11) complementam afirmando que “o corpo é reflexo dos sentimentos, onde a tensão, ansiedade e estresse vividos diariamente acabam por colaborar com o aumento das dores osteomusculares”.

Na sequência, quando perguntados sobre a frequência com que se sentiam estressados devido à rotina de estudos, dos 27 (vinte e sete) discentes, 18 (dezoito) – 66,7% responderam que se sentiam frequentemente estressados, 6 (seis) – 22,2% responderam que quase nunca se sentiam estressados, 2 (dois) – 7,4% responderam que sempre têm se sentido estressados devido à rotina de estudos e 1

(um) – 3,7% respondeu às vezes. Independente da frequência, observamos que 20 (vinte) – 74,1% responderam sentir-se estressados. Nesse contexto, Nascimento (2022) discorre sobre a necessidade de programas e projetos escolares que criem espaços de acolhimento, escuta e diálogos sobre a saúde mental, bem como de orientações sobre o reconhecimento e habilidades para o enfrentamento de situações estressoras.

Neste mesmo sentido, estudo realizado por Eltink e Nunes (2020) destaca a necessidade do fomento de estratégias de promoção à saúde no contexto escolar, visto ser um espaço no qual os estudantes passam um período de tempo bastante considerável, principalmente no contexto da educação integral, estando expostos a diversas vulnerabilidades.

Quando perguntados sobre o que acham que poderia ser feito para melhorar a rotina de estudos e não se sentirem tão estressados, apenas 21 discentes registraram respostas. Analisando as respostas individualmente, observamos que 15 (quinze) alunos tiveram respostas relacionadas à diminuição da quantidade de atividades e a elaboração de aulas mais didáticas, apontando, pois, a sobrecarga das atividades como um fator estressante. Consoante, Schleich (2006); Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007); Raitz e Petters (2008); Tabaquim et al., (2015) também identificaram a sobrecarga de tarefas escolares, bem como as demais responsabilidades com as demandas acadêmicas como as principais causas do estresse nos estudantes.

Paralelamente, Nascimento (2022) salienta que além da promoção de programas e projetos escolares, a escola precisa ainda promover uma maior capacitação dos professores sobre aspectos relativos à saúde mental por meio de formação continuada. É preciso, ainda, reavaliar práticas, didáticas e metodologias ultrapassadas como, por exemplo, a aplicação excessiva de atividades avaliativas. Ademais, é necessária a participação de todo o corpo educacional desde a identificação dos fatores estressores até o suporte ofertado, principalmente no período pós-pandemia, no qual novas demandas surgiram, exigindo um olhar e um debate mais profundo acerca da saúde mental.

3.1.4 CATEGORIA 4: ATIVIDADES DE LAZER E RELAÇÕES SOCIAIS/FAMILIARES DOS ESTUDANTES

Identificamos, ainda, que dos 27 (vinte e sete) estudantes pesquisados, 7 (sete) - 25,9% responderam não realizar nenhum tipo de atividade física em suas rotinas, os outros 20 estudantes relataram fazer alguma atividade física pelo menos 1 vez na semana, 10 (dez) – 37% responderam “1 a 2 vezes na semana”, 6 (seis) – 22,2% responderam “5 a 7 vezes na semana” e 4 (quatro) – 14,8% responderam “3 a 4 vezes na semana”. Analisando as atividades que esses estudantes relataram praticar, identificamos: pular corda, caminhada, alongamento, musculação, esportes como ciclismo, futsal, futebol. Nesse sentido, analisando o questionário, identificamos que 23 (vinte e três) – 84,2% dos estudantes acreditam que a prática de atividades físicas pode ajudar a diminuir o estresse do dia-a-dia. Em consonância, estudo de Sales et al. (2022) evidenciou uma correlação direta entre estudantes fisicamente ativos e baixos sintomas de estresse.

Nesta mesma direção, Oliveira et al., (2019) investigaram a associação entre atividade física e estresse numa amostra de 195 escolares com idade entre 16 a 24 anos, demonstrando uma associação estatística significativa entre as variáveis correlacionadas, ficando evidenciado que quanto menor o nível de atividade física, maiores os níveis de estresse. Ademais, Silva (2017), em estudo de revisão de literatura, concluiu que a atividade física deve ser estimulada na população escolar não apenas como manejo na diminuição do estresse, mas, principalmente, na prevenção dele.

