

**FACULDADE VALE DO CRICARÉ
MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO**

JANDERSON BONELLA SEDDA

**LEVANTAMENTO DA QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR DOS
PROFESSORES DE MARILÂNDIA-ES NO COTIDIANO ESCOLAR.**

**SÃO MATEUS-ES
2020**

JANDERSON BONELLA SEDDA

LEVANTAMENTO DA QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR DOS
PROFESSORES DE MARILÂNDIA-ES NO COTIDIANO ESCOLAR.

Dissertação apresentada ao Programa de
Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia
e Educação da Faculdade Vale do Cricaré,
como requisito parcial para obtenção do título
de Mestre em Ciência, Tecnologia e Educação.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Yolanda Aparecida de
Castro Almeida Vieira

SÃO MATEUS-ES
2020

Autorizada a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na publicação
Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação
Faculdade Vale do Cricaré – São Mateus – ES

S447I

Sedda, Janderson Bonella.

Levantamento da qualidade de vida e bem-estar dos professores de Marilândia – ES no cotidiano escolar / Janderson Bonella Sedda – São Mateus - ES, 2020.

81 f.: il.

Dissertação (Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação) – Faculdade Vale do Cricaré, São Mateus - ES, 2020.

Orientação: prof^a. Dr^a. Yolanda Aparecida de Castro Almeida Vieira.

1. Docência. 2. Pentáculo do Bem-estar. 3. Educação infantil. 4. Ensino fundamental. 5. Atividade física. I. Vieira, Yolanda Aparecida de Castro Almeida. II. Título.

CDD: 613.704

Sidnei Fabio da Glória Lopes, bibliotecário ES-000641/O, CRB 6ª Região – MG e ES

JANDERSON BONELLA SEDDA

**LEVANTAMENTO DA QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR DOS
PROFESSORES DE MARILÂNDIA-ES NO COTIDIANO
ESCOLAR**

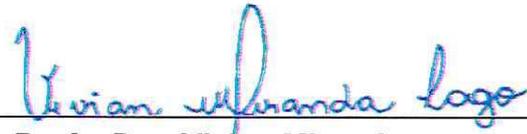
Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência, Tecnologia e Educação da Faculdade Vale do Cricaré (FVC), como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciência, Tecnologia e Educação, na área de concentração Ciência, Tecnologia e Educação.

Aprovado em 22 de junho de 2020.

COMISSÃO EXAMINADORA



Profa. Dra. Yolanda Aparecida de Castro Almeida Vieira
Faculdade Vale do Cricaré (FVC)
Orientadora



Profa. Dra. Vivian Miranda Lago
Faculdade Vale do Cricaré (FVC)



Profa. Dra. Liliame Matos Góes
Universidade do Estado da Bahia (UNEB)

A Josimar e Lianeti, meus pais, sem eles eu nada seria, são meu grande alicerce.

A Brunela, minha esposa, companheira e amiga de todas as horas.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelas oportunidades e desafios que têm se apresentado em minha vida, por me fazer superar cada obstáculo com fé e perseverança.

A meus pais, Lianeti e Josimar por estarem sempre me dando força e incentivo e nunca medirem esforços para que eu estude e aprimore meus conhecimentos, além de contribuírem sempre para meu crescimento pessoal.

A minha esposa, Brunela que sempre está do meu lado em qualquer circunstância, sempre me dando confiança para seguir em frente e sendo parceira e paciente o tempo todo.

A minha professora e orientadora Dra. Yolanda Aparecida de Castro Almeida Vieira pela sua paciência, correções, incentivos e ensinamentos.

A todas as outras pessoas que diretamente ou indiretamente contribuíram com a realização dessa dissertação.

RESUMO

SEDDA, JANDERSON BONELLA. **Levantamento da qualidade de vida e bem-estar dos professores de Marilândia-ES no cotidiano escolar.** 2020. 81 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade Vale do Cricaré, 2020.

A presente dissertação tem como tema a qualidade de vida e o bem-estar docente em relação ao cotidiano escolar. Sabendo que qualidade de vida e bem-estar são termos cujas definições são subjetivas e abrangem diferentes áreas (física, mental, emocional e espiritual), o problema de pesquisa visa em considerar um questionamento para o professor sobre sua qualidade de vida, quais elementos ou aspectos são percebidos como bem-estar. Assim, objetivou-se compreender de que maneira o professor se percebe diante da própria qualidade de vida e bem-estar relacionando tal percepção ao cotidiano escolar. Para tanto, realizou-se primeiramente uma investigação bibliográfica, reificando estabelecer as bases conceituais para esta pesquisa. Após, tendo como sujeitos da pesquisa docentes da Educação Infantil e Ensino Fundamental de escolas públicas do município de Marilândia, ES, realizou-se uma pesquisa de campo aplicada e descritiva para conhecer a auto percepção destes, sobre qualidade de vida e bem-estar, através de um questionário semiaberto, baseado no Pentáculo do Bem-Estar. Ao analisar o perfil da amostra e como os docentes se perceberam em relação a qualidade de vida e bem-estar, concluiu-se que os professores ao se exercitarem menos se percebem com menor qualidade de vida, ao mesmo tempo que apresentam índices de massa corporal mais altos. Finalmente, foi elaborada uma proposta de intervenção objetivando responder às necessidades do grupo avaliado, propondo a inserção de atividades físicas na rotina dos professores, favorecendo a melhoria do bem-estar dos mesmos, colaborando assim para o aumento da qualidade de vida e conseqüentemente, da percepção da melhora da mesma.

Palavras-chave: Docência. Pentáculo do Bem-Estar. Educação Infantil. Ensino Fundamental. Atividade física.

ABSTRACT

SEDDA, JANDERSON BONELLA. **Survey of the quality of life and well-being of teachers from Marilândia-ES in their school routine.**2020. 81 f. Dissertation (Master's Degree) – Faculdade Vale do Cricaré, 2020.

This dissertation has as its theme the quality of life and teacher well-being in relation to school routine. Knowing that quality of life and well-being are terms related to the definitions are subjective and cover different areas (physical, mental, emotional and spiritual), the research problem aims at considering a question for the teacher about his quality of life, which elements or aspects are perceived as well-being. Thus, the objective was to understand how the teacher perceives himself in the face of his own quality of life and well-being, relating this perception to the school routine. To this end, a bibliographic investigation was first carried out, reifying to establish as conceptual bases for this research. After, having as subjects of the research teachers of Infant and Elementary Education from public schools in the city of Marilândia, ES, an applied and descriptive field research was carried out to know their self-perception about quality of life and well-being, through a semi-open questionnaire, based on the Well-Being Pentacle. When analyzing the profile of the sample and how teachers perceive themselves in relation to quality of life and well-being, it is concluded that teachers, when exercising less, perceive themselves with lower quality of life, at the same time that they present body mass indexes taller. Finally, an intervention proposal was developed aiming at responding to the needs of the evaluated group, proposing the insertion of physical activities in the teachers' routine, favoring the improvement of their well-being, thus collaborating to increase the quality of life and, consequently, perception of improvement.

Keywords: Teaching. Pentacle of well-being. Child education. Elementary School. Physical activity.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Localização de Marilândia.....	27
Figura 2 – Localização das escolas estudadas no município de Marilândia/ES	29
Figura 3 - Pentáculo do Bem-Estar	33
Figura 4 - Pirâmide da atividade física	58

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Alunos matriculados na cidade de Marilândia entre 2005 e 2018	28
Gráfico 2 - Distribuição dos docentes por sexo	36
Gráfico 3 - Distribuição do estado civil dos docentes	37
Gráfico 4 - Distribuição do número de filhos dos docentes.....	39
Gráfico 5 - Distribuição da quantidade de salários mínimos recebidos mensalmente pelos docentes.....	40
Gráfico 6 - Porcentagem dos professores que pensam ou não em mudar de profissão	41
Gráfico 7 - Distribuição dos docentes em relação à área de formação.....	42
Gráfico 8 - Distribuição dos docentes em relação à disciplina de atuação.	43
Gráfico 9 - Vínculo empregatício dos professores	44
Gráfico 10 - Número atual de escolas nas quais os docentes trabalham	45
Gráfico 11 - Número de dias de afastamento dos professores em 2019, por problemas de saúde	48
Gráfico 12 - Valores médios do Pentágono do Bem-Estar dos professores.....	49
Gráfico 13 - Índice de Massa Corporal dos professores.....	51
Gráfico 14 - Docentes que fazem uso habitual de álcool.....	53

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Número de escolas que professores lecionam no ensino público no interior de São Paulo.	20
Tabela 2 - Valores do IMC e as classificações	23
Tabela 3 – Total de professores das escolas participantes da pesquisa	32
Tabela 4 - Tempo na docência e em atividade na escola avaliada.....	43
Tabela 5 - Carga horária semanal exercida em sala de aula e fora do ambiente escolar	46
Tabela 6 - Média e avaliação do Pentáculo do Bem-Estar	50
Tabela 7 - IMC e percentual das classificações entre os professores.	51

LISTA DE SIGLAS

CLT	Consolidação das Leis de Trabalho
CRED	Conselho Regional de Educação Física
HTPC	Hora de trabalho pedagógico coletivo
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IMC	Índice de Massa Corporal
LTM	Loyalt & Trade Management
MEC	Ministério da Educação
OMS	Organização Mundial da Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
2 REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1 QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR	15
2.1.1 Conceitos.....	15
2.2 QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR NA DOCÊNCIA.....	18
2.2.1 A jornada de trabalho	19
2.2.2 A saúde do docente	21
2.3 ATIVIDADE FÍSICA COMO DESENCADEADORA DA QUALIDADE DE VIDA ..	24
2.3.1 Atividade física e saúde.....	24
2.3.3 Atividade física na comunidade docente	25
2.4 CARACTERIZAÇÃO DO MUNICÍPIO DE MARILÂNDIA	27
3 PERCURSO METODOLÓGICO	30
3.1 TIPO DE PESQUISA	30
3.2 UNIVERSO E AMOSTRA	31
3.3 INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS.....	34
3.4 ANÁLISE.....	34
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	36
5 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO	56
6 CONCLUSÃO.....	61
REFERÊNCIAS	63
APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO	69
APÊNDICE B - QUESTÕES E RESPOSTAS DO PENTÁGULO DO BEM-ESTAR, COM MÉDIA E DESVIO PADRÃO (D.P.).....	77
APÊNDICE C - MANUAL DE ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS PELOS DOCENTES.....	78

INTRODUÇÃO

Bem-estar e qualidade de vida são termos que muitas vezes se confundem pelo objetivo em comum, são expressões usuais no vocabulário brasileiro, seja em uso coloquial ou técnico, pois a preocupação com estes dois aspectos da vida humana tem se intensificado nos últimos anos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), define qualidade de vida como uma percepção do indivíduo sobre como a própria vida encontra-se inserida na cultura e valores do meio em que vive e também em relação aos objetivos, preocupações, expectativas e padrões (WHO, 1995).

Já bem-estar é compreendido como uma associação harmônica entre as partes física, mental, espiritual e emocional (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Desta forma, compreende-se que são inúmeros os fatores que podem influenciar a qualidade de vida e bem-estar percebidos pelos indivíduos, como a saúde, educação, moradia, estado emocional e também a vida profissional.

Durante boa parte da vida adulta, a maioria das pessoas tem um emprego em empresas e/ou órgãos governamentais ou ainda, como autônomas com cargas horárias que podem ultrapassar 40 horas semanais, o que significa que boa parte do tempo é passado em função do ofício e conseqüentemente, com influência na qualidade de vida e bem-estar de maneira geral.

No Brasil, segundo uma pesquisa realizada em 2018 pelo Instituto Locomotiva em parceria com o grupo Loyalt& Trade Management (LTM), 56% dos trabalhadores encontram-se insatisfeitos com a ocupação que desempenham e gostariam de trocar de emprego (GIOVANELLI, 2018).

Quando apenas a profissão de docente é analisada, os resultados são similares. A “Pesquisa Professor”, realizada pelo Ibope Inteligência em 2018 com iniciativa do Itaú Social e do Todos pela Educação, mostrou que um terço dos 2.160 professores da Educação Básica que foram entrevistados estão totalmente insatisfeitos com a profissão e apenas 23% deles certamente recomendaria a profissão para alguém (IBOPE, 2018).

A insatisfação apresentada soma-se a problemas mais graves, como o alto número de professores afastados por motivos de doenças, 66% dos profissionais já precisaram se afastar devido a questões de saúde. Condições como ansiedade,

estresse, dores de cabeça e até depressão são relatadas como provenientes ou intensificadas pela rotina no emprego (TEIXEIRA, 2018).

Em contrapartida, inúmeros estudos apontam a atividade física como uma das maneiras de prevenir e controlar determinadas doenças, bem como de melhorar ou restaurar níveis adequados de bem-estar e qualidade de vida, juntamente com diversos outros fatores que também influenciam a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida (ARAÚJO e ARAÚJO, 2000; WHO, 2008; LOURENÇO et al., 2017).

A prática de exercícios físicos aumenta o neurotransmissor serotonina e norepinefrina e reduz a produção de cortisol, podendo ser comparada com a psicoterapia no processo de tratamento para depressão (ANIBAL e ROMANO, 2017).

Portanto, na profissão docente, relacionar bem-estar e qualidade de vida ao cotidiano dos professores de maneira a criar uma intervenção no ambiente escolar, torna-se relevante e urgente.

Assim, justifica-se este trabalho por compreender a necessidade constante do professor refletir sobre estilo de vida. Sabe-se que o cotidiano escolar e toda a carga de trabalho existente para o professor, muitas vezes colabora para que o docente não se perceba como ser humano com necessidades essenciais para melhor qualidade de vida. Um trabalho que se dispõe compreender estas percepções pode colaborar para um espaço escolar onde constantemente exista uma busca dos diversos aspectos considerados essenciais para o bem-estar no cotidiano escolar.

Compreendendo esta importância, e buscando delimitar um espaço tempo, questionou-se como os professores se percebem e quais elementos ou aspectos relacionados à saúde eles consideram em uma percepção de bem-estar. Considerando a experiência docente do autor deste trabalho, a hipótese levantada é que provavelmente, os professores com um cotidiano mais sedentário apresentam maior composição corporal ao mesmo tempo que se percebem também com menor qualidade de vida. A inquietação que motivou a pesquisa se deu devido a minha atuação como docente e uma percepção generalizada de que os professores estão doentes, e surgiu o questionamento: quem cuida de quem cuida do aluno? Ao notar que boa parte dos professores trabalham em mais de um horário, não se alimentam direito pois o tempo é curto para se deslocar de uma escola a outra e pareciam não ter como hábito praticarem atividade física, surgiu a motivação para realização da presente pesquisa.

Assim, para responder tal questionamento, o objetivo geral deste trabalho foi compreender de que maneira o professor se percebe diante da própria qualidade de vida e bem-estar, relacionando tal percepção ao cotidiano escolar. Dentro deste objetivo maior, buscou-se traçar o perfil dos professores da Educação Infantil e Ensino Fundamental Anos Iniciais e Anos Finais de maneira a relacioná-lo com o Pentágono do Bem-Estar; analisar a maneira como o professor se percebe em relação ao seu próprio bem-estar e qualidade de vida e finalmente propor um projeto de qualidade de vida com exercícios laborais para serem realizados com os professores na troca de turno.

Buscando responder a estes objetivos, estruturou-se esta dissertação em capítulos, sendo o primeiro introdutório, abordando e delimitando o tema de maneira sucinta e inclui a justificativa, hipótese, problemática e objetivos geral e específico. O segundo capítulo compreende o referencial teórico que aborda tópicos de interesse à compreensão do trabalho, bem como a existência de trabalhos similares já publicados. O capítulo três consiste na metodologia utilizada na dissertação, população e amostra, forma de coleta e análise dos dados. No quarto capítulo os resultados obtidos são mostrados e discutidos à luz de trabalhos com propostas similares para fins comparativos e elucidativos, conectando os capítulos anteriores, bem como a proposta de atividades laborais e físicas a serem implementadas nas escolas estudadas. Por fim, o último capítulo contém as conclusões provenientes da pesquisa realizada.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR

2.1.1 Conceitos

Quando os temas qualidade de vida e bem-estar são abordados, é provável que a maioria das pessoas os relacionem com questões que envolvem a saúde dos indivíduos.

De acordo com Nahas, Barros e Francalacci (2000), o bem-estar compreende uma relação de harmonia entre as diversas áreas que compõem os seres humanos, são elas: física, mental, emocional e espiritual. Difere-se da saúde pois não pode ser avaliada de maneira objetiva, mas apenas subjetiva, levando em consideração as condições físicas, a espiritualidade, o conforto material e comodidade, segurança, tranquilidade financeira, estabilidade emocional, dentre outros.