Identificamos ainda que 26 (vinte e seis) estudantes – 96,2% relataram sentir-se preocupados e/ou ansiosos em relação ao futuro profissional, na seguinte frequência: 10 (dez) – 37% responderam “sempre”, 8 (oito) – 29,6% responderam “frequentemente”, outros 8 (oito) – 29,6% responderam “às vezes” e 1 (um) – 3,7% respondeu “quase nunca”. Observamos também que 13 (treze) – 48,1% dos discentes responderam que apenas “às vezes” sentiam-se motivados nos estudos, 6 (seis) – 22,2% responderam que “frequentemente” sentiam-se motivados, 5 (cinco) – 18,5% responderam que “quase nunca” sentiam-se motivados, 2 (dois) – 7,4% responderam que “sempre” se sentiam motivados nos estudos e 1 (um) – 3,7% respondeu que “nunca” se sentia motivado. A preocupação e ansiedade com o futuro profissional, bem como com a escolha da profissão são situações vivenciadas pelos estudantes e que contribuem no desenvolvimento do estresse, estando entre os fatores estressores mais citados no ambiente escolar (LIMA, 2002; SOARES, 2006; TABAQUIM et al., 2015, NASCIMENTO, 2022).

Identificamos que 15 (quinze) alunos – 55,5% relataram que a rotina de estudos afetava as suas relações familiares. Sabe-se que o estresse desencadeia alterações emocionais e comportamentais como irritabilidade, raiva, ansiedade, nervosismo e angústia, tais alterações tornam o indivíduo mais vulnerável a conflitos tanto nas relações familiares, como em outras relações sociais e interpessoais (PASCHOAL, TAMAYO, 2004).

Verificamos também que apenas 9 (nove) – 33,3% desses estudantes relataram frequentemente desfrutar de atividades de lazer, em contrapartida, 10 (dez) – 37% relataram desfrutar apenas às vezes, 7 (sete) – 25,9% quase nunca e 1 (um) 3,7% nunca. Nesse sentido, Baião e Cunha (2013) e Weber et al., (2015) afirmam que o ritmo acelerado em que vivemos atualmente, no qual o trabalho tem ocupado um papel central na vida das pessoas, tem deixado o tempo livre, dedicado ao lazer e a família, cada vez mais escasso e que essa diminuição do tempo de lazer constitui fator de adoecimento. Nesse sentido, a promoção de atividades lúdicas, de expressão corporal e o incentivo à prática de atividades físicas no contexto escolar, proporcionam a integração e a sociabilidade, suprimindo essa diminuição do tempo de lazer e refletindo positivamente nos níveis de estresse diários SILVA (2017), além disso, o tempo livre precisa ser compreendido como um tempo necessário, sem a preocupação com obrigações da rotina, como o trabalho, impactando, pois, a saúde física e mental (COLOMBI, 2007).

Nesta perspectiva, a escola se aproxima da concepção de educação humanizadora defendida por Paulo Freire (2005), a qual deve estar comprometida com uma formação transformadora que desenvolva potencialidades e promova autonomia. Ciavatta (2014) complementa afirmando que é preciso construir uma nova relação entre trabalho e educação, eliminando o ensino voltado à exploração e construindo uma educação para a humanização. Para ele, essa luta deve avançar

junto a outras lutas sociais pelo desenvolvimento e pela melhoria das condições de vida de toda a sociedade.

Quando perguntados sobre a frequência com que se sentiam satisfeitos com o desempenho nas atividades do dia-a-dia, observamos que 8 (oito) – 29,6% dos discentes responderam “às vezes”, 7 (sete) – 25,9% responderam “frequentemente”, 6 (seis) – 22,2% responderam “quase nunca”, 4 (quatro) – 14,8% responderam “sempre” e 2 (dois) 7,4% responderam “nunca”. O sentimento de insatisfação, assim como de ansiedade, preocupação, dentre outros, figuram dentre os sintomas mais comumente relacionados ao estresse provocado pela sobrecarga de exigências escolares (GROLLI et al, 2017).