Já a Organização Mundial da Saúde (1997, p. 1) define o conceito de qualidade de vida da seguinte maneira:

[...] uma percepção individual sobre sua posição na vida no contexto dos sistemas de cultura e valor em que vivem e em relação às suas metas, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito amplo, afetado de uma maneira complexa pela saúde física da pessoa, estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e suas relações às características marcantes do seu meio ambiente.

Pode-se observar, entretanto, que as definições se assemelham e até se sobrepõem, ao possuírem em comum o caráter subjetivo e uma amplitude sobre as diversas esferas que compõem os humanos.

De acordo com Seild e Zannon (2004), a qualidade de vida possui características marcantes como a subjetividade, a multidimensionalidade, e as dimensões positivas e negativas, sendo a subjetividade a necessidade de análise pelo próprio indivíduo, com um caráter subjetivo, e a multidimensionalidade às influências recebidas de todas as esferas vividas e sentidas por uma pessoa, que somadas resultam em um sentimento total advindo de fatores externos como dos meios social, econômico e familiar, como também de fatores internos, como o mental e psicológico. Já as dimensões positivas e negativas advêm do fato que somam ao conceito situações boas e ruins, para definir a qualidade de vida subjetiva.

Portanto, um instrumento que possui objetivo de mensurar a qualidade de vida deve ser capaz de abranger toda a complexidade que compõe um indivíduo e suas conexões com o seu exterior e interior.

Pode-se notar que qualidade de vida e bem-estar são termos muito próximos, ambos procuram pontuar as condições de vida de um indivíduo, mas é possível notar através dos autores mencionados que a definição do termo qualidade de vida não apresenta as palavras “boa” ou “ruim”, mas sim as condições de vida de um ser humano, indicando assim uma forma de percepção.

Apesar das muitas tentativas de se achar uma definição padrão sobre qualidade de vida que seja amplamente aceita, ainda não existe um consenso, mas está bastante claro que não envolve somente questões relacionadas aos fatores de saúde física.

Inclusive, é importante destacar o conceito de saúde de Bircher, definido como “estado dinâmico de bem-estar caracterizado pelo potencial físico e mental que satisfaz as demandas vitais compatíveis com a idade, cultura e responsabilidade pessoal.” (BIRCHER, 2005).

Nas últimas décadas, muito se tem visto e ouvido nos meios de comunicação a respeito de qualidade de vida, quase sempre são feitas relações da qualidade de vida com propagandas de alguns tipos de alimentos, moradias em condomínios fechados, carros com alta tecnologia, academias de alta *performance*, discursos políticos, entre outros.

Estes pressupostos indicam que a qualidade de vida está centrada em um determinado “objeto” a ser alcançado e não está disponível a todas as pessoas.

Segundo Almeida, Gutierrez e Marques (2012, p.16):

Qualidade de vida tornou-se, em muitas circunstâncias, um jargão útil a promessas fáceis e propagandas enganosas. Isso ocorre devido a uma falta de compreensão específica sobre o termo, e sua consequente colonização por parte dos meios comerciais e de comunicação, que o utilizam como justificativa para tornar seus produtos úteis, ou para manipular a opinião pública.

Tendo em vista esta colonização, praticamente tudo ao redor exprime qualidade de vida e isto se tornou algo de extremo desejo e muitos vivem em busca deste objeto.

De acordo com Almeida, Gutierrez e Marques (2012), uma terminologia que não seja específica pode causar equívocos ao dar a entender que qualidade de vida

é um objeto, e o seu alcance depende diretamente do sujeito que o busca, não havendo necessidade de outros fatores para que o sucesso ocorra.

É visível que uma definição completa sobre qualidade de vida é algo de extrema importância, tendo em vista desfragmentar o tema e fornecer informações mais precisas a respeito do termo em questão.

Segundo a OMS (1997), a percepção de qualidade de vida envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

Portanto, tal termo abrange elementos multifatoriais da vida dos seres humanos e uma definição, por mais completa que seja, ainda seria simplista sobre o assunto.

Segundo a visão de Pereira, Teixeira e Santos (2012), é necessário que haja uma reflexão sobre como os fatores que são importantes para se adquirir qualidade de vida foram obtidos de maneira individual, pois estes dependem do contexto no qual as pessoas estão inseridas, seja este histórico, ambiental, cultural e social.

Ou seja, ao se definir qualidade de vida, devem ser levados em consideração aspectos específicos de uma determinada população ou grupo, tendo em vista não criar uma definição centralizada em alguns valores, como: ter conforto, prazer, bons alimentos à mesa, estar na moda, viagens, carro do ano, equipamentos eletrodomésticos de última geração, telefones e computadores modernos, consumo de cultura e arte, uso de tecnologias que reduzam o trabalho manual, riquezas e um bom porte físico.

Dentro desta perspectiva, Almeida, Gutierrez e Marques (2012, p.18) discute que qualidade de vida não é um objeto, mas sim uma percepção, e que está sempre esteve presente na vida dos seres humanos:

O fato é que, a partir desse tipo de análise, todos os sujeitos têm qualidade de vida, não sendo esse um elemento a ser alcançado através de ações embutidas no padrão de boa vida da sociedade contemporânea; porém, o interessante para a vida de cada um é buscar uma boa qualidade frente às suas possibilidades individuais de ação.

Nesta linha de pensamento, qualidade de vida não deve ser vista como um objeto e cada indivíduo deve ser capaz de buscar alcançar sua qualidade de vida frente ao que pode, com suas possibilidades.

Portanto, não é possível criar-se um conceito único e fechado a respeito de qualidade de vida, principalmente devido à individualidade e subjetividade frente ao que o indivíduo considera para si como bom ou ruim, nos termos de qualidade de vida.

A qualidade de vida recebe influência de todas as esferas vividas e sentidas por uma pessoa, que somadas resultam em um sentimento total advindo de fatores externos como dos meios social, econômico e familiar, como também de fatores internos, como o mental e psicológico.

Portanto, ao se avaliar a qualidade de vida, deve-se utilizar um instrumento que seja capaz de abranger o máximo das camadas que compõem a complexidade de um indivíduo e suas conexões com o seu exterior e interior, tendo como premissa que a qualidade de vida de um indivíduo necessita ser analisada por ele mesmo, com um caráter subjetivo.

2.2 QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR NA DOCÊNCIA

Nas últimas décadas o ambiente da sala de aula se tornou um local de constantes desafios para os professores, além dos baixos salários e jornadas longas, convivem com situações não comuns para o ambiente escolar, como agressões e ameaças a integridade física e emocional (BARBOSA, 2014; FERREIRA, 2019).

Vários são os casos de ataques aos professores e também aos alunos em escolas no Brasil e estes casos parecem crescer a cada ano que se passa, causando um impacto em toda comunidade escolar, principalmente nos professores e alunos, vítimas diretas (D'AGOSTINI, 2019).

Aliar qualidade de vida e bem-estar ao cotidiano dos professores é uma tarefa que deve mobilizar todo o contexto escolar e não apenas ser buscado pelo docente, tendo em vista a melhoria da qualidade no ensino.

Da mesma forma que ainda não existe um conceito claro sobre o que é qualidade de vida, o mesmo acontece em relação ao conceito de bem-estar no emprego. Em sua maioria os pesquisadores procuram avaliar questões relativas à satisfação com o trabalho e estresse (SIQUEIRA e PADOVAM, 2008).

Há uma extensa subjetividade em se avaliar a qualidade de vida e bem-estar de professores e são inúmeras as variáveis possíveis.

A partir do momento em que as mudanças no mercado de trabalho geram consequências desagradáveis ao trabalhador, quer sejam físicas ou emocionais, a

análise do bem-estar na docência desponta como uma importante ferramenta de alívio destas tensões (LEAL, 2008).

Existem linhas filosóficas que suportam a tese de que o bem-estar está diretamente relacionado com a felicidade do indivíduo. Em relação ao campo psicológico, o bem-estar pode ser classificado em duas perspectivas: a primeira que aborda o estado subjetivo da felicidade ou do prazer, também chamada de bem-estar subjetivo e a outra que avalia o potencial humano e trata do bem-estar psicológico, sua capacidade de raciocinar e usar o bom senso (SIQUEIRA e PADOVAM, 2008).

A saúde física é um dos elementos que compõem as variáveis de bem-estar e qualidade de vida, estando relacionada diretamente com as funções psicológicas e cognitivas.

Nos subcapítulos a seguir apresentam-se os principais fatores que podem influenciar na saúde, qualidade de vida e bem-estar em docentes.

2.2.1 A jornada de trabalho

No Brasil, devido aos baixos salários da categoria, a maioria dos professores exerce atividade em mais de uma escola ou possui carga completa em uma mesma escola, lecionando em vários turnos.

Segundo Martins (2017a, p.1):

É sabido que o trabalho do professor é bastante cansativo, pois ministra aulas em pé, tem de pesquisar e preparar as aulas, tem de corrigir provas e fala muitas vezes a aula toda. Muitos professores ministram aulas em mais de um período, inclusive de manhã, de tarde e de noite, pois o salário-aula do professor é baixo e ele precisa dar muitas aulas para ter um ganho melhor e trabalhar em até mais de uma escola. Em alguns lugares, ainda ficam sujeito ao pó de giz.

De acordo com artigo 7º, XIII, da Constituição Federal (BRASIL, 1988), legalmente o módulo semanal do professor é de 44 horas e o artigo 318 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) só faz referência ao que exceder o módulo semanal legal, que é de 44 horas, sendo consideradas horas extras (MARTINS, 2017a. p.1).

Segundo Martins (2017b, p.1):

Com a Lei 13.415/2017, o art. 318 da CLT passou a prever que o professor pode lecionar em um mesmo estabelecimento por mais de um turno, *desde*

que não ultrapasse a jornada de trabalho semanal estabelecida legalmente, assegurado e não computado o intervalo para refeição. Consequentemente, salvo previsão mais favorável (art. 7º, *caput*, da Constituição da República), passa a ser aplicável o disposto no art. 7º, inciso XIII, da Constituição Federal de 1988, ao estabelecer a duração do trabalho normal não superior a 8 (oito) horas diárias e 44 (quarenta e quatro) semanais.

Mesmo com a legislação limitando o trabalho com no máximo 8 horas diárias, há professores que ultrapassam esta carga horária e conforme a legislação, não possuem direito a horas extras.

Inerente ao trabalho extenuante exercido na sala de aula, os professores carregam tarefas que na maioria das vezes são desempenhadas em casa e não são computadas no quadro geral das atividades do professor, além das inúmeras reuniões, treinamentos, atividades da escola aos finais de semana, etc.

Na Tabela 1, a seguir, apresentam-se os dados referentes a uma pesquisa realizada no Estado de São Paulo, com professores de escolas públicas (FARIA, 2015).

Tabela 1 - Número de escolas que professores lecionam no ensino público no interior de São Paulo.

Número de Escolas	Frequência Absoluta (n=95)*	Frequência Relativa (%)
1	38	40,0
2	40	42,1
3	9	9,5
4	7	7,4
Não respondeu	1	1,0
Total	95	100,0

* O n corresponde ao número total de respostas

Fonte: FARIA (2015).

Avaliando-se os dados apresentados na Tabela 1, pode-se notar que a maioria dos professores nesta pesquisa lecionava em duas escolas (42,1%) e 40% somente em uma escola. O restante do grupo, ou seja, aproximadamente 18% exercia atividade em mais de 3 escolas, todas públicas. Estes dados indicam a realidade no Brasil.

2.2.2 A saúde do docente

A profissão docente exige o desenvolvimento de inúmeras habilidades por parte do professor, além da função de ensinar, que por si carrega muitas tarefas, são esperadas também atitudes na resolução de problemas emocionais e comportamentais dos alunos, competência no cumprimento das burocracias impostas pelos sistemas educativos, excelência na implantação de novas iniciativas educacionais, domínio da tecnologia e metodologias inovadoras, resolução de conflitos com supervisores, comunidade e pais (FLORES, 2011; LORENZONI, 2016).

Além dos fatores aliados à tarefa docente, existem outras variáveis que podem interferir no estado de saúde e qualidade de vida de alguns professores, como os hábitos do estilo de vida: tabagismo, consumo de álcool, dieta desequilibrada e hipercalórica, sedentarismo, sono irregular, etc. (MADEIRA, 2018).

Está bem estabelecido na literatura (EDUARD, 2019, p. 710) que estes hábitos geralmente causam efeitos nocivos à saúde em curto e longo prazo, como problemas cardiovasculares, dislipidemias, hipertensão e diabetes, agravando ainda mais a saúde do indivíduo.

Neste ponto é necessário também serem considerados os elementos socioambientais como fatores de interferência na qualidade de vida e sensação de bem-estar do professor, como exemplo as características ambientais (qualidade do ar e água), as condições de moradia, lazer, os aspectos de saúde (assistência médica) e segurança pública (exposição à violência), remuneração baixa, maior competitividade e necessidade de atualização constante (BOTH, 2014).

No caso de muitos educadores, em especial as professoras, além das funções atribuídas nas escolas, possuem ainda a função de manterem em dia as atividades no lar e, em alguns casos, também cuidados com filhos e pais.

Segundo os dados do censo do Ministério da Educação, no ano de 2019 o Brasil possuía aproximadamente 2,2 milhões de professores na Educação Básica, a fim de atender cerca de 48 milhões de alunos matriculados neste mesmo ano, em cerca de 180 mil escolas. Destes docentes, a maioria são do sexo feminino, inclusive os funcionários para tarefas administrativas (BRASIL, 2020).

A intensa cobrança e os muitos desafios impostos tendem a gerar uma sobrecarga ao professor e isto torna a profissão docente uma das mais estressoras e com índices elevados de afastamentos por doenças, principalmente as relacionadas

com fatores psicológicos, como a ansiedade, depressão e a Síndrome de Burnout (DIEHL, 2016).

Incapazes de lidar com tantos desafios e cobranças, muitos docentes tendem a adoecer e solicitar o afastamento. Estes fatos conduzem ao pensamento de que é de inteira responsabilidade do indivíduo a regulação do seu nível de qualidade de vida, ou seja, isentando a culpa do Estado no processo de adoecimento do docente.

Almeida (2012, p. 38) discute este aspecto:

Em vez de proporcionar uma política de trabalho que possibilite ao sujeito dedicar algumas horas de seu dia à atividade física, simplesmente é fortalecida a necessidade dessa prática, deixando a cargo do indivíduo as formas de realização.

Há um consenso natural entre todos os indivíduos de que é necessário ter-se saúde para que haja qualidade de vida, mas sabe-se que existem inúmeros outros fatores que fundamentam as definições de qualidade de vida. O fato é que para o bom desempenho da função docente é necessário que o professor desfrute de boa saúde física e mental, tendo em vista cumprir com qualidade às exigências impostas pela função.

A fim de alcançar um bom nível de qualidade de vida, tanto para o docente, quanto para qualquer sujeito, sugerem-se hábitos saudáveis em seu estilo de vida, conforme orienta Vilarta e Gonçalves (2004, p. 47 apud Almeida, 2012, p. 43). São eles: (1) Ter uma alimentação que respeita as necessidades do corpo em relação aos nutrientes; (2) Levar em conta a idade do indivíduo para ingestão coerente dos nutrientes; (3) Realizar atividades físicas regularmente de acordo com a fisiologia de cada pessoa; (4) Controlar o estresse com o uso de técnicas específicas; (5) Ser voluntário em ações comunitárias; (5) Ter hábitos de lazer sem sedentarismo.

Pode ser observado, dentre os itens sugeridos, que as ações são voltadas aos aspectos de alimentação, relacionamentos sociais e às práticas sistemáticas de atividade física.

O desequilíbrio alimentar e o sedentarismo são fatores que estão ligados diretamente com a obesidade, resultando, na maioria dos casos, em outras comorbidades que atingem milhares de pessoas ao redor do mundo, como diabetes, distúrbios cardiovasculares e câncer.

Uma das variáveis antropométricas que possibilita uma estimativa de verificação do peso ideal e do grau de obesidade de um indivíduo, pode ser facilmente

obtida através do cálculo do índice de massa corporal (IMC), utilizando-se dados da altura e peso do indivíduo. Este cálculo foi postulado pelo cientista Adolphe Quételet, em 1832 (PICH, 2013), sendo obtido através da divisão do peso em quilogramas pelo quadrado da altura, em centímetros.

A utilização do IMC como medida do peso ideal é recomendada pela Organização Mundial da Saúde, como ferramenta de fácil aplicabilidade e resultados importantes a respeito do estado nutricional dos indivíduos (RICARDO, 2002).

De acordo com informações da Sociedade Brasileira de Nutrição¹, baseadas em informações da Organização Mundial da Saúde, tem-se a Tabela 2, com os valores de IMC e as classificações.

Tabela 2 - Valores do IMC e as classificações

IMC (kg/m²)	Classificação
< 16	Magreza grau III
16.0 - 16.9	Magreza grau II
17.0 - 18.4	Magreza grau I
18.5 - 24.9	Adequado
25.0 - 29.9	Pré-obeso
30.0 - 34.9	Obesidade grau I
35.0 - 39.9	Obesidade grau II
>= 40	Obesidade grau III

Fonte: SBN (1997)

Como um dos objetivos deste trabalho se propõe a investigar as relações entre a prática de atividade física e a qualidade de vida em docentes, a seguir serão apresentadas estas relações.

¹ Cálculo e tabela disponíveis em: <https://arquivos.sbn.org.br/equacoes/eq5.htm>

2.3 ATIVIDADE FÍSICA COMO DESENCADEADORA DA QUALIDADE DE VIDA

2.3.1 Atividade física e saúde

Em termos fisiológicos, uma definição clássica de atividade física representa qualquer movimento da musculatura esquelética que resulte em mudança do estado de repouso, gerando assim um gasto energético (GUYTON e HALL, 2017).

Apresentou-se anteriormente que um dos elementos que compõem os requisitos para um indivíduo ter qualidade de vida é a saúde física e, para tal, necessita seguir algumas regras básicas, dentre estas, a prática regular de atividade física.

Para que haja o perfeito equilíbrio das funções biológicas do corpo humano é necessário que haja movimentação, ou seja, atividade física. O sedentarismo é um dos fatores que pode desencadear inúmeras doenças, principalmente as relacionadas com o sistema metabólico e cardiovascular, como diabetes, obesidade, hipertensão, dislipidemias, síndrome metabólica, infartos, etc. (CIOLAC, 2004).

Importante ressaltar, neste ponto, que a atividade física é somente um dos elementos coadjuvantes para a existência de boa saúde, sendo de fundamental importância o entendimento que a saúde é o resultado da interação de complexas variáveis que se modificam constantemente, exercendo assim, influências no resultado final do estado de saúde do indivíduo (ALMEIDA, GUTIERREZ E MARQUES, 2012).

A prática de atividade física pode ser algo utópico para um indivíduo que não possui condições nem para uma alimentação saudável, muitas vezes se alimentando somente com uma refeição ao dia. Isto sinaliza que são necessárias políticas específicas para que isto ocorra, quer seja no ambiente público ou privado.

Um dos profissionais que está habilitado a inserir propostas de programas de atividade física é o educador físico e segundo Almeida, Gutierrez e Marques (2012, p. 49):

A proposta de atividade física como uma forma de melhoria do bem-estar e da qualidade de vida exige atenção do profissional tanto em relação ao seu impacto sobre a saúde clínica, quanto social e emocional, pois a autonomia pessoal é fruto de boa condição de saúde, relacionamentos pessoais e capacidade de realização prática das expectativas individuais.

Segundo os mesmos autores (2012, p. 49) “[...] ao relacionar atividade física e saúde é preciso considerar o contexto *sujeito – aptidão física – , sentido – objetivos da prática*, para que a atividade seja adequada às condições e intenções do praticante. ”

É de vital importância se avaliar as variáveis que envolvem este contexto sujeito-aptidão física, evitando assim causar problemas ao indivíduo, adequando à inserção de um programa de atividade física baseado nos objetivos do indivíduo. Em termos básicos existem pessoas que procuram sair do quadro de sedentarismo e também pessoas que desejam melhorar o rendimento das atividades já desenvolvidas.

A mídia exerce um poder sobre o pensamento da relação do exercício e saúde, principalmente para vender produtos relacionados com o assunto. Segundo Almeida (2012, p. 50):

O mercado que se cria a partir disso, lida com materiais para a prática, meios de divulgação de hábitos saudáveis ou eventos com esse fim, serviços técnicos de especialistas na área, produtos alimentícios que prometem melhoria de *performance*, entre outros. Um dos filões desse mercado se expressa no esporte e na transformação desse fenômeno em produto. Isso ocorre principalmente na divulgação dos mitos *esporte é saúde, esporte salva das drogas*, entre outros, e na infinidade de produtos ligados a esse universo.

Não restam dúvidas de que a atividade física é importante para que haja o bem-estar do indivíduo e qualidade de vida, em ambas as idades, quer seja para manutenção da saúde ou mesmo para auxiliar em tratamentos de doenças, como redução da obesidade, dislipidemias, hipertensão, diabetes, etc.

Conforme a proposta deste trabalho, no próximo tópico aborda-se a prática de atividade física na comunidade docente.

2.3.3 Atividade física na comunidade docente

Conforme relatado no tópico anterior, a prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios de ordem física, mental e social para quem os pratica.

Na comunidade docente, porém, o que se nota é que os professores, durante o período que permanecem na escola, não praticam atividades físicas planejadas, e sim apenas as que envolvem a locomoção cotidiana de uma sala para outra nos corredores ou até mesmo dentro da sala durante o período das aulas.

Em um estudo envolvendo docentes universitários dos cursos de Enfermagem, foi observado que, de maneira geral, 90% deles foram considerados insuficientemente ativos (CARDOSO et al., 2006). O mesmo se observou em um estudo semelhante realizado por Dias et al. (2017), com 121 docentes universitários que apresentaram nível de atividade física inadequado, sedentarismo e ansiedade, o que reforça a necessidade de encontrar soluções eficientes para inserir a atividade física no cotidiano escolar do docente.

Já em relação a professores da rede pública estadual de ensino da cidade de São Paulo/SP, no ano de 2012 foi realizado um estudo com 1681 professores, com aplicação de questionário para medir a realização de exercício físico. Cerca de metade dos docentes apresentaram nível baixo de exercício físico, ou seja, não praticavam atividade intensa em mais de 3 dias da semana ou 20 minutos diários ou moderada em mais de 5 dias na semana ou 30 minutos diários. O estudo concluiu que é muito importante levar em conta as diferenças de idade, sexo e região ao se planejar campanhas para aumentar o nível de exercício físico realizado por estes profissionais (BRITO, 2012).

Com resultados parecidos, um estudo com 71 professores da rede estadual de Santa Catarina mostrou que, em sua maioria, os docentes são inativos em relação à atividade física (FOLLE e FARIAS, 2012).

Durante a pesquisa realizada não foram encontrados muitos resultados de trabalhos publicados cuja amostra pertencia ao Ensino Fundamental, sendo a maioria dos estudos de docentes universitários ou de professores da disciplina de Educação Física apenas.

Dentre os achados, em escolas de ensino fundamental em uma cidade no interior de São Paulo, das quais 157 professores responderam questionários relacionados à prática de atividade física, cerca de 46% de todos os participantes declararam não praticar nenhum tipo de atividade do tipo, seja pelas jornadas de trabalho extenuantes, pouco tempo disponível ou questões financeiras (CARVALHO e ALEXANDRE, 2006).

Vale ressaltar que nenhum dos estudos encontrados trata da prática de atividade física pelos docentes nas escolas, mas sim de maneira geral, no dia a dia dentro ou fora da escola, sem especificação, o que dificulta identificar se existem programas de incentivo e prática de atividade física sendo postos em prática nas escolas atualmente.

2.4 CARACTERIZAÇÃO DO MUNICÍPIO DE MARILÂNDIA

O município de Marilândia situa-se ao norte do estado do Espírito Santo (Figura 1) e tem uma área de 327.642 km² (IBGE, 2019).

Figura 1 - Localização de Marilândia



Fonte: MARILÂNDIA (2017)

Segundo o site da Prefeitura Municipal de Marilândia (2017), o primeiro povoado criado por colonizadores europeus no local onde hoje é o município, surgiu no século XIX. A primeira escola do povoado foi construída em 1929, era um barraco que também servia como capela onde as missas católicas eram realizadas. Somente em 1951 foi inaugurado o primeiro Grupo Escolar onde atualmente ainda funciona uma escola de 1º grau. A emancipação, de fato, só ocorreu em 22 de abril de 1980.

Atualmente o município possui uma população estimada de 12.833 pessoas e salário médio mensal dos trabalhadores formais do município de 1,6 salários mínimos, segundo o IBGE (2019).

Em relação à Educação, 97,7% dos indivíduos entre 6 e 14 anos encontram-se matriculados (IBGE, 2019). O número de matrículas entre os anos de 2005 a 2018 pode ser observado no Gráfico 1.

Gráfico 1—Alunos matriculados na cidade de Marilândia entre 2005 e 2018

Matrículas (Unidade: matrículas)



Fonte: IBGE (2019)

Observa-se que o número de alunos se manteve constante entre o período informado.

Em resumo, o município é relativamente pequeno, tem parte do seu território como zona rural e não possui uma alta urbanização, o que pode favorecer determinados fatores que influenciam o bem-estar e a qualidade de vida como contato com a natureza, trânsito melhor, vivência tranquila em relação às condições de urbanização e aumento populacional.

Para tanto, mostra-se a seguir a localização de cada escola estudada no município de Marilândia (Figura 2).

Figura 2 – Localização das escolas estudadas no município de Marilândia/ES



Fonte: Instituto Jones dos Santos Neves (2020), com marcações do autor.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

Para compor este capítulo, foram abordados os materiais e métodos selecionados para realização deste trabalho, seguindo modelos de trabalhos encontrados na literatura científica correlata a este trabalho.

3.1 TIPO DE PESQUISA

A ciência tem como função primordial descobrir a verdade dos fatos e para isso utiliza-se o método científico que pode ser definido como uma coleção de procedimentos e técnicas para chegar até o conhecimento, de fato. Como são inúmeros, os métodos foram classificados de maneira a facilitar o trabalho do pesquisador. Na categoria dos métodos que proporcionam as bases lógicas da investigação, está o método hipotético-dedutivo, definido primeiramente por Karl Popper em 1935. Neste método é seguido uma série de etapas, quais sejam: formulação do problema; formulação da hipótese que tenta explicar o problema; dedução de consequências advindas da hipótese; tentativa de falseamento e corroboração (GIL, 2008).

Já em relação aos meios técnicos utilizados na investigação, são os que orientam o pesquisador no momento de obter, processar e validar os dados referentes ao problema que está sendo investigado. Após a construção do problema, hipótese e objetivo é necessário escolher o melhor tipo de delineamento da pesquisa (GIL, 2008).

Portanto, inicialmente, na presente dissertação foi realizada uma pesquisa bibliográfica de forma a servir como arcabouço teórico para o restante do trabalho.

Segundo Trujillo Ferrari (1982, p. 119 apud GIL, 2008, p. 18), as teorias:

[...] proporcionam a adequada definição de conceitos, bem como estabelecimento de sistemas conceituais, indicam lacunas no conhecimento, auxiliam na construção de hipóteses, explicam, generalizam e sintetizam os conhecimentos e sugerem a metodologia apropriada para a investigação.

A vantagem da realização de uma pesquisa bibliográfica é recolher informações relevantes ao tema sem precisar de fato pesquisar de maneira direta.

Para compor a pesquisa bibliográfica foram consultadas bases científicas nacionais e internacionais como SciElo e PubMed, bem como pesquisas em demais fontes confiáveis como matérias jornalísticas recentes. Foram encontrados artigos e

livros sobre o tema e feita a fundamentação teórica. Os principais teóricos utilizados foram Nahas, Barros e Francalacci; Seild e Zannon; Bircher; Almeida, Gutierrez e Marques; Siqueira e Padovam; Guyton e Hall; IBGE; OMS, dentre outros.

Assim, após esta etapa, realizou-se uma pesquisa de campo do tipo aplicada, que segundo Gil (2008, p. 56), tem como vantagem “o conhecimento direto da realidade, economia e rapidez, quantificação”.

Na pesquisa de campo realiza-se um questionamento direto à pessoa cujo comportamento se deseja conhecer. Considerando que a qualidade de vida e o bem-estar são subjetivos e podem ser apenas percebidos individualmente, este tipo de delineamento torna-se o mais adequado por conferir maior legitimidade científica para o tema escolhido. Por ser aplicada, tem como objetivo uma finalidade na prática vivenciada pelo universo amostral escolhido.

De acordo com Marconi e Lakatos (2003), o estudo é descrito como transversal (qualitativo-quantitativo) descritivo, a presente pesquisa tem como finalidade a coleta sistemática de dados utilizando um grupo amostral.

Segundo Gil (2008, p. 28), a pesquisa descritiva “têm por objetivo estudar as características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, nível de renda, estado de saúde física e mental etc.” A partir do estudo destas características, é feita uma tentativa de identificar algum tipo de relação entre as variáveis de acordo com o objetivo proposto.

3.2 UNIVERSO E AMOSTRA

A população escolhida foi composta por professores da Educação Básica: Educação Infantil e Ensino Fundamental Anos Iniciais de escolas públicas da cidade de Marilândia/ES. Segundo a Secretaria Municipal de Educação, o município possui 23 escolas, sendo 3 de Educação Infantil, 4 de Ensino Fundamental e 16 Escolas do Campo (SEMED, 2020).

Conforme a sinopse estatística, publicada pelo Ministério da Educação (INEP, 2020), o município onde este trabalho foi desenvolvido, possui 137 professores na Educação Infantil e Ensino Fundamental, portanto a amostragem deste trabalho avaliou aproximadamente 37% da população dos docentes para estes níveis, com um total de 51 docentes.

Desta maneira, o grupo amostral foi selecionado a partir de quatro escolas, destas, selecionando-se todos os professores que voluntariamente aceitaram fazer parte do estudo, tendo como critérios de inclusão docentes de qualquer disciplina ou turma do Ensino Fundamental I e II, ativos no período da coleta de dados. Como critérios de exclusão, os professores que estavam de licença ou afastamento da escola e os que, porventura, realizam atividades administrativas, além dos que não concordaram em participar da pesquisa.

O respectivo número total de professores de cada escola encontra-se descrito na Tabela 3 a seguir:

Tabela 3 – Total de professores das escolas participantes da pesquisa

Escola	Docentes	Ensino	Localização
Escola 1	27	Ensino Fundamental Anos Iniciais	Zona urbana
Escola 2	14	Educação Infantil	Zona urbana
Escola 3	16	Educação Infantil e Ensino Fundamental Anos Iniciais e Finais	Zona rural
Escola 4	8	Educação Infantil e Ensino Fundamental Anos Iniciais	Zona rural
Total	65		

Fonte: Pesquisa de campo (2020)

3.3 INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS

Para realização da pesquisa a coleta de dados foi realizada a partir de um questionário semiaberto aplicado no mês de maio de 2020. De acordo com Gil (2008, p. 121):

Pode-se definir questionário como a técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado etc.

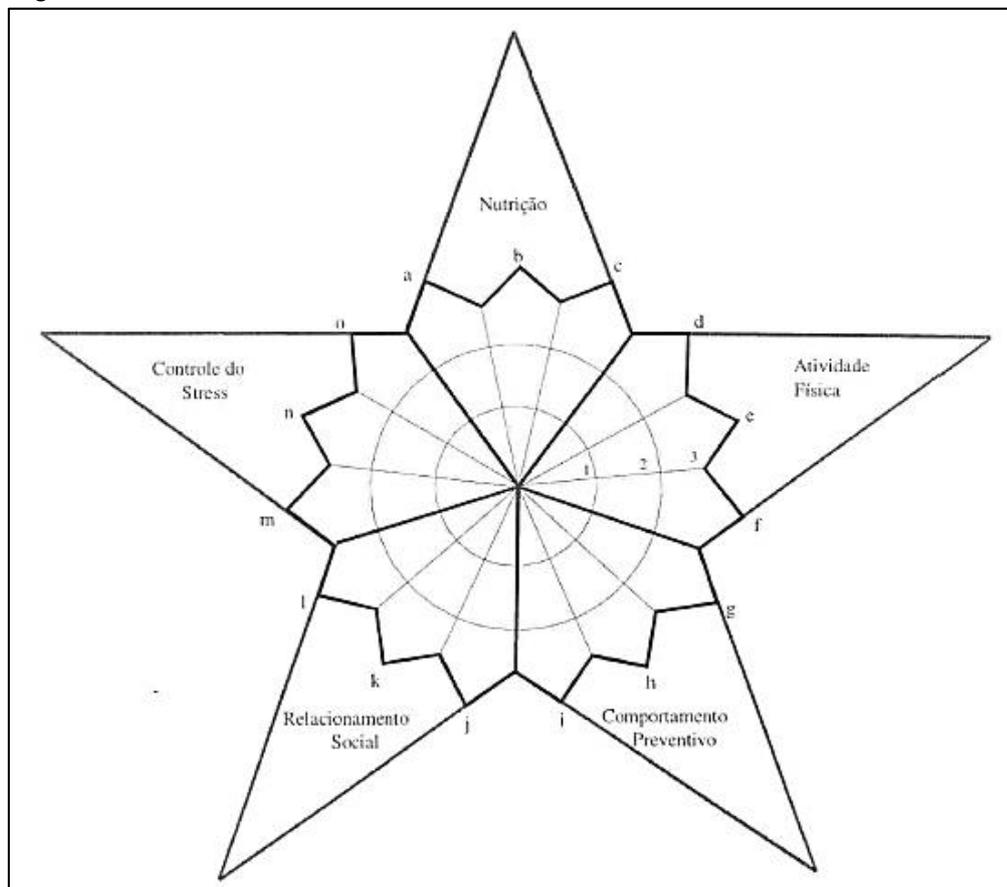
O questionário (apêndice A) contendo 30 questões, foi dividido em seções. A primeira seção (com um total de 5 questões) referem-se a perguntas essenciais à caracterização da amostra, de caráter demográfico e socioeconômico.