Quando perguntados sobre o que costumam fazer para diminuir o estresse ou ansiedade, identificamos respostas como: ouvir música, conversar, sair com os amigos e praticar atividades físicas. Neste ponto, podemos observar as estratégias que os estudantes costumam utilizar no manejo e enfrentamento do estresse, destacando-se a prática de atividades físicas, corroborando com os estudos já mencionados nesta seção.

3.2. AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Adiante, discorreremos acerca do conceito e características do Produto Educacional, em seguida, apresentamos os resultados obtidos por meio do questionário de avaliação do nosso produto.

O Produto Educacional é uma exigência do Programa de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT e consiste em qualquer recurso tecnológico que pode ter diversos formatos, como vídeos, sequências didáticas, jogos virtuais ou de mesa, livros, páginas na internet, softwares, aplicativos, oficinas, programas de rádio ou TV, dentre outros. Tal produto deve funcionar como um objeto de aprendizagem e ter aplicabilidade nas Instituições de Ensino, o produto precisa, ainda, ser testado em um contexto real, prioritariamente com o seu público-alvo, para fins de avaliação. (RIZZATTI et al., 2020).

É importante também destacar duas importantes etapas do processo de elaboração do PE: a prototipagem, que consiste numa simulação do funcionamento do PE, com o intuito de testar a funcionalidade e usabilidade pelo usuário e a validação, que consiste na avaliação do PE a partir de critérios previamente estabelecidos. A etapa de validação deve ocorrer em duas instâncias, a primeira é apenas uma recomendação e deve ocorrer durante a aplicação do PE, a segunda é obrigatória e deve ser feita pela banca de defesa da dissertação (RIZZATTI et al., 2020).

De acordo com o relatório do Grupo de Trabalho de Produção Tecnológica da Capes (BRASIL, 2019), nosso PE está categorizado como material didático/instrucional, uma vez que essa categoria engloba propostas de ensino envolvendo mídias educacionais, sendo, portanto, compatível com nossa proposta de um vídeo educativo para a EPT.

Para a avaliação do PE (vídeo), utilizamos um questionário no formato de formulário do *Google Forms*, com acesso por meio de um *link*. Para alcançarmos o público-alvo, contamos com a colaboração de um docente que ministra aulas nas

séries do ensino médio integrado aos cursos técnicos de um dos campi de um Instituto Federal. Para responder às perguntas contidas no questionário, os discentes tinham que assistir ao vídeo educativo sobre GL. Dessa forma, 38 discentes responderam ao questionário de avaliação do produto educacional. As questões do instrumento de avaliação foram organizadas em 4 (quatro) categorias, conforme quadro 1. As respostas seguem apresentadas sempre na ordem.

Ressalte-se que os 38 (trinta e oito) alunos que participaram da avaliação do PE pertencem a uma turma distinta da turma dos 27 (vinte e sete) alunos que participaram da análise diagnóstica. Isto porque as restrições do período da pandemia do Covid-19 interferiram substancialmente no planejamento da nossa pesquisa, exigindo que adaptássemos algumas das etapas, como, por exemplo, a abordagem dos pesquisados, a qual fora feita de forma remota e, ainda, dificultou o nosso acesso ao instituto presencialmente, dessa forma, precisamos da colaboração de discentes que ministram aulas no referido instituto e que se dispuseram a nos ajudar mobilizando os estudantes e disponibilizando os *links* de acesso aos questionários e ao vídeo educativo. Isto posto, como as etapas de análise diagnóstica e de avaliação do PE foram realizadas em períodos diferentes, com um lapso temporal de cerca de um ano entre uma e outra e, ainda, que *contávamos* com pouco tempo hábil para conclusão da pesquisa, não foi possível a participação na avaliação do PE dos mesmos alunos participantes da análise diagnóstica.

Quadro 1: Categorias das Perguntas do Questionário de Avaliação do Produto Educacional

Categorias	Definição	Questões
Autopercepção	Nesta categoria, objetivamos avaliar a percepção do estresse dos discentes.	1 e 8
Relevância do conteúdo	Nesta categoria, os discentes avaliaram se o tema do vídeo é importante para as suas atividades diárias.	2 e 5
Clareza na abordagem e conteúdo	Nesta categoria, os discentes avaliaram se o vídeo sobre GL apresenta clareza na abordagem da temática e na compreensão do conteúdo.	3 e 6
Dinamicidade	Nesta categoria, objetivamos avaliar se o vídeo estava formatado de modo dinâmico e o tempo de duração.	4 e 7

Fonte: Autora (2022).

3.2.1 CATEGORIA 1: AUTOPERCEPÇÃO

Nesta categoria, objetivamos avaliar a percepção do estresse dos discentes em relação às suas rotinas de estudo, e quais as estratégias que eles costumam utilizar para controlar o estresse. Observamos que 32 (trinta e dois) - 84,2% dos estudantes relataram sentir-se estressados devido à rotina de estudos. Quanto à frequência com que relataram sentir-se estressados, identificamos: 19 (dezenove) alunos – 50% responderam “muito frequentemente”, 13 (treze) – 34,2 responderam “frequentemente”, 3 (três) – 7,9 responderam “ocasionalmente”, 2 (dois) – 5,3% “raramente” e 1 (um) – 2,6% respondeu “nunca”.

Observamos, ainda, que dentre as estratégias mais relatadas pelos estudantes para controlar o estresse estão: a prática de alguma distração (assistir

TV, jogar vídeo game, pintar, ouvir música, ler, cantar, conversar), a prática de alguma atividade física e o isolamento social, respectivamente.

3.2.2 CATEGORIA 2: RELEVÂNCIA DO CONTEÚDO

Nesta categoria, os discentes avaliaram se o conteúdo do vídeo é importante para as suas atividades diárias. Observamos que 32 (trinta e dois) - 84,2% dos estudantes avaliaram o conteúdo do vídeo como relevante e 6 (seis) - 15,8% como moderado. Observando a frequência com que as respostas foram dadas, identificamos: 19 (dezenove) alunos - 50% avaliaram o vídeo como "importante", 13 (treze) - 34,2% como "muito importante", restando 6 (seis) - 15,8% que avaliaram o vídeo como de importância "moderada". Observamos também que 33 (trinta e três) - 86,8% dos estudantes acreditam que a prática da GL, no contexto escolar, pode contribuir na prevenção e/ou no controle do estresse, outros 5 (cinco) - 13,2% responderam a opção "neutro".

3.2.3 CATEGORIA 3: CLAREZA NA ABORDAGEM E CONTEÚDO

Nesta categoria, objetivamos avaliar se o vídeo assistido pelos discentes apresentou clareza na abordagem da temática e na compreensão do conteúdo. Observamos que 37 (trinta e sete) - 96,4% dos estudantes avaliaram que os exercícios foram demonstrados e explicados de forma clara, permitindo a fácil execução, apenas 1 (um) - 2,6% respondeu a opção "neutro".

Observamos ainda que 31 (trinta e um) - 81,6% dos estudantes acreditam que seriam capazes de realizar os exercícios demonstrados no vídeo, outros 7 (sete) - 18,4% responderam a opção "neutro".

3.2.4 CATEGORIA 4: DINAMICIDADE

Esta categoria buscou avaliar se o vídeo estava formatado de modo dinâmico e se o tempo de duração estava apropriado. Observamos que 12 (doze) - 31,6% dos estudantes avaliaram que o vídeo mostrou-se cansativo de ser assistido, porém, 11 (onze) - 29% não avaliaram o vídeo como cansativo. Quanto às respostas dadas pelos estudantes, baseadas nas opções de frequência do questionário, identificamos: 15 (quinze) - 39,5% dos estudantes responderam a opção "neutro", 8 (oito) - 21,1% responderam "concordo", 4 (quatro) - 10,5% responderam "concordo totalmente", outros 8 (oito) - 21,1% responderam "não concordo", e 3 (três) - 7,9% responderam "discordo totalmente".

Os alunos tiveram a oportunidade de expor as suas percepções sobre o vídeo, bem como indicarem sugestões a fim de torná-lo mais atrativo e dinâmico. Dentre as respostas dadas por eles, as mais relatadas foram: reduzir o tempo do vídeo, utilizar slides mais atrativos e chamativos, reduzir as falas e torná-las mais objetivas, melhorar a qualidade do áudio, respectivamente. No quadro 2, podemos observar algumas das respostas colhidas do questionário.