A seção dois (com um total de 11 questões) foi sobre a atuação profissional do participante, com intenção de caracterizar a área de formação e atuação, carreira docente, horas trabalhadas, etc.

Por fim, a última seção (com um total de 13 questões) abordou o estilo de vida, através de uma adaptação do instrumento elaborado por Nahas, Barros e Francalacci (2000), chamado de Perfil do Estilo de Vida, derivado do modelo do Pentágulo do Bem-Estar (Figura 3), com abrangência de questões nos seguintes temas principais: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle do Estresse.

Os professores foram questionados também sobre seu peso e altura e estes dados foram base para o cálculo do IMC.

Figura 3 -Pentágulo do Bem-Estar



Fonte: Nahas, Barros e Francalacci (2000)

De acordo com os autores, o Perfil do Estilo de Vida é derivado do Pentágulo do Bem-Estar e se constitui como uma ferramenta fácil de se administrar, pela própria

pessoa e inclui cinco aspectos do estilo de vida que são responsáveis por influenciar na saúde e no bem-estar psicológico (NAHAS, BARROS E FRANCALACCI, 2000).

Na metodologia do Pentáculo do Bem-Estar, as respostas para as questões variam de 1 a 3, como pontuação, mas neste trabalho, foi realizada uma alteração nesta escala, com a utilização da escala de Likert (LIKERT, 1932), tendo em vista ser uma escala padrão e amplamente utilizada em questionários que avaliam qualidade de vida pela OMS (FLECK et. al., 1999).

A fim de facilitar o preenchimento do questionário, este foi feito online através da ferramenta Google Formulários e respondido pelos docentes no mês de maio de 2020. O envio do link contendo o questionário foi realizado através de e-mail diretamente para os pesquisados, que responderam de maneira anônima.

Faz-se necessário explicar que esta pesquisa se iniciou em meados de 2019 e os professores que fizeram parte desta pesquisa foram contatados no fim de fevereiro de 2020. Em meados do mês de março de 2020, os professores passaram a trabalhar de maneira remota, em consequência da COVID 19, pandemia que surgiu no continente asiático no fim de 2019 e estendeu-se pelo mundo. Embora os professores tenham respondido este questionário no início do mês de maio de 2020, momento em que já estavam distantes do cotidiano escolar presencial, eles consideraram as aulas presenciais para responderem e não as aulas emergenciais remotas.

3.4 ANÁLISE

A análise dos dados quantitativos obtidos a partir dos resultados desta pesquisa foi realizada por meio de estatística descritiva, utilizando gráficos e tabelas, resumindo as principais características dos dados.

A análise descritiva é frequentemente utilizada em estudos observacionais e facilita o entendimento de dados brutos obtidos a partir de estudos de observação transversal, pois apresentam os dados de forma mais significativa, favorecendo a interpretação dos resultados.

Conforme apresentado anteriormente, para analisar a parte correspondente ao Pentáculo do Bem-Estar, foi utilizada a Escala de Likert (LIKERT, 1932), que permite que seja medido qual é o grau de concordância do indivíduo frente as perguntas feitas. A vantagem do uso desta escala é que não se restringe a respostas de sim ou não (SULLIVAN e ARTINO, 2014). Para a análise da escala de Likert, a variação das

respostas vai de 1 até 5, onde 1 significa o nível mais baixo para a resposta, e 5, o máximo para o questionamento.

Os resultados que serviram de base para a formulação do Pentáculo do Bem-Estar foram apresentados como média e desvio padrão da média, sendo individualmente apresentados no Apêndice B. As médias (quantitativas) foram convertidas em classificações (qualitativas), conforme orientações da OMS para questionários que avaliam qualidade de vida (FLECK et. al., 1999), sendo: necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa (5).

Os gráficos e tabelas foram elaborados utilizando-se o software Excel, versão 2019, da empresa Microsoft® e plotados na planilha eletrônica Word, versão 2019, da mesma empresa.

A interpretação dos dados ocorreu após suas análises. De acordo com Marconi e Lakatos (2003, p. 168), sobre a interpretação:

É a atividade intelectual que procura dar um significado mais amplo às respostas, vinculando-as a outros conhecimentos. Em geral, a interpretação significa a exposição do verdadeiro significado do material apresentado, em relação aos objetivos propostos e ao tema. Esclarece não só o significado do material, mas também faz ligações mais amplas dos dados discutidos.

Assim sendo, os resultados obtidos a partir da análise de dados apresentam-se no próximo capítulo, e foram base para a criação do programa de intervenção com ginástica laboral, com foco nos docentes para ser implantado e executado nas escolas. O programa foi criado levando-se em consideração o grupo amostral, a faixa etária, Índice de Massa Corporal (IMC), hábitos e comportamentos considerados relevantes após a análise dos dados coletados, como também o que já existe na literatura científica referente ao assunto em questão.

Esta proposta de intervenção e os exercícios propostos têm por objetivo serem estimulantes e não cansativos, a ponto de não serem feitos por obrigação apenas, mas sim com entusiasmo de maneira a melhorar o bem-estar e a qualidade de vida docente e estão detalhados no Capítulo 5.

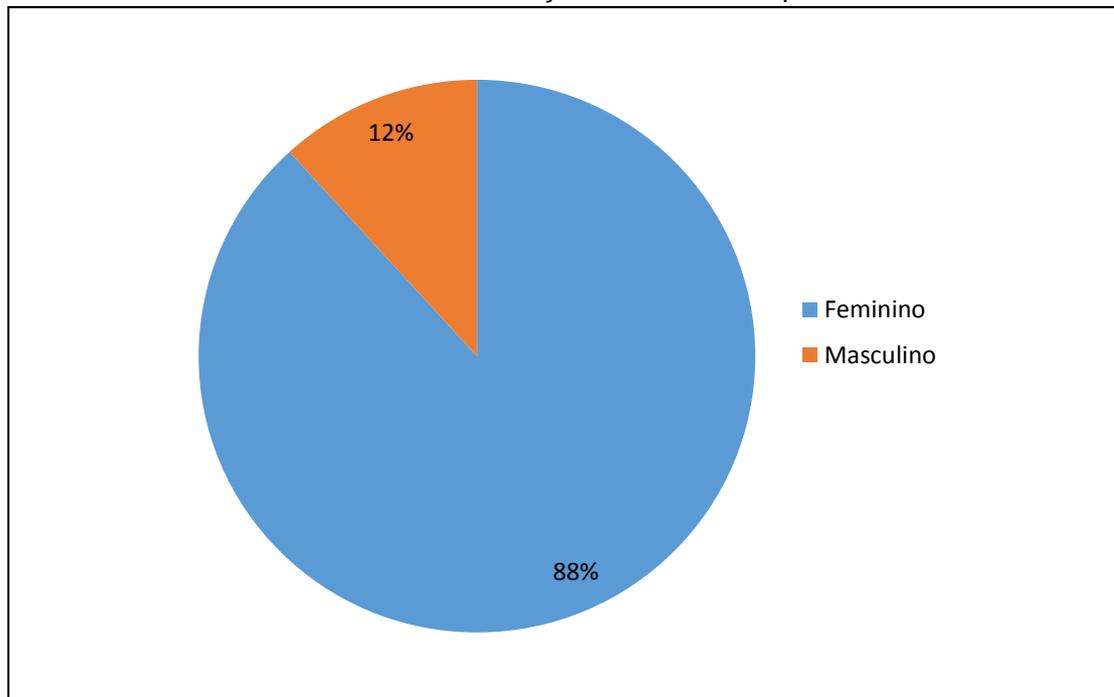
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo estão apresentados os resultados obtidos através da coleta de dados, bem como a discussão dos mesmos frente ao que a literatura apresenta em relação ao assunto objeto deste trabalho.

A princípio foi apresentado um perfil da amostra e em seguida os resultados e discussões referentes ao tema da atividade física e bem-estar dos professores, utilizando-se da metodologia do Pentáculo do Bem-Estar.

No Gráfico 2, a seguir, está apresentado o perfil da amostra dos docentes distribuídos em relação ao sexo.

Gráfico 2 - Distribuição dos docentes por sexo



Fonte: Pesquisa de campo (2020).

Mediante análise do Gráfico 2 pode-se observar que a maioria dos indivíduos da amostra são compostos por pessoas do sexo feminino, correspondendo a 88% (n=45) e a minoria do sexo masculino, sendo 12% (n=6), do total dos 51 docentes.

Segundo Souza (2013, p. 56): “as mulheres, conforme o Censo Demográfico de 2010 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), são 51% da população brasileira. Mas, sabidamente, na profissão docente são uma maioria ainda mais ampla, há muito tempo.”

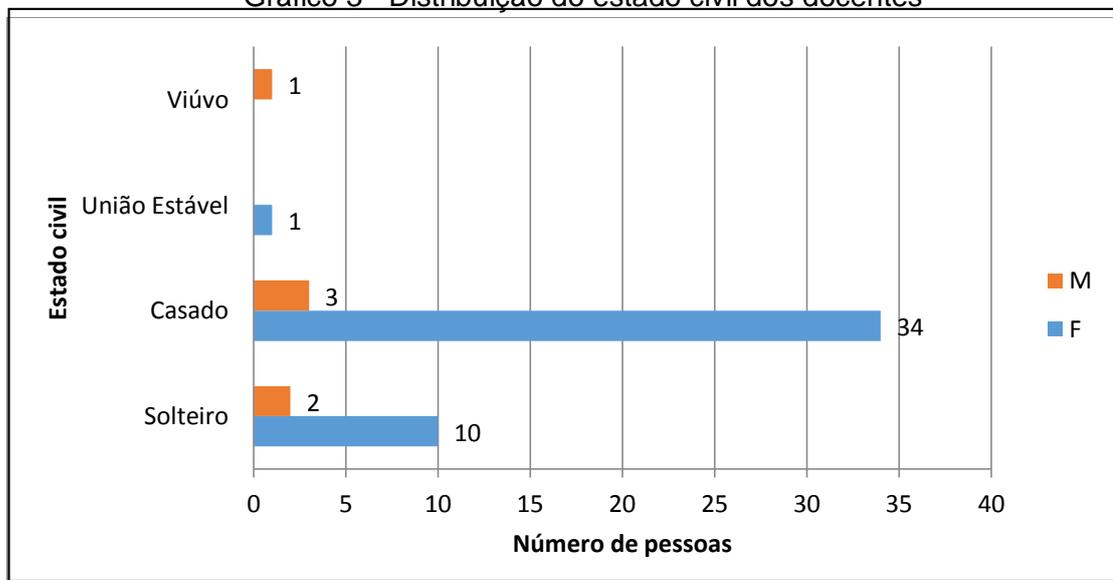
Dados apresentados pelo Ministério da Educação (BRASIL, 2018), publicados no ano de 2018, sobre o Censo da Educação no Brasil, no ano de 2017 indicavam que existiam cerca de 2,2 milhões de professores atuando na Educação Básica, destes, 80% eram mulheres. Estes dados são semelhantes aos que foram encontrados nesta pesquisa.

Pode-se observar que o fenômeno da feminização do ensino básico se apresenta na amostra deste trabalho, evidenciando que a maioria dos professores são do sexo feminino e nesta linha de pensamento Prá (2016, p.224) discute este aspecto:

Problemas atinentes à discriminação segregam mulheres na esfera do trabalho e tendem a gerar desigualdades salariais, além de dificultar a obtenção de empregos e a ocupação de cargos decisórios na hierarquia profissional. Destarte, a tendência à presença de mulheres nas diversas etapas de ensino é inversamente proporcional à valorização de cada nível de ensino; os professores do ensino superior, majoritariamente homens, mestres e doutores, recebem maiores salários e detêm maior prestígio social, enquanto as professoras do ensino básico, na sua maioria mulheres, com menos formação, recebem salários menores e pouco reconhecimento pela profissão.

No Gráfico 3, estão apresentados os dados da distribuição do estado civil da amostra. A condição de estar casado pode impactar de diversas maneiras no bem-estar e qualidade de vida, ao influenciar na rotina diária e estado emocional.

Gráfico 3 - Distribuição do estado civil dos docentes



Fonte: Pesquisa de campo (2020).

Pode-se notar, observando os resultados do Gráfico 3, em ambos os sexos, que o estado civil que mais aparece é de pessoas casadas, sendo 72,5% da amostra.

Esta variável é seguida por pessoas solteiras, com 23,5%, tendo somente uma pessoa com união estável (Feminino) e um homem viúvo.

Segundo apresenta Rocha Sobrinho (2012, p. 265):

[...] nos estudos de bem-estar geral, pesquisas demonstraram que pessoas casadas tendem a apresentar bem-estar maior do que pessoas divorciadas, separadas, viúvas ou solteiras. Entre os adultos que não são casados, aqueles que vivem com um parceiro apresentam maior bem-estar.

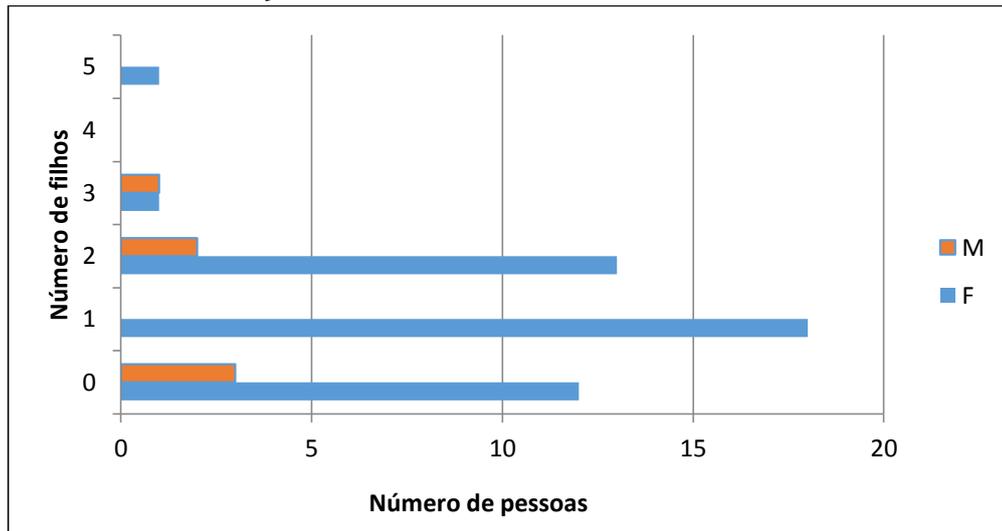
Em uma revisão sistemática de 35 trabalhos (SANTOS, 2011), avaliando a prevalência da síndrome de Burnout em professores do ensino fundamental e médio, foi observado perfil semelhante em relação ao sexo, com a maioria dos docentes sendo do sexo feminino, casadas e com filhos. Este mesmo estudo indicou que “as mulheres apresentam maior exaustão emocional que homens e solteiros apresentam maior índice de despersonalização do que casados”.

Notícia veiculada pelo site Globo, apresentando dados do IBGE do ano de 2011, indicava que neste ano, no Brasil, 48,1% da população se declarava solteiro, 39,9% casados, 5,9% divorciados e 6,1% viúvos.

Portanto, os dados do perfil da amostra deste trabalho não se apresentam semelhantes aos dados do censo do IBGE, indicando que o perfil de docentes do Ensino Fundamental é formado em sua maioria por pessoas casadas, sinalizando uma característica peculiar da profissão.

Tendo em vista que o perfil da amostra deste trabalho é formado por mulheres casadas, procurou-se avaliar se possuíam filhos e quantos seriam. Os resultados estão apresentados no Gráfico 4, com a distribuição do número de filhos dos docentes.

Gráfico 4 -Distribuição do número de filhos dos docentes



Fonte: Pesquisa de campo (2020).

Observou-se no Gráfico 4 que a maioria dos professores tem entre 1 e 2 filhos, com um total de 33 pessoas (64,7%), já os que não possuem filhos estão em segundo lugar, com 15 indivíduos (29,4%), 3 pessoas disseram ter mais do que 3 filhos (5,9%).

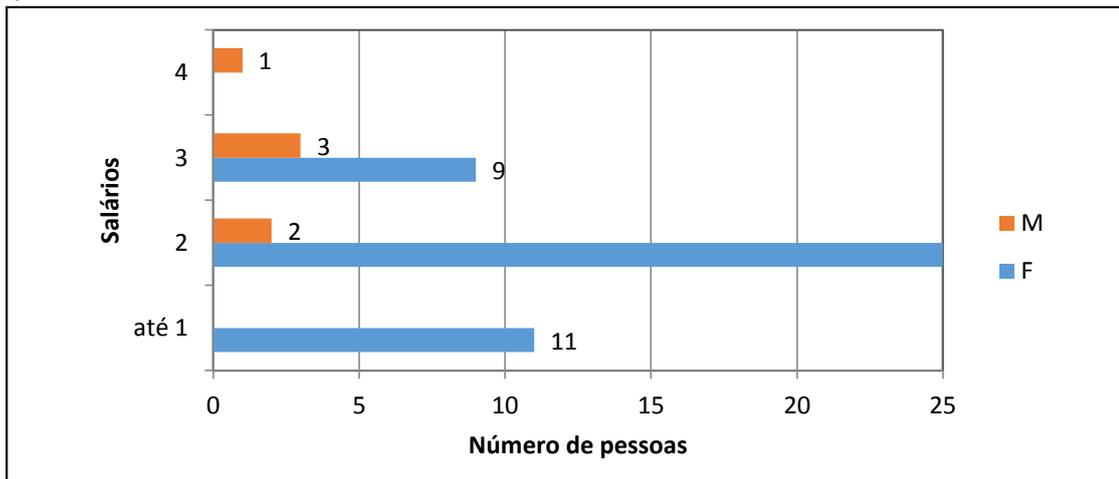
De acordo com estimativas do IBGE (2018), em relação à taxa de fecundidade das mulheres, o valor é de 1,77 filho por mulher, ou seja, menos de dois filhos, estimando-se que em 2060 esse valor seja de 1,66 filhos/mulher. Estes dados indicam uma parada no crescimento populacional em 2047 e uma redução gradual de habitantes a cada ano. De acordo com estas informações, as professoras da amostra deste trabalho se enquadram dentro do perfil do número de filhos da média brasileira.

Como a maioria das pessoas da amostra são casadas, seria natural se esperar que tivessem filhos. Estes dados podem indicar que além das atribuições extenuantes inerentes da profissão docente, outros fatores podem influenciar no bem-estar, tendo em vista que paralelamente à profissão, podem desempenhar a função de cuidados com os filhos e com tarefas de manutenção dos lares.

Na amostra desta pesquisa não houve nenhum docente que relatou ser divorciado, e das professoras 10 são solteiras, destas, somente duas tem filhos e exercem mais de 25 horas semanais em até duas escolas. Já entre os professores homens solteiros, nenhum deles declarou ter filhos.

Neste contexto, procurou-se estimar a média salarial dos docentes e no Gráfico 5 apresentam-se os resultados desta variável, considerando o salário mínimo vigente para o ano de 2020, a saber, R\$ 1.045,00.

Gráfico 5 -Distribuição da quantidade de salários mínimos recebidos mensalmente pelos docentes



Fonte: Pesquisa de campo (2020)

Avaliando-se o Gráfico 5 pode-se observar que a maioria dos professores recebem 2 salários mínimos (52,9%), 23,5% recebem 3 salários, 21,6% recebem até 1 salário e somente um recebe 4 salários (2,0%).

De acordo com informações divulgadas pelo site do Ministério da Educação e Cultura (MEC), no Brasil há um piso salarial para os professores da educação básica de R\$ 2.886,24 para quem exerce 40 horas semanais de atividades, conforme estabelecido na Lei do Piso (Lei 11.738, de 2008) (MENEZES, 2020).

A questão salarial dos professores é um assunto de longos debates e sabe-se que os salários são realmente baixos. Conforme os dados apresentados, aproximadamente 53% da amostra recebe pouco mais que R\$ 2 mil reais ao mês, tendo em média 1 a 2 filhos (67% da amostra), sendo a maioria da amostra formada por mulheres casadas.

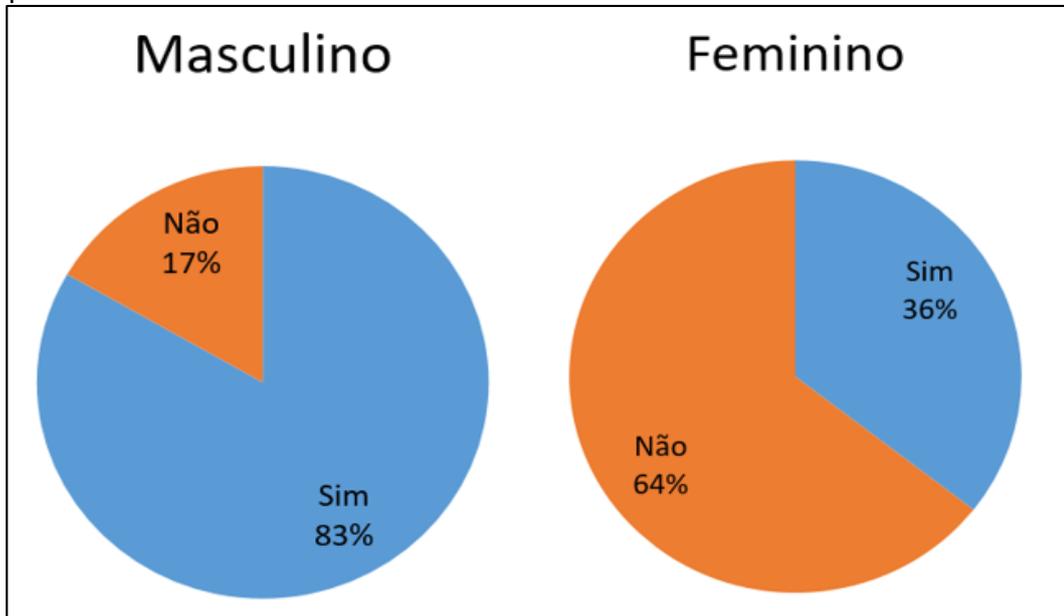
Nesta linha de discussão e segundo apresenta Barbosa (2014, p. 512):

Quando se discute a melhoria da qualidade da educação, frequentemente surgem questões relacionadas ao trabalho e aos salários dos professores. E, como o pagamento dos salários representa o maior percentual dos gastos com educação, tratar da remuneração docente suscita a discussão sobre financiamento da educação e, conseqüentemente, a relação deste com a qualidade da educação.

O assunto é de extenso debate e infelizmente não se avista no Brasil uma valorização da carreira docente, o que pode refletir na qualidade do ensino, influenciando negativamente no bem-estar e qualidade de vida dos professores.

Na questão seguinte os professores foram indagados se pensam ou não em mudar de profissão (Gráfico 6).

Gráfico 6 - Porcentagem dos professores que pensam ou não em mudar de profissão



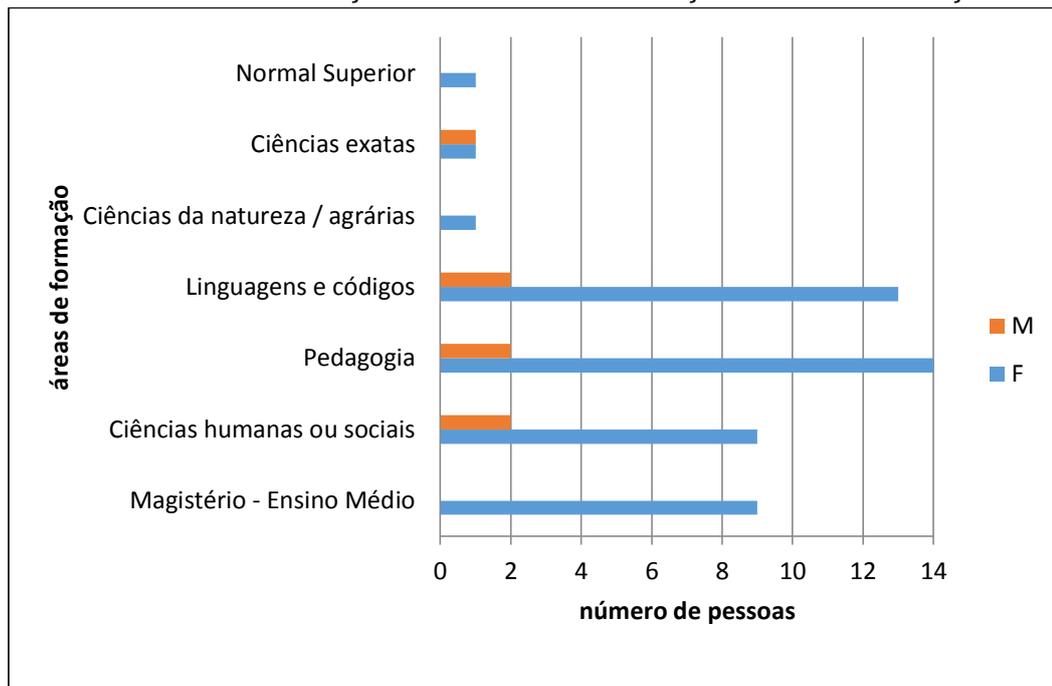
Fonte: Pesquisa de campo (2020).

Pode-se notar nos resultados apresentados (Gráfico 6), que das professoras, 36% pensam em mudar de profissão e 83% dos homens tem o mesmo pensamento. Este é um aspecto que merece atenção, tendo em vista que esta questão está diretamente relacionada com o estado de bem-estar dos professores. Ao realizar-se a média entre os sexos, tem o resultado de 60% da amostra que pensa em mudar de profissão.

Conforme apresentado nos capítulos iniciais deste trabalho, são inúmeros os fatores que podem levar os professores a insatisfação com a profissão, dentre estes, ressaltam-se os baixos salários e a característica extenuante da docência.

No Gráfico 7 estão apresentados os dados das áreas de formação dos professores, foi considerada nesta questão a formação máxima do docente.

Gráfico 7 - Distribuição dos docentes em relação à área de formação.



Fonte: Pesquisa de campo (2020).

Pode-se observar no Gráfico 7 que a maioria dos professores tem formação na área de Pedagogia, com 16 professores, a segunda área que mais apareceu foi a de Linguagens e Códigos, com 15 professores. Nota-se que 9 professoras possuem formação de nível médio na área de magistério e não tem formação superior, perfazendo 20% da amostra das professoras. Na quarta posição estão os professores com formação em Ciências Humanas ou Sociais, com 11 pessoas. As demais áreas somam 5 professores. Dois professores apresentaram mais de uma área de formação.

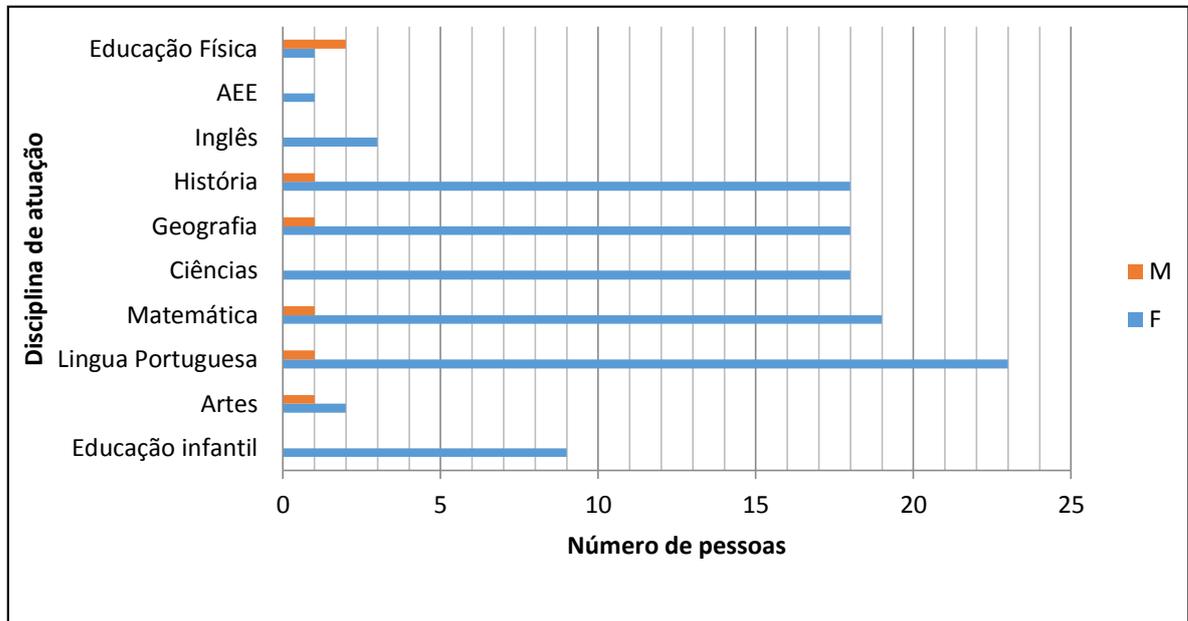
A média salarial dos professores que possuem somente o ensino médio foi de 1,88 salários mínimos e dos graduados foi de 2,12 salários, sendo aproximadamente 11% menor para os professores não graduados, indicando haver uma relação entre o nível de graduação e o salário recebido.

Dados do Ministério da Educação (BRASIL, 2018) referentes ao ano de 2017, no ensino básico o índice de professores que não tinham ensino superior era de 15,2% e os que tinham ensino médio com formação em magistério eram 10,4%. Já os que possuíam ensino superior completo, eram 78,4%. Neste trabalho o percentual de professores que possuem nível superior foi de 82,4%.

No Gráfico 8, tem-se as respostas de quando questionados a respeito das disciplinas que atuam. Cabe ressaltar, neste momento, que a amostra foi composta por professores da educação infantil e do ensino fundamental, nos anos iniciais e

finalis, portanto, a maioria dos professores (Educação Infantil e Ensino Fundamental – Anos iniciais) ministram várias disciplinas para as mesmas turmas, pertencendo ao núcleo comum. Atuantes somente na educação infantil a amostra teve 9 professoras.

Gráfico 8 - Distribuição dos docentes em relação à disciplina de atuação.



Fonte: Pesquisa de campo (2020). AEE: Atendimento Educacional Especializado.

Ministrar diversas disciplinas exige que o docente tenha que transitar em diversas áreas do conhecimento, podendo exigir mais tempo no preparo das aulas e mais conhecimento. Este fator pode ser um elemento causador da redução do bem-estar dos professores para este nível de ensino, principalmente quando não possuem a formação pedagógica adequada.

A Tabela 4 apresenta os dados referentes às questões do tempo de docência de forma geral e do tempo exercido na escola que atuam.

Tabela 4 - Tempo na docência e em atividade na escola avaliada.

Tempo (anos)	tempo total (anos)			%	na mesma escola (anos)			%
	F	M	Total		F	M	Total	
< 1	3	0	3	5,9	14	1	15	29,4
1 a 4	9	0	9	17,6	18	4	22	43,1
5 a 9	8	3	11	21,6	4	1	5	9,8
10 a 14	10	2	12	23,5	2	0	2	3,9
15 a 19	7	1	8	15,7	3	0	3	5,9
20 a 24	4	0	4	7,8	0	0	0	0,0
26 a 29	1	0	1	2,0	3	0	3	5,9
30 a 34	3	0	3	5,9	1	0	1	2,0
Total	45	6	51	100,0	45	6	51	100,0

Fonte: Pesquisa de campo (2020).

Observa-se na Tabela 4 que a maioria dos professores atua entre 5 a 14 anos na docência e na mesma escola estão atuando até 4 anos, indicando um tempo de permanência curto na mesma escola. Ao somar-se o percentual de professores que atuam a mais de 10 anos, tem-se um total de aproximadamente 55% da amostra.