Quadro 2: Sugestões dos Discentes:

<i>“Se o vídeo fosse menor ficaria menos cansativo e dessa forma seria mais atrativo.”</i>
<i>“Acredito que um vídeo mais rápido e acelerado passaria a sensação de praticidade. As pessoas costumam prestar mais atenção em exercícios práticos que possam ser concluídos rapidamente.”</i>
<i>“Poderia demonstrar os exercícios de uma forma mais chamativa e despertar a vontade de fazer. E ser um pouco mais curto.”</i>
<i>“A explicação poderia ser um pouco mais curta e objetiva, para não se tornar desinteressante para as pessoas que estão assistindo.”</i>
<i>“É preciso melhorar a qualidade do áudio.”</i>

Fonte: Autores (2022).

Por meio do questionário de avaliação, pudemos observar as fragilidades do PE a fim de aprimorá-lo, ajustando-o de acordo com as sugestões dadas pelos estudantes. Por outro lado, tais fragilidades também poderão contribuir com pesquisas futuras que utilizem o vídeo como recurso didático, de forma a nortear a produção audiovisual, considerando os aspectos analisados nesta pesquisa.

Devido ao tempo curto para produção de um novo vídeo que atendesse às sugestões dadas pelos discentes, optamos por dividi-lo em quatro partes que foram organizadas em: apresentação do vídeo, exercícios respiratórios, alongamentos dinâmicos e alongamentos estáticos e disponibilizá-lo completo e fragmentado, de acordo com as quatro partes em que fora dividido. Dessa forma, os vídeos poderão ser assistidos conforme a necessidade e objetivos do aluno, podendo escolher por assistir ao vídeo completo ou, apenas aos vídeos que tiver interesse. Cabe ressaltar que a percepção dos alunos que avaliaram o vídeo como cansativo pode estar relacionada ao estilo de vida cada vez mais acelerado da nossa sociedade, moldado pela multiplicidade de atividades e obrigações, pela fragmentação e dispersão do tempo, pelo bombardeio de informações e surgimento de novas tecnologias, o que acaba por distanciar a linguagem da escola e dos estudantes, que procuram por conteúdos cada vez mais curtos e por informações mastigadas. Porém, as percepções e sugestões devem ser consideradas, pois, remetem a opinião dos usuários do produto, além disso, auxiliam os educadores a pensarem e discutirem estratégias que possam aproximar a escola dos alunos.

Cabe ainda salientar as dificuldades que tivemos na produção do vídeo, como a falta de habilidade da mestrandia na gravação; a ausência de um equipamento de filmagem adequado, pois o vídeo foi gravado por meio da câmera de um celular; o desconforto na frente da câmera; o tempo curto que tivemos tanto para a gravação, quanto para a edição; a falta de local apropriado para as gravações, permitindo um cenário que oferecesse iluminação e acústica adequadas, eliminando ruídos exteriores; o desconhecimento de um editor de vídeo profissional, bem como a questão financeira.

Passamos, pois, a analisar os pontos positivos do PE, conforme as respostas obtidas por meio do questionário avaliativo. Observamos que a maioria dos estudantes (84,2%) relatou sentir-se estressados e avaliou o conteúdo do vídeo como relevante, observamos também que a atividade física se encontra entre as estratégias mais utilizadas por eles no manejo do estresse. A maioria dos

estudantes (97,4%) também avaliou que o vídeo apresentou clareza na abordagem do conteúdo, e 81,6% que seriam capazes de realizar os exercícios demonstrados no vídeo.

Dessa forma, acreditamos que o vídeo educativo é um recurso didático com grande potencial a ser explorado no contexto escolar, podendo, ainda, ser adaptado às necessidades de diferentes turmas e alunos.

Nesse sentido, decorrida a avaliação do PE, disponibilizamos o vídeo educativo intitulado “Mente sã, corpo são. Ginástica Laboral para estudantes da Educação Profissional e Tecnológica” na plataforma do *YouTube* para que o material pudesse ser amplamente acessado, além disso, o vídeo também encontra-se disponibilizado na plataforma EduCAPES.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo foi desenvolvido com o intuito de demonstrar a avaliação de um vídeo educativo sobre GL. Os dados coletados indicaram um número bastante expressivo de estudantes que relataram sentir-se estressados devido à rotina de estudos, ainda que muitos deles tenham relatado praticar algum tipo de atividade física, independente da frequência, acreditamos que a GL poderá auxiliá-los, complementando as atividades que eles já praticam, tendo em vista os exercícios variados que compõem esta modalidade de atividade física, composta, dentre outros, por exercícios de alongamento e relaxamento muscular que podem ser executados por qualquer pessoa e em qualquer lugar, necessitando, tão somente, de orientações que podem ser obtidas por meio do vídeo educativo. Ademais, está evidenciado uma correlação direta entre atividade física e baixos sintomas de estresse.

Sendo assim, os resultados da pesquisa poderão nortear instituições e educadores na busca por estratégias que possam ser utilizadas, não apenas no contexto escolar, mas principalmente nele, para identificar e mitigar os fatores estressores, oferecendo aos estudantes ferramentas que possibilitem o desenvolvimento de habilidades psicossociais para lidar com as situações estressoras.

A pesquisa sugere também que o vídeo é um recurso didático que possui elementos (linguagem, duração, clareza, dinamicidade, abordagem do conteúdo, som e imagem) que, quando bem explorados, conseguem transmitir a informação de forma eficaz, aproximando a escola ao cotidiano e à linguagem dos estudantes e aos avanços tecnológicos atuais.

De forma conjunta, as evidências apontam para a necessidade do debate acerca da saúde mental dos estudantes e, principalmente, de estratégias que possam ser utilizadas no âmbito educacional para identificar os fatores estressores, com o objetivo de mitigá-los e oferecer ferramentas que possam ser utilizadas na prevenção e controle do estresse.

Dito isso, considerando a relevância da temática aqui abordada, sugerimos novos estudos, bem como novos produtos educacionais (PE) que utilizem não apenas o vídeo, mas qualquer outro recurso audiovisual, com o objetivo de potencializar o processo de ensino-aprendizagem, tendo como foco a saúde mental

dos estudantes, no sentido de compreender melhor as necessidades desse público e atuar de maneira mais eficaz no manejo dessas necessidades.

Ademais, as fragilidades evidenciadas nesta pesquisa poderão contribuir com estudos futuros, na medida em que indicarão elementos que precisam ser aprimorados e mais bem explorados, com o intuito de fornecer PE que consigam agregar valor à educação e potencializar as práticas educativas, fomentando o debate e às ações em torno da educação e da saúde física e psicológica dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Carla. **Juventude e trabalho**: alguns aspectos do cenário brasileiro contemporâneo. 2008. Disponível em: <http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/4077/1/bmt37_09_juventude_e_trabalho.pdf>. Acesso em: 22 out. 2019.

ANDRADE, Eric; ORLANDO, Débora; PEREIRA, Luciano. Atividade física e ginástica laboral como formas de atenuar o estresse. Revisão de literatura. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 18, nº 179. 2013. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efd179/atividade-fisica-atenuar-o-estresse.htm>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

ARAÚJO, Érika. **A reestruturação do projeto pedagógico de curso técnico integrado ao ensino médio e a formação integral**: o legado do decreto nº 5154/2004. Olinda, 2021. 164 p. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco. Disponível em: <<https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/336>>. Acesso em: 2 set. 2022.

BAIÃO, Lidiane; CUNHA, Rodrigo. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. **Revista Formação Docente**, Belo Horizonte, vol. 5, n. 4, p. 6-21 jan/jun, 2013. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistasizabela/index.php/fdc/article/viewFile/344/338>>. Acesso em: 02 nov. 2019.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70. 2011.

BRASIL, Ministério do Trabalho e Previdência. **1º Boletim quadrimestral sobre benefícios por incapacidade**. Informe especial por ocasião do dia mundial em homenagem às vítimas de acidente do trabalho. Brasília, DF, Brasil: 2014. Disponível em: <<https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/noticias-e-conteudo/publicacoes-previdencia/publicacoes-sobre-previdencia-na-saude-e-seguranca-do-trabalhador/arquivos/i-boletim-quadrimestral-de-beneficios-por-incapacidade1.pdf/view>>. Acesso em: 30 out. 2019.