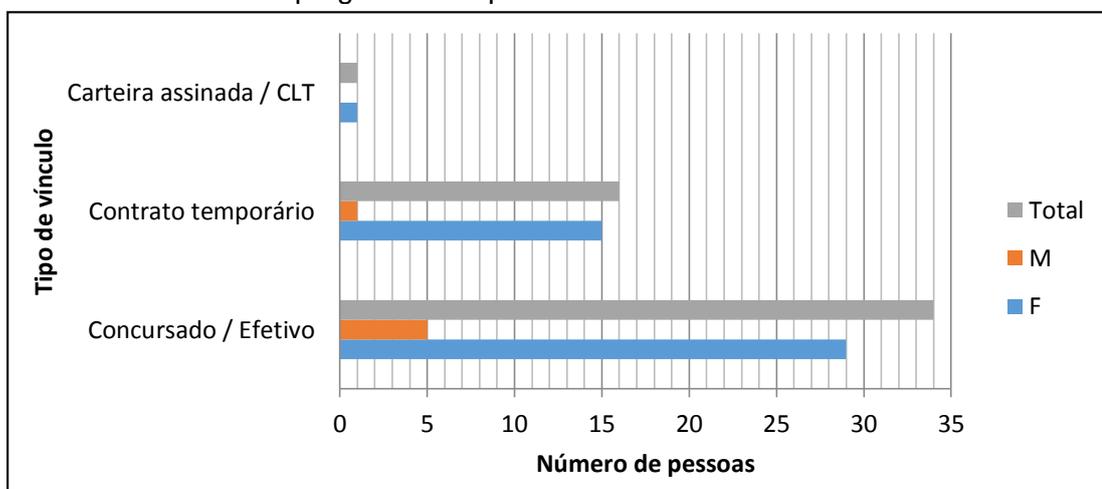
Ao avaliar-se uma possível correlação entre o tempo de docência e a intenção em troca de profissão, notou-se que as professoras que responderam sim, possuem em média 8,6 anos de docência, já as que não pretendem mudar de profissão tem aproximadamente 13,6 anos de magistério. Para os homens, dos que pretendem mudar de profissão o tempo médio no exercício docente foi de 11 anos e o único que não pretende mudar de profissão, tem cerca de 7 anos na atividade docente. Estes dados indicam uma correlação positiva somente na amostra masculina, ou seja, para os homens, mais tempo na docência está correlacionado com o desejo de troca de profissão, já para as mulheres, os resultados foram inversos.

Segundo apresenta Souza (2013, p. 57):

Os docentes da educação básica no Brasil em sua maioria são pessoas com experiência de trabalho. Isso quer dizer que, mesmo com a renovação de quadros, com a ampliação na contratação, os docentes estão permanecendo mais tempo na profissão.

No Gráfico 9 tem-se o perfil das respostas dos professores em relação ao vínculo empregatício.

Gráfico 9 - Vínculo empregatício dos professores



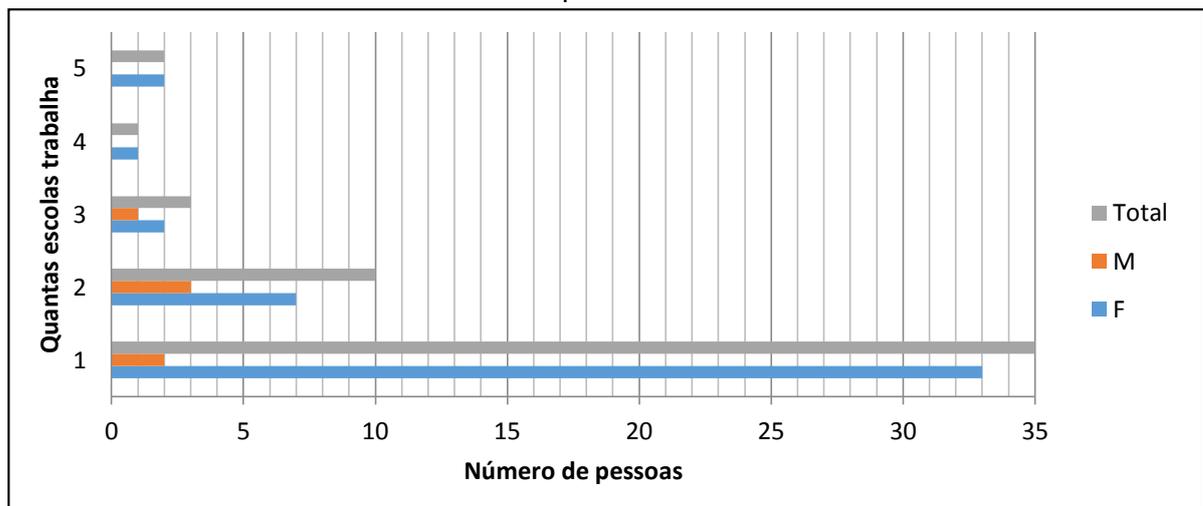
Fonte: Pesquisa de campo (2020).

Observa-se no Gráfico 9 que a maioria dos professores são concursados/efetivos, tendo 34 docentes (66,7%), já os contratados de forma

temporária são 16 (31,4%), tendo somente 1 professor (2%) com carteira assinada/CLT. Há um consenso comum de que os professores concursados/efetivos tenham uma maior estabilidade no emprego, por outro lado os que possuem contrato temporário, não possuem tal garantia. Para o professor que está sob contrato via CLT, está coberto por garantias legislativas, mas sem estabilidade empregatícia. O fator da estabilidade pode levar os professores a perceberem mais bem-estar, quando comparados com os outros, que não possuem a mesma estabilidade.

O Gráfico 10 apresenta os dados referentes ao número de escolas que os professores atuam.

Gráfico 10 -Número atual de escolas nas quais os docentes trabalham



Fonte: Pesquisa de campo (2020).

Ao avaliar-se o Gráfico 10, pode-se ver que a maioria dos professores atua somente em uma escola, com cerca de 35 pessoas (68%), em segundo lugar tem-se 10 (19%) professores que atuam em duas escolas. Atuando em 3 escolas tem-se 3 professores, um professor em 4 escolas e duas professoras atuam em 5 escolas.

Em um estudo realizado em Santa Catarina (BIGATON, 2005), avaliando 442 professores do ensino infantil e fundamental, foi verificado que aproximadamente 303 (68%) docentes trabalhavam em uma escola e 115 (26%) em duas escolas. É bastante comum os professores exercerem atividades em mais de uma instituição de ensino, tendo em vista complementar a carga horária e também a renda familiar.

Para os professores que trabalham em mais de uma escola é de se esperar que necessitem de um maior deslocamento em relação aos que trabalham somente em uma instituição de ensino, normalmente sem remuneração específica para isto.

Este fator pode ser um dos elementos de redução do bem-estar destes professores, nesse estudo 32% da amostra exerciam atividades em mais de uma escola.

Em relação à carga semanal exercida pelos professores, na Tabela 5 tem-se os resultados as atividades exercidas em sala de aula e fora do ambiente da sala de aula.

Tabela 5 - Carga horária semanal exercida em sala de aula e fora do ambiente escolar

carga horária (h/a)	em aula			fora da sala		
	F	M	Total	F	M	Total
< 5	2	0	2	19	2	21
6 a 10	2	0	2	17	2	19
11 a 15	0	1	1	5	2	7
16 a 20	2	0	2	3	0	3
21 a 24	1	1	2	1	0	1
25 a 29	29	2	31	0	0	0
30 a 34	4	0	4	0	0	0
35 a 39	1	1	2	0	0	0
40 a 44	2	0	2	0	0	0
> 44	2	1	3	0	0	0
Total	45	6	51	45	6	51

Fonte: Pesquisa de campo (2020).

Observa-se na Tabela 5 que a maioria dos professores (60,7%) exerce entre 25 e 29 horas semanais de atividades em sala de aula e fora da sala de aula, 21 professores reportaram utilizar menos de 5 horas para atividades correlatas. Observa-se também, nesta mesma tabela que 19 professores relataram utilizar entre 6 a 10 horas fora do ambiente da sala de aula e outros 11 professores entre 11 e 24 horas para estas atividades.

No estudo citado anteriormente, conduzido em Santa Catarina (BIGATON, 2005), foi constatado que cerca de 54% dos professores avaliados tinha uma carga de 31 a 40 horas semanais de aulas. Comparando este estudo, com os dados deste trabalho tem-se aproximadamente 86% da amostra com carga horária entre 21 e 44 horas aula.

Considerando-se este aspecto, Faria (2015, p. 164) discute em relação às tarefas dos docentes que:

Além das horas em sala de aula, o professor precisa se dedicar a atividades extraclasse, como: a preparação de aulas, a correção de provas e o horário de trabalho pedagógico coletivo (HTPC), previsto para planejamento e troca de experiências com os colegas. Dessa forma, há uma marcante diferença entre o tempo de ensino e o tempo de trabalho.

Como já apresentado, a maior parte dos professores avaliados são mulheres casadas e com filhos, podendo indicar que além da docência, desempenham atividades inerentes do lar, reduzindo o tempo livre para o desenvolvimento de atividade física regular. Este aspecto pode estar diretamente relacionado com o bem-estar destas professoras, tendo em vista que o desenvolvimento de atividade física regular é um dos pilares do bem-estar.

Neste sentido, Faria (2015, p.164) apresenta:

Observa-se que a atividade docente se dá no espaço público, na escola, e também no espaço privado, em casa, não existindo barreiras que impeçam seu transbordamento para o tempo de lazer, de descanso, de cuidado dos filhos, de atividades com familiares e de tarefas domésticas.

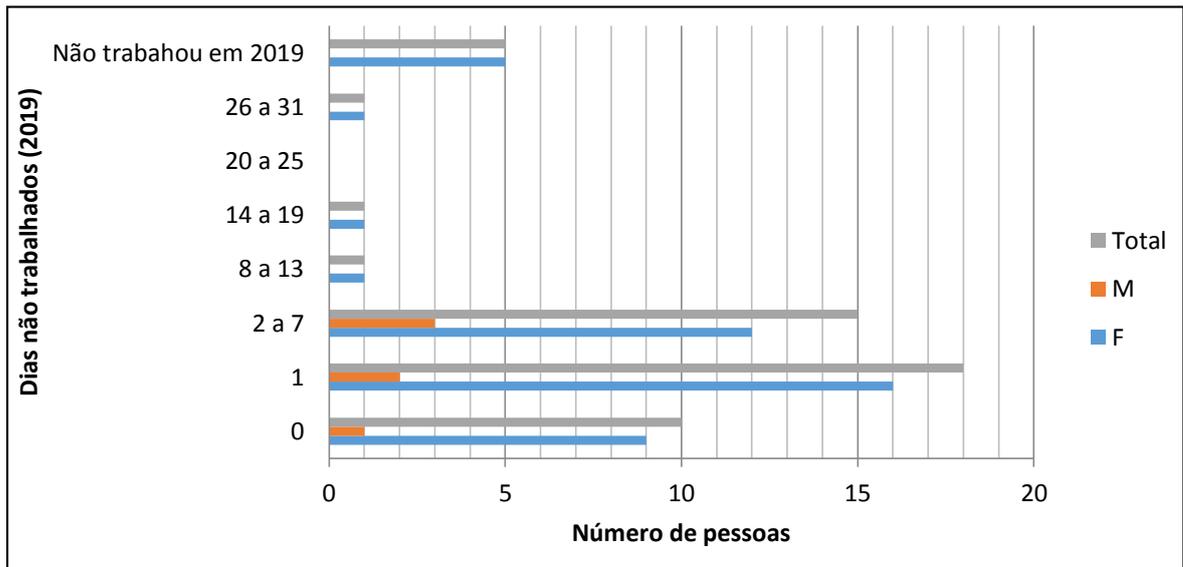
Na maioria das vezes, os professores utilizam o tempo livre para desenvolver atividades relacionadas ao ensino, utilizando até mesmo os finais de semana para estas atividades, não sobrando tempo para investir em ações que promovam sua qualidade de vida.

Almeida, Gutierrez e Marques (2012, p. 36) discute este aspecto, considerando outras questões sobre o estilo de vida:

A adoção de um estilo de vida tido como saudável é tomada, na sociedade contemporânea, como um fator determinante perante a situação de saúde e de vida dos sujeitos. Porém, muitas vezes isso não ocorre, não por falta de vontade do sujeito, mas pela ausência de condições socioeconômicas favoráveis. Hábitos como uma nutrição adequada, horas de descanso, visitas periódicas e profiláticas ao médico, e prática frequente de atividade física, nem sempre são possíveis para todos os indivíduos, devido a modos e condições de vida que não possibilitam tais ações.

No Gráfico 11 estão apresentados os dados referentes aos dias de afastamento dos professores, causados por problemas de saúde no ano anterior a esta pesquisa (2019).

Gráfico 11 - Número de dias de afastamento dos professores em 2019, por problemas de saúde



Fonte: Pesquisa de campo (2020).

É possível observar no Gráfico 11 que 5 professoras estavam desempregadas no ano de 2019, por falta de atribuição nas escolas, destas, 3 pensam em mudar de profissão. Da amostra total, 18 professores precisaram se afastar pelo menos 1 dia devido a problemas de saúde, 15 docentes de 2 a 7 dias e somente 3 professores entre 8 e 31 dias. 10 professores reportaram que não se afastaram nenhum dia por motivos de saúde. As causas dos afastamentos não foram perguntadas no questionário, mas computados somente o afastamento por motivos relacionados à saúde dos docentes.

Sabe-se que os transtornos mentais (depressão, ansiedade, Síndrome de *Burnout*) estão entre as principais causas de afastamento entre os professores, principalmente em decorrência das condições no emprego (DIEHL, 2016; GOUVÊA, 2016).

Segundo Teixeira (2018, p. 1):

Em uma pesquisa online realizada pela Associação Nova Escola com mais de cinco mil educadores, entre os meses de junho e julho de 2018, reuniu mais informações sobre o problema e identificou que 66% das professoras e professores já precisaram se afastar do trabalho por questões de saúde.

Dos docentes que já precisaram se afastar por algum motivo, 87% acredita que o problema que motivou o afastamento ou é causado pelo trabalho ou intensificado (TEIXEIRA, 2018). Neste mesmo estudo foram elencados os principais problemas de afastamento dos educadores:

Entre os problemas que aparecem com maior frequência então a ansiedade, que afeta 68% dos educadores; estresse e dores de cabeça (63%); insônia (39%); dores nos membros (38%) e alergias (38%). Além disso, 28% deles afirmaram que sofrem ou já sofreram de depressão (TEIXEIRA, p. 4).

Nota-se, nestes casos, que não é possível o estabelecimento do bem-estar nestes professores, tendo em vista os problemas que acometem os educadores.

Os professores além das demandas normais da profissão, são cobrados para que trabalhem para mudar o cenário educacional e a vida do público que atendem, muitas vezes sem a estrutura necessária, se desdobram para conseguirem atender estas expectativas e alguns acabam esgotando a saúde, comprometendo seu bem-estar e a qualidade de vida.

No Gráfico 12 estão apresentados os dados referentes às questões do perfil de bem-estar dos professores, de acordo com a metodologia do Pentáculo do Bem-Estar. Os dados completos com as respostas das questões do Pentáculo estão apresentados no Apêndice B.

Gráfico 12 - Valores médios do Pentáculo do Bem-Estar dos professores



Fonte: Pesquisa de campo (2020).

Observa-se no Gráfico 12 que o perfil das respostas em relação ao sexo apresenta um padrão semelhante, mas o sexo feminino (azul) apresenta médias superiores ao perfil masculino (vermelho), em ambos os componentes avaliados, principalmente nos parâmetros de prevenção e relacionamento social.

A Tabela 6 apresenta as médias para cada componente do Pentágulo e o enquadramento na avaliação qualitativa, segundo a OMS (FLECK et. al., 1999).

Tabela 6 - Média e avaliação do Pentágulo do Bem-Estar

Componente do Pentágulo	F	Avaliação	M	Avaliação
1) Nutrição	3	regular	2,9	necessita melhorar
2) Prevenção	4	boa	3,4	regular
3) Atividade Física	2,9	necessita melhorar	2,6	necessita melhorar
4) Relacionamento Social	4	boa	3,6	regular
5) Controle do estresse	3,2	regular	3	regular

Fonte: Pesquisa de campo (2020).

Conforme apresentado no Gráfico 12 e na Tabela 6, de acordo com os componentes do Pentágulo, em relação à nutrição, as professoras estão em situação regular e os professores necessitam melhorar. No parâmetro da prevenção, as professoras estão em boa situação, já os homens se apresentam regulares. Em relação ao componente de atividade física, ambos necessitam melhorar.

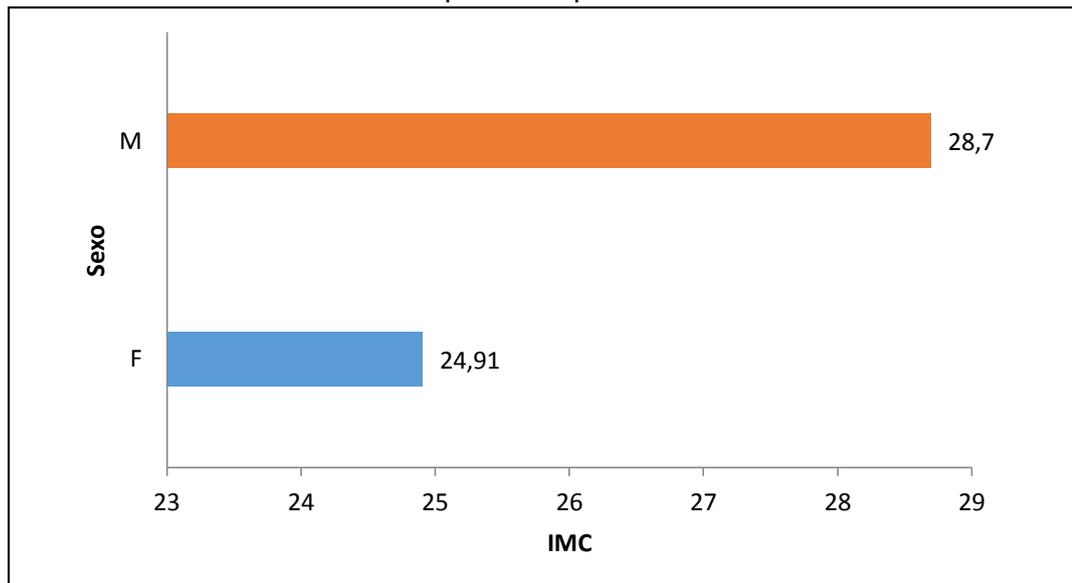
No relacionamento social, as professoras têm boa avaliação, já os homens, em situação regular. No último componente, sobre o controle do estresse, ambos os sexos apresentam situação regular. Nenhum dos componentes do Pentágulo teve avaliação 5.