BRASIL, Organização Panamericana De Saúde/Organização Mundial De Saúde (OPAS/OMS). **Saúde Mental dos Adolescentes**. Folha Informativa. Brasília, DF, Brasil: 2018. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>>. Acesso em: 04 de abr. 2022.

BRASIL, CAPES. **Grupo de trabalho Produção Técnica**. Brasília, 2019.

Clavatta, Maria. **O ensino integrado, a politecnicidade e a educação omnilateral. Por que lutamos?** Belo Horizonte, v. 3, nº 1. 2014. Disponível em: <http://forumeja.org.br/go/sites/forumeja.org.br/go/files/Ciavatta_ensino_integrado_politecnicidade_educacao_omnilateral.pdf>. Acesso em: 04 out. 2019.

Colombi, Ana. **O tempo livre, o lazer e o trabalho no capitalismo contemporâneo.** Florianópolis, 2007. 64 p. Monografia (Graduação em Ciências Econômicas) - Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <<http://tcc.bu.ufsc.br/Economia293507>>. Acesso em: 12 mai. 2022.

Eltink, Caroline e Nunes, Carolina. **Concepções sobre estresse segundo alunos do ensino médio de uma cidade de pequeno porte.** Refacs (online) Jul/Set 2020. Disponível em: <<https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/4668/pdf>>. Acesso em: 03 abr. 2020.

Freire, Paulo. **Pedagogia do oprimido.** Rio de Janeiro: Paz e Terra. 2005.

Grolli, Verônica et al. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Rev. Psicol. IMED [online]**. 2017, vol.9, n.1, pp. 87-103. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2175-50272017000100007&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 08 dez. 2022.

Lima, Francisco. **Ergonomia, ciência do trabalho, ponto de vista do trabalho: a ciência do trabalho numa perspectiva histórica.** Ação Ergonômica, v.1, nº 2, p.35-45, 2002.

Lipp, Marilda et al. **O estresse em escolares.** **Psicologia Escolar e Educacional.** v.6, n. 1, 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/pee/v6n1/v6n1a06.pdf>>. Acesso em: 07 nov. 2020.

Loures, Débora et al. **Estresse Mental e Sistema Cardiovascular.** Scielo. Arquivos Brasileiros de Cardiologia [online]. 2002, v. 78, n. 5. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/qWvLPQ5BGKykyjxDp74CkJ/?lang=pt#>>. Acesso em: 07 abr. 2022.

Mattos, Juliana et al. **Dores osteomusculares e o estresse percebido por docentes durante a pandemia da COVID-19.** Research, Society and Development, v. 10, n. 6. 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/15447/14064/202435>>. Acesso em: 22 abr. 2022.

Mendes, Ricardo e Leite, Neiva. **Ginástica Laboral princípios e aplicações práticas.** Manole, 3ª edição. 2014. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=iawbCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 25 fev. 2020.

Monteiro, Claudete; Freitas, Jairo; Ribeiro, Artur. **Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí.** Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, p. 66-72, 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ean/a/8L8zCLvz4W7nLwKyZ4Djr4y/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 22 abr. 2022.

Moura, Dante. **Ensino médio integrado: subsunção aos interesses do capital ou travessia para a formação humana integral?** São Paulo, v. 39, n. 3, p. 705-720,

2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022013000300010&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 30 out. 2019.

NASCIMENTO, Érika. **Fatores escolares associados a saúde mental de estudantes do ensino médio**. 2022. 53 p. Monografia. (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade de Brasília. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/31319/1/2022_ErikaVictoriaTeixeiraNascimento_tcc.pdf>. Acesso em: 07 jan. 2023.

OLIVEIRA, Vera et al. Associação entre o nível de atividade física e o estresse em pré-vestibulandos. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 2019. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2875/7822>>. Acesso em: 03 abr. 2022.

PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Álvaro. **Validação da escala de estresse no trabalho**. Estudos de Psicologia (Natal), Natal, v. 9, n. 1, p. 45-52, jan/abr. 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/MRLmmQhyZQjWcN4DPffTBbq/?lang=pt>>. Acesso em: 04 out. 2022.

POLETTO, Sandra. **Avaliação e implantação de programas de Ginástica Laboral, implicações metodológicas**. Porto Alegre, 2002. 146 p. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <<http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicacoes/Sandra%20Salete%20Poletto.pdf>>. Acesso em: 30 out. 2019.