Em um estudo que avaliou 111 educadores da rede pública na cidade de Uruguaiana, no Rio Grande do Sul, utilizando o Pentágulo do Bem-Estar, verificou-se que os maiores problemas para um estilo de vida saudável dos professores estão relacionados aos componentes atividade física e comportamento preventivo (COUTINHO et. al., 2012). Neste mesmo estudo, concluíram que as dificuldades relativas à atividade física se relacionam à carga horária de trabalho dos professores.

Outro estudo também avaliando professores, em uma escola municipal na cidade de Santa Maria, no Rio Grande do Sul, utilizando o Pentágulo do Bem-Estar, verificou que o componente atividade física, na amostra avaliada, apresentou resultados negativos, necessitando de atenção (CASAROTTO et. al., 2015).

No Gráfico 13, tem-se os resultados do Índice de Massa Corporal (IMC) dos professores.

Gráfico 13 - Índice de Massa Corporal dos professores.



Fonte: Pesquisa de campo (2020).

É possível se observar no Gráfico 13 que o IMC das professoras foi menor que dos professores e de acordo com a classificação da Sociedade Brasileira de Nutrição, os resultados do IMC dos professores se classificam em adequado para o sexo feminino (24,9 Kg/m²) e para os homens em pré-obesos (28,7 Kg/m²). Os resultados das professoras indicam um limite tênue entre o adequado e o grau de pré-obesidade e dos homens, indicando uma proximidade com a classificação de obesidade grau I.

Quando os dados foram classificados individualmente, pode-se calcular a porcentagem da classificação de todos os professores e estes dados estão apresentados na Tabela 7, a seguir.

Tabela 7 - IMC e percentual das classificações entre os professores.

IMC	Classificação	F	%	M	%	Total	% total
≤18,5	Magreza	1	2,2	0	0,0	1,0	2,0
18,5 a 24,9	Adequado	21	46,7	1	16,7	22,0	43,1
25,0 a 29,9	Pré-obeso/sobrepeso	21	46,7	4	66,7	25,0	49,0
30,0 a 39,9	Obesidade I e II	2	4,4	0	0,0	2,0	3,9
≥ 40,0	Obesidade III	0	0,0	1	16,7	1,0	2,0
Total		45	100	6	100	51	100,0

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

Os resultados apresentados na Tabela 7 indicam que em média 43,1% da amostra dos professores se encontram com níveis normais ou adequados de IMC e 2% abaixo. Na classificação de sobrepeso/obesidade tem-se 51,1% da amostra das

mulheres e 83,4% nos homens, perfazendo um total aproximado de 55% da amostra com sobrepeso/obesidade.

Os resultados encontrados neste trabalho são semelhantes a um estudo desenvolvido por Rocha et. al (2015) que avaliou 300 professores da rede estadual, no nordeste brasileiro, evidenciou que 47,2% dos professores se enquadravam com obesidade/sobrepeso, tendo a população masculina (58,2%) os índices maiores em relação às mulheres (36,2%).

A obesidade é um estado patológico que leva o indivíduo a inúmeros distúrbios, como problemas cardiovasculares, dislipidemias, diabetes, alguns tipos de cânceres, hipertensão, etc., sendo um grave problema de saúde pública (ROCHA et. al, 2015).

Na amostra avaliada, os professores foram questionados a respeito da presença de algum distúrbio na saúde, dos homens, nenhum deles relatou possuírem doenças destas naturezas. Nas mulheres, quatro relataram possuírem problemas relacionados ao sistema cardiovascular, dentre estas, uma relatou problemas no coração e dislipidemia e as outras três, hipertensão arterial. Duas docentes relataram terem problemas relacionados à tireoide, uma com asma e uma com sinusite, rinite e enxaqueca. Considerando-se oito professoras com relatos, tem-se aproximadamente 17% da amostra que apresentam distúrbios patológicos, sendo a maioria destes, relacionados à obesidade.

Os dados do IMC dos professores corroboram com os resultados obtidos no Pentáculo do Bem-Estar, onde aspectos relacionados à atividade física necessitam de melhoria e outros relacionados à saúde se encontram em estado regular ou necessitando também de melhorias.

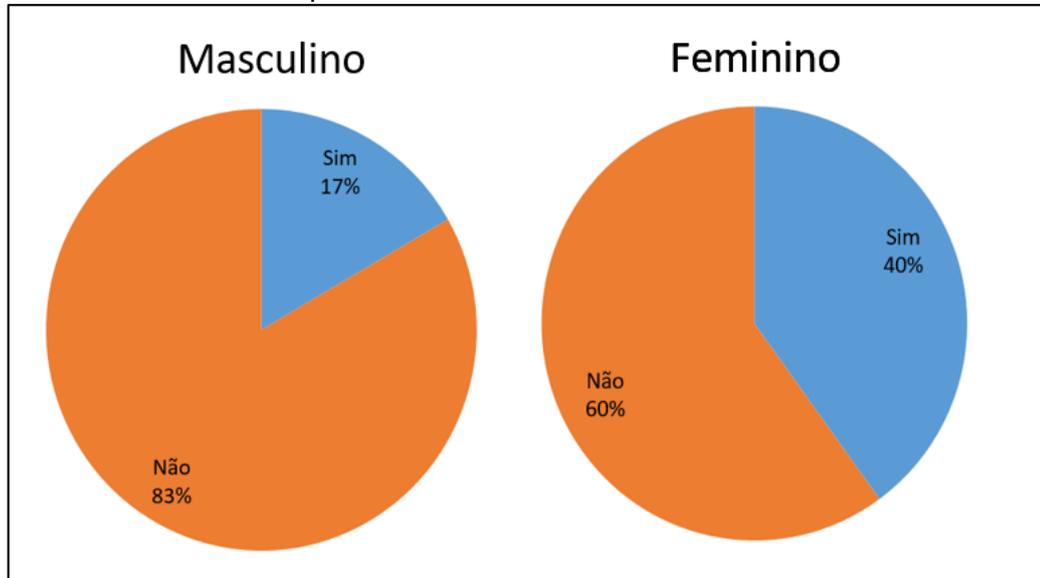
São inúmeros os fatores que geram o bem-estar e a qualidade de vida e a prática regular de atividade física é um dos elementos que pode colaborar para a redução da obesidade e conseqüentemente doenças crônicas a esta patologia associada e conforme relata Ciolac (2004), o sedentarismo é um dos fatores que desencadeia tais doenças.

No Pentáculo do Bem-Estar existem questões relacionadas ao consumo de álcool e uso de fumo, estas questões foram adaptadas pelo autor e abordadas isoladamente neste trabalho.

Ressalta-se, neste ponto, que nenhum dos professores relatou fazer uso de fumo, sendo um aspecto bastante relevante, tendo em vista que o uso de fumo leva a inúmeras doenças.

Os professores foram questionados a respeito do uso habitual de álcool com moderação (até três copos de chope, pouco menos de duas latas de cerveja ou uma dose de pinga ou uísque). Os resultados estão apresentados no Gráfico 14, onde tem-se o perfil dos professores em relação ao uso de álcool.

Gráfico 14 - Docentes que fazem uso habitual de álcool



Fonte: Pesquisa de campo (2020).

Foi possível observar no Gráfico anterior que das mulheres, 40% faz uso habitual de álcool e dos homens 17% faz este uso.

Em termos de classificação, Penido (2019) apresenta os seguintes aspectos em relação ao uso abusivo de álcool:

É considerado “uso abusivo de álcool”, a ingestão de quatro ou mais doses entre as mulheres e cinco ou mais doses de bebidas alcoólicas entre os homens, em uma mesma ocasião, nos últimos 30 dias.

Dados do Ministério da Saúde indicam que em 2018 o consumo abusivo de álcool pela população adulta era de 17,9%, tendo um aumento no percentual das mulheres entre 2006 (7,7%) e 2018 (11%) de aproximadamente 43% no uso de álcool, já para os homens os valores foram de 24,8% em 2006 para 26% em 2018 (PENIDO, 2019).

Os resultados apresentados na amostragem deste trabalho, em relação ao uso habitual de álcool para o grupo das professoras se encontra acima da média nacional para o sexo feminino que era de 11% em 2018, já para os homens, os resultados se encontram abaixo da média nacional para o sexo, que em 2018 era de 26%.

Coutinho et. al. (2012, p.1) discutem o aspecto do uso de álcool em uma amostra semelhante a este trabalho, envolvendo professores:

Sobre o consumo de bebidas alcoólicas e o tabagismo podemos apontar que mesmo sendo aspectos desfavoráveis para a saúde, o uso principalmente de álcool é socialmente aceito e considerado por muitos professores, conforme suas manifestações nas palestras, como um momento de descontração, lazer e relaxamento. Deste modo esses comportamentos não são vistos como algo ruim (pelos professores), havendo uma compensação dos malefícios desses hábitos pelo prazer que eles proporcionam.

São amplamente conhecidos os efeitos negativos do uso do álcool sobre os aspectos mentais e cognitivos, principalmente o comprometimento de funções de memória e raciocínio (OLIVEIRA, LARANJEIRA; JAEGER, 2002).

Neste aspecto, Penido (2019, on-line) reitera sobre os efeitos do álcool no organismo:

Segundo a OMS, não existe volume seguro de álcool a ser consumido, porque ele é tóxico para o organismo humano e pode provocar doenças mentais, diversos cânceres, problemas hepáticos, como a cirrose, alterações cardiovasculares, com risco de infarto e acidente vascular cerebral e a diminuição de imunidade. Além de ser responsável por episódios de violência física contra si ou contra outras pessoas.

Sabe-se que a função do educador exige o uso constante das funções cerebrais no desempenho das atividades inerentes da profissão e o uso de álcool pode ser um fator importante na uma redução no desempenho destas funções.

Ressalta-se, neste ponto, que o presente trabalho não teve como objetivo investigar os efeitos do álcool em funções cognitivas dos professores, mas visou traçar o perfil de bem-estar, podendo o uso habitual de álcool ser um dos fatores de influência negativa no estado de bem-estar dos docentes.

As mulheres tendem a serem mais sensíveis aos efeitos do álcool quando comparadas aos homens, devido à menor massa muscular e menores volumes de sangue. Segundo relata Costa (2003, p. 12):

A sociedade como um todo é pouco flexível e receptiva à concepção do consumo de bebidas alcoólicas por mulheres, reagindo com exclusão e evidente discriminação. Como resultado desse isolamento social, a mulher se propõe a alimentar o vício clandestinamente, onde vivencia o desenvolvimento mais rápido da dependência e têm maior contato com os fatores de risco.

Por fim, na pergunta final do questionário, os professores tiveram a oportunidade de expressar abertamente suas opiniões a respeito de itens que julgaram importantes para o bem-estar e qualidade de vida no âmbito escolar, estes itens estão listados a seguir:

- 6 docentes sugeriram atendimento psicológico;
- 4 sugeriram ter um momento para relaxar quando estivéssemos estressados com alunos e a inserção de momentos relaxantes com dinâmica de grupo;
- 2 indicaram ética como elemento sugestivo;
- 1 indicou maior tempo de intervalo;
- 1 sugeriu mais tempo de planejamento para não precisar planejar em casa;
- 2 sugeriram adequar às horas de planejamento que não estão sendo cumpridas, com um terço da carga horária;
- 1 sugeriu melhor qualidade das ferramentas tecnológicas;
- 1 sugeriu diminuir a quantidade de papel inútil exigidos como registros;
- 1 sugeriu ter menos alunos;
- 1 sugeriu uma sala de descanso no horário de planejamento (pelo menos 20 minutos);

Dentre algumas sugestões dos professores, observa-se que dentre os itens, estão momentos para relaxamento e dinâmicas de grupo. Dentro da proposta de intervenção apresentada a seguir, objetiva-se contemplar estes aspectos, inseridos conjuntamente com as atividades físicas.

Portanto, no próximo capítulo, apresenta-se a proposta de intervenção com programas de atividade física e relaxamento, a fim de serem praticados por docentes.

5 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Tendo em vista os resultados obtidos neste trabalho e os objetivos propostos, foi criada uma proposta de intervenção com algumas atividades físicas e de relaxamento para serem, a princípio, realizadas pelos professores que fizeram parte desta pesquisa, mas a proposta pode também ser aplicada em qualquer ambiente escolar ou laboral, mediante orientação e acompanhamento de um profissional habilitado para tal.

Neste aspecto Vilarta e Boccaletto (2008, p.12) discutem a respeito do espaço da escola:

A escola pode ser considerada como um espaço ideal para desenvolvimento de programas de promoção da qualidade de vida em função de várias condições que são contempladas pela sua estrutura e objetivos. É, essencialmente, um local que favorece a participação de toda a comunidade, visto que muitos dos que ali convivem compartilham suas necessidades e podem, a partir de esforços de organização, definir objetivos e metas comuns.

Portanto, se a escola pode ser um ambiente favorável para a promoção da qualidade de vida é fundamental que os professores, sendo os principais atores no processo de educar, sejam os propagadores destes conhecimentos, mas para isto, precisam vivenciar o bem-estar e a qualidade de vida.

Para tal, um dos objetivos deste trabalho foi avaliar o bem-estar dos professores, traçando também um perfil de questões de saúde, procurando intervir positivamente mediante um programa de atividades físicas direcionadas aos professores, a ser realizado nos momentos de intervalo.

Mediante análise dos resultados, foi observado um índice elevado de professores acima do peso, através dos resultados discutidos anteriormente sobre o IMC, nesta proposta não foram contemplados os exercícios de maior intensidade, pois necessitam de um tempo maior para sua realização.

Portanto, este projeto de intervenção foi construído baseado em séries de exercícios que visam o relaxamento e alongamento de regiões do corpo que apresentam maior incidência de relatos dolorosos, por parte de educadores.

Mesmo sendo exercícios considerados de leves a moderados em relação à intensidade, é fundamental que sejam realizados com segurança, neste sentido Vilarta

e Boccaletto (2008, p.23) orientam os profissionais em relação aos escolares, mas a orientação se aplica para todas as pessoas:

Há a necessidade de se realizar uma avaliação regular dos níveis de aptidão física relacionados com a saúde em todos os escolares, garantir padrões mínimos de segurança para a realização da educação física quanto a instalações, equipamentos, vestuário, técnicas e práticas apropriadas bem como o acesso aos estudantes que necessitam de cuidados especiais em saúde.

É um desafio para todo professor conseguir manter um horário específico para a prática de atividade física regular, devido à extensa carga horária que a maioria realiza, mesmo no ambiente escolar é difícil ter um espaço livre à disposição. Levando em consideração estes aspectos, a proposta de intervenção se baseou em atividades que devem ser completadas em no máximo 30 minutos, com séries de atividades voltadas ao alongamento, relaxamento e fortalecimento muscular específico.

Em um estudo conduzido por Wesendonck e Basei (2011) avaliando a contribuição da prática de exercícios físicos na prática pedagógica de professores da Educação Infantil ficou evidenciado que a intervenção com exercícios de alongamento e relaxamento foi eficaz na redução de queixas de dores pelos professores, melhorando o bem-estar dos mesmos. Neste mesmo trabalho as dores referidas de maior incidência nos professores são no ombro, pescoço, região lombar, punhos, joelhos e cotovelos.

Este tipo de atividade física é também chamado de ginástica laboral e estudos históricos indicam que:

O primeiro apontamento encontrado no mundo sobre Ginástica Laboral foi um livreto chamado Ginástica de Pausa, editado em 1925 na Polônia. Logo em seguida, a prática teria seguido para a Holanda e para a Rússia, tomando corpo em vários países a partir de então. Por volta de 1928, a prática foi implantada no Japão por meio da Rádio Taissô – ginástica orientada com músicas pelo rádio (BRANCO, 2015, p.22).

No Brasil os primeiros indícios da ginástica laboral datam do ano de 1970, conforme relata Branco (2015, p.22):

Pesquisas apontam a existência de um Programa de Ginástica Matinal, desenvolvido nos Estaleiros da Ishibrás no Rio de Janeiro, em meados dos anos 1970, no qual mais de 2.500 homens faziam exercícios durante 10 minutos antes de iniciarem suas tarefas laborais. Além disso, sabe-se que em 1978 foi formada a primeira Associação de Rádio Taissô no Brasil, no bairro da Liberdade, em São Paulo, onde a técnica japonesa de se exercitar ao som de um rádio foi adaptada para a realidade dos brasileiros, abrindo espaço para atuação dos Profissionais de Educação Física da época.

São indiscutíveis os efeitos benéficos da ginástica laboral e da atividade aeróbia em trabalhadores, quer seja durante o período do trabalho ou mesmo ao final da atividade. Estes exercícios atuam como terapias e podem reduzir o aparecimento de doenças relacionadas com o estresse gerado pela atividade exercida. A profissão docente requer uma demanda enorme de energia dos professores e é considerada uma das mais estressantes.

Com o objetivo de auxiliar no combate ao sedentarismo, pesquisadores da Universidade de Missouri elaboraram uma pirâmide da atividade física, conforme apresentado na Figura 4 (BALL e GAMMON, 2009). Pode-se observar que os exercícios de flexibilidade não se encontram na base e podem ser realizados de forma moderada, pelo menos duas vezes por semana, enquanto a caminhada, está na base e deve ser praticada todos os dias.

Figura 4 - Pirâmide da atividade física



Nota: Não há tradução da figura para o português e o original em inglês encontra-se no artigo de Ball e Gammon (2009).

Fonte: <https://extensiondata.missouri.edu/pub/pdf/hesguide/foodnut/ns00388.pdf>

Neste sentido, os professores serão orientados pelo profissional habilitado que os acompanhará (Educador Físico), a inserirem em suas rotinas diárias, exercícios que levem a uma redução do peso e readequação do IMC aos valores adequados, como exercícios aeróbicos, musculação, esportes, etc.

Os exercícios propostos nesta intervenção são de leves a moderados e de curta duração e podem levar a uma diminuição dos acidentes de trabalho nos professores, prevenindo doenças causadas por esforços traumáticos de repetição, reduzindo e prevenindo a fadiga muscular, auxiliando na correção de postura, aumentando a disposição dos professores e melhorando a sensação de bem-estar dos mesmos.

As atividades físicas propostas nesta intervenção foram criadas por um profissional habilitado pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF), sob o número de Registro 003790-G/ES, ao exercício da profissão de educador físico, autor deste trabalho e devem ser sempre acompanhadas por um profissional habilitado. Conforme apresentado nos objetivos deste trabalho, não está prevista a inserção desta proposta de intervenção nas escolas, restringindo-se este trabalho somente à sua criação.

Nesta linha de pensamento, as atividades se iniciarão pela região do pescoço e ombros, regiões de queixas frequentes apresentadas por educadores (BEZERRA; FELIX, 2015; WESENDONCK; BASEI, 2011).

Na sequência serão trabalhadas as regiões dos braços e cotovelos, dando ênfase nos punhos e mãos. Em seguida serão realizadas intervenções na região lombar, pernas e calcanhares com exercícios de alongamento. Cada tipo de atividade deverá ser executado durante 30 segundos, conforme Apêndice C.

Logo após o alongamento serão realizadas massagens com propósito de diminuir tensões acumuladas, estresse e para relaxar. As áreas escolhidas foram as mãos, o pescoço e os ombros, locais dos quais os professores costumam se queixar bastante. No Apêndice C tais atividades estão propostas para serem feitas de maneira individual, porém podem também ser feitas em duplas com um colega massageando o outro. Cada ponto de massagem terá duração de 30 segundos podendo se estender conforme necessidade e desejo dos docentes.

Como complemento das atividades, os docentes deverão realizar também 10 minutos de caminhada ao ar-livre. O tempo total de execução de todos os exercícios não deverá ultrapassar 30 minutos e deverá ser realizado nas trocas de turnos ou em

horários estipulados pela direção da escola, mas deverá ocorrer no mínimo 3 vezes na semana.

No Apêndice C estão apresentados os tipos de exercícios, as orientações e as ilustrações dos mesmos, que deverão ser orientados pelo educador físico que conduzir as atividades.

6 CONCLUSÃO

Qualidade de vida e bem-estar são termos-chave ao se avaliar os indivíduos em relação a como se sentem, seja em relação a si mesmos ou a vida profissional. No Brasil, a profissão docente enfrenta desafios diversos e constantes, como carga horária extenuante, baixa remuneração e conflitos existentes entre alunos e professores, que juntos podem interferir na qualidade de vida e bem-estar. Além disso, fatores relacionados a saúde e hábitos alimentares também são pertinentes nesta avaliação.

Portanto, inserir no cotidiano escolar propostas que vêm ao encontro de melhorar a qualidade de vida desses professores, sejam abordagens físicas ou psicológicas são importantes para mudar a concepção existente de que a escola para o professor é, por vezes, um ambiente estressor e cansativo.

Assim sendo, a proposta central deste trabalho foi buscar compreender de que maneira o professor se percebe diante da própria qualidade de vida e bem-estar, relacionando tal percepção ao cotidiano escolar.

Mediante os estudos na literatura e em função dos resultados obtidos nos questionários respondidos pelos professores e suas análises, foi possível traçar o perfil dos docentes da Educação Infantil e Ensino Fundamental anos iniciais e anos finais, qual seja: a maioria é composta por mulheres casadas que possuem de 1 a 2 filhos, com média salarial de 2 salários mínimos, um valor próximo da média salarial de toda a população do município. Um perfil que permite conjecturar que os professores gastam muito tempo em função de cuidar da casa e dos filhos, o que pode fazer com que o tempo e o ânimo dedicado à prática de atividades físicas diminuam.

Em relação a atuação profissional, possuem carga horária semanal média de 25 a 29 horas em sala de aula, com maior formação em pedagogia, provavelmente devido ao fato de que a maior parte das escolas contempladas neste estudo são de Educação Infantil e Ensino Fundamental Anos iniciais.

A grande maioria possui formação de Ensino Superior e atuam como professores há mais de 10 anos, com tempo de permanência médio de 4 anos na mesma escola e atuação em uma escola apenas.

Observou-se que mais da metade dos professores relatou ter se afastado por problemas de saúde por 1 a 7 dias no último ano (2019) e a maioria dos professores

do sexo masculino pensam seriamente em mudar de profissão, o que pode demonstrar uma insatisfação com a docência ou fatores a ela relacionados.

Além das atividades docentes, as mulheres tendem a desempenhar também as tarefas domésticas e cuidado com os filhos, mas as professoras se perceberam com melhor bem-estar do que os homens, em todos os aspectos do Pentágono do Bem-Estar. Este fato abre caminho para estudos futuros, a fim de se investigar com mais detalhes quais as causas que podem influenciar nestas diferenças.

De maneira geral, os professores necessitam melhorar em relação à prática de atividades físicas e controle do estresse, especialmente pela maioria dos estudados apresentarem sobrepeso/obesidade, sendo novamente os homens a se encontrarem com maior sobrepeso.

Hábitos como ingestão de álcool também pode ser visto como um aspecto que merece estudos mais detalhados. Juntos, tais resultados mostraram que a qualidade de vida e bem-estar nos docentes precisam ser trabalhados.

A hipótese, portanto, foi confirmada, ao serem obtidos resultados que comprovaram que ao se exercitarem menos, os professores se percebem com menor qualidade de vida e bem-estar, além de apresentarem IMC mais elevados.

Conclui-se, em vista os resultados obtidos neste trabalho, que a proposta do mesmo vem de encontro com as reais necessidades do grupo avaliado, propondo a inserção de atividade física na rotina dos professores, favorecendo a melhoria do bem-estar dos mesmos, colaborando assim para o aumento da qualidade de vida.

Estudos posteriores são necessários a fim de se investigar os efeitos da inserção desta intervenção a longo prazo neste grupo de professores avaliados, tendo em vista contribuir para o avanço das pesquisas nesta área, propiciando assim uma melhoria nos aspectos que envolvem a qualidade de vida e bem-estar dos docentes.

Outra sugestão é a inserção da comunidade escolar como um todo nos projetos de intervenção: funcionários da escola, alunos e familiares possam ser contemplados em estudos semelhantes, oferecendo também o mesmo espaço para práticas e orientações sobre qualidade de vida.

Para aprofundamento e futuras pesquisas, sugere-se também avaliações e análises dos pilares emocionais dos docentes, Mindset fixo e de crescimento, aplicação de técnicas de meditação e Yoga e as relações entre neurociências e qualidade de vida em educadores.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. F. R. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa.** São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades - EACH/USP. 142 p. 2012.

ANIBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, n. 9, p. 190-199, 2017. Disponível em: <http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/021_artigo_cintia.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2020.

ARAÚJO, D. S. M. S. de; ARAÚJO, C. G. S. de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 5, p. 194–203, out. 2000.

BALL, S.; GAMMON, R. My activity pyramid for adults. **ACSM's Health & Fitness Journal**, 13(6), pp.24-27, 2009.

BARBOSA, Andreza. Salários Docentes, Financiamento e Qualidade da Educação no Brasil. **Revista Educação Realidade**, v. 39, n.2, abr./jun. 2014.

BEZERRA, G.R.; FELIX, K. D. Os benefícios da ginástica laboral para prevenção de dores osteomusculares em professores da escola Gesner Teixeira/Gama-DF. **Revista de Saúde do UNICEPLAC**, v. 2, n. 1, 2015.

BIGATON, R.A.S. **Perfil de professores da educação básica e análise ultidimensional.** Tese de Mestrado. Centro de Ciências Humanas e da Comunicação. Universidade do Vale do Itajaí. Santa Catarina, 2005.

BIRCHER J. Towards a dynamic definition of health and disease. **Medicine, Health Care and Philosophy**, v. 8, n. 3, p. 335-341, 2005.

BOTH, Jorge et al . Bem-estar do trabalhador docente de educação física da região sul do Brasil de acordo com os ciclos vitais. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo , v. 28, n. 1, p. 77-93, Mar. 2014 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092014000100077&lng=en&nrm=iso>. acesso em 4 de abril de 2020. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092014000100077>.

BRANCO, A.E. **Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física.** Rio de Janeiro: CONFEF, 2015. 64p. ISBN. 978-85-61892-07-4

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). 2020. Censo da educação básica: 2019 notas estatísticas. Disponível em <<http://portal.inep.gov.br/documents/186968/0/Notas+Estat%C3%ADsticas++Censo+da+Educa%C3%A7%C3%A3o+B%C3%A1sica+2019/43bf4c5b-b478-4c5d-ae17-7d55ced4c37d?version=1.0>>

BRASIL, **CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL DE 1988**. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm>. Acesso em: 10 fev. 2020.

BRASIL, Ministério da Educação. **Censo da Educação Superior 2016**. Brasília – DF, 2016.

BRASIL, Ministério da Educação. **Censo Escolar 2017**. Brasília – DF, Janeiro de 2018.

BRITO, Wellington Fabiano et al. Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 1, p. 104-109, 2012.

CARDOSO, Berta Leni Costa et al. Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários. **Revista Unimontes Científica**, v. 18, n. 1, p. 15-23, jan/jun 2006.

CARVALHO, Ana Júlia Frazão Panzeri de; ALEXANDRE, N. M.C. Sintomas osteomusculares em professores do ensino fundamental. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 10, n.1, p. 35-41, 2006.

CASAROTTO, V. O perfil do estilo de vida através da avaliação do Pentágono do Bem-Estar em professoras e estagiárias de uma escola municipal localizada em Santa Maria, RS. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Año 19, Nº 201, Febrero de 2015. Buenos Aires.

CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARAES, Guilherme Veiga. Exercício físico e síndrome metabólica. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 10, n. 4, p. 319-324, Aug. 2004 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922004000400009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 13 de Mar. 2020.

COSTA, R.M.R. **O álcool e seus efeitos no sistema nervoso**. Monografia de Graduação. Faculdade de Ciências da Saúde. Centro Universitário de Brasília. Brasília – DF, 2003.

COUTINHO, R.X. et. al. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde de professores. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Año 17- Nº 168 - Mayo de 2012. Buenos Aires.

D' AGOSTINI, Ana Carolina. Brasil lidera índice de violência contra professores. O que podemos fazer? **Nova Escola**, 05 jun. 2019. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/17609/brasil-lidera-indice-de-violencia-contra-professores-o-que-podemos-fazer>>. Acesso em: 03 maio 2020.

DIAS, Jaqueline et al. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Escola Anna Nery**, v. 21, n. 4, p. 1-6, 2017.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina , v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016 . Disponível em

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 04 abr. 2020.

EDUARD, Maury-Sintjago; JULIO, Parra-Flores; ALEJANDRA, Rodríguez-Fernández. Coocorrência de Fatores de Risco para Doenças Cardiometabólicas: Alimentação Não Saudável, Tabaco, Álcool, Estilo de Vida Sedentário e Aspectos Socioeconômicos. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo , v. 113, n. 4, p. 710-711, Oct. 2019 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2019001000710&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 4 abr 2020.

FARIA, Graciela Sanjutá Soares; RACHID, Alessandra. Jornada de trabalho dos professores da rede pública de ensino. **Revist FAE**, v.18, n.2, p. 162-177, jul./dez., 2015.

FERREIRA, Paula. Salário mínimo pago ao professor no Brasil é um dos piores do mundo. **Jornal O Globo**, 11 set. 2019. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/educacao/salario-minimo-pago-ao-professor-no-brasil-um-dos-piores-do-mundo-23056381>>. Acesso em: 3 maio 2020.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 19-28, Mar. 1999

FLORES, Maria Assunção. Tendências e tensões no trabalho docente: reflexões a partir da voz dos professores. **Revista Perspectiva**, v.29, n. 1, p. 161-191, jan./jun.2011.

FOLLE, Alexandra; FARIAS, Gustavo de. Nível de qualidade de vida e atividade física de professores de escolas públicas estaduais da cidade de Palhoça (SC). **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 1, p. 11-21, 2012.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. 6 Ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GIOVANELLI, L. **Insatisfeitos, pesquisa aponta que mais da metade dos brasileiros querem trocar de emprego**. Disponível em: <<https://carreiras.empregos.com.br/mercado/trocar-de-emprego/>>. Acesso em: 7 out. 2019.

GOUVÊA, L.A.V.N. As condições de trabalho e o adoecimento de professores na agenda de uma entidade sindical. **Saúde Debate**. v. 40, n. 111, p. 206-219, OUT-DEZ 2016. Rio de Janeiro.

HALL, John Edward; GUYTON, Arthur C. **Guyton & Hall tratado de fisiologia médica**. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Cidades e estados. Marilândia. 2019. Disponível em:<<https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/es/marilandia.html>>. Acesso em: 19 maio 2020.

_____. Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047. 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>>. Acesso em: 05 jun. 2020.

IBOPE. **Profissão Professor**. Disponível em: <https://www.itausocial.org.br/wp-content/uploads/2018/07/Pesquisa-Professor_Divulga%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 6 out. 2019.

IJSN. Instituto Jones dos Santos Neves. **Mapas**, 2020. Disponível em: <<http://www.ijsn.es.gov.br/mapas/>>. Acesso em: 14 jun. 2020.

INEP. Sinopses Estatísticas da Educação Básica. 31 jan. 2020. Disponível em: <<http://portal.inep.gov.br/web/guest/sinopses-estatisticas-da-educacao-basica>>. Acesso em: 28 maio 2020.

LEAL, A. L. A. **Bem-estar no trabalho entre docentes universitários**: estudo de caso em uma IES pública. 2008. Dissertação (Mestrado). Pós-Graduação em Administração – NPGA, Universidade Federal da Bahia – UFBA. 92 f. 2008.

LIKERT, R. A technique for the measurement of attitudes. **Arch Psychology**, v. 22, n. 140, p.1–55, 1932.

LORENZONI, Marcela. Bagunça e tarefas burocráticas tomam tempo do professor brasileiro. **Geekie**, 11 nov. 2016. Disponível em: <<https://www.geekie.com.br/blog/tempo-do-professor/>>. Acesso em: 03 maio 2020.

LOURENÇO, B. da S. et al. Physical activity as a therapeutic strategy in mental health: an integrative review with implication for nursing care. **Escola Anna Nery**, v. 21, n. 3, 2017.

MADEIRA, Francilene Batista et al. Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. **Saude soc.**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 106-115, jan. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902018000100106&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 jun. 2020.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 5 Ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARILÂNDIA (ES). **Prefeitura**. 2017. Disponível em: <<http://www.cidades.ibge.gov.br/v4/brasil/es/marilandia/historico>>. Acesso em: 24 maio 2020.

MARTINS, S.P. (2017a). **Supremo precisa examinar a jornada de trabalho dos professores**. Disponível em: <<https://www.conjur.com.br/2017-mar-18/sergio