RAITZ, Tânia e PETERS, Luciane. Novos desafios dos jovens na atualidade: trabalho, educação e família. Scielo, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/jNxSdtJbwbtpRXHBQwFwGMS/?lang=pt>>. Acesso em: 02 abr. 2022.

RIOS, Olga. Níveis de stress e depressão em estudantes universitários. São Paulo, 2006. 197 p. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/15516/1/OlgaDeFatimaLeiteRios.pdf>>. Acesso em: 01 nov. 2019.

RIZZATTI, Ivanise et al. **Os produtos e processos educacionais dos programas de pós-graduação profissionais**: proposições de um grupo de colaboradores. Actio Docência em Ciências, Curitiba, v. 5, n. 2, maio/agosto 2020. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/actio/article/view/12657/7658>>. Acesso em: 09 mai. 2022.

SALES, Pedro et al. **Níveis de atividade física e sintomas de estresse: uma comparação entre adolescentes do ensino médio integral e ensino médio diurno**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.8, n.6, p. 48303-48314, jun.,2022. Disponível em: <<https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistapraxis/article/view/2446/2856>>. Acesso em: 08 dez. 2022.

SANTOS, Maria. Associação entre ansiedade e dor musculoesquelética em adolescentes da rede pública de Caruaru-Pe. Recife, 2022. Dissertação (Mestrado em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento) – Universidade Federal de

Pernambuco. Disponível em:

<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/45708/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O%20Maria%20Eduarda%20Pontes%20dos%20Santos.pdf>. Acesso em: 28 nov. 2022.

SCHLEICH, Ana. Integração na educação superior e satisfação acadêmica de estudantes ingressantes e concluintes. Campinas, 2006. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas. 112 p. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/252706/1/Schleich_AnaLuciaRighi_M.pdf>. Acesso em: 30 out. 2019.

SILVA, Juliana. Estresse ocupacional e suas principais causas e consequências. Rio de Janeiro, 2010. 44 p. Monografia (Especialização em Gestão Empresarial) - Universidade Cândido Mendes. Disponível em: <https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/k213171.pdf>. Acesso em 05 nov. 2020.

SILVA, Simome; ROSA, Adriane. O impacto da covid-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção. **Revista Práxis**, Novo Hamburgo, a. 18, n. 2, mai./ago. 2021. Disponível em: <<https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistapraxis/article/view/2446/2856>>. Acesso em: 08 jan. dez. 2022.

SILVA, Willian. **A relação entre o nível de atividade física e o estresse em indivíduos escolares nas séries fundamentais e no ensino médio**. Brasília, 2017. 28 p. Monografia (Graduação em Licenciatura em Educação Física) – Universidade de Brasília. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/22800/1/2017_WilliamCardosoDeAguiarSilva_tc.c.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2022.

SOARES, Raquel; ASSUNÇÃO, Ada; LIMA, Francisco. A baixa adesão ao programa de Ginástica Laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. **Revista Brasileira Saúde Ocupacional**, vol.31, n.114, pp.149-160, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbso/a/DFgsG5wszpTBZmnZxQKBWDs/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 12 nov. 2019.

TABAQUIM, Maria et al. Vulnerabilidade ao stress em escolares do ensino técnico de nível médio. São Paulo, Brasil, v. 35, n. 88. 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415711X2015000100013>. Acesso em: 08 abr. 2022.

TEIXEIRA, Leonardo e DELATORRI, Maycon. Os Impactos da atividade Ginástica Laboral (GL) no desempenho do trabalhador. *Revista Dimensão Acadêmica*, v.3, n.1, jan-jun. 2018. Disponível em: <<https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/09/revista-dimensao-academica-v03-n01-artigo01.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

WEBER, Lídia et al. **O estresse no trabalho do professor**. *Imagens da Educação*, v. 5, nº 3, p. 40 -52, 2015. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ImagensEduc/article/download/25789/pd47/0>>. Acesso em: 02 nov. 2021.

ZABALA, Antoni. **A Prática Educativa. Como ensinar**. Tradução Ernani F. da F. Rosa. Porto Alegre: ARTMED, 1998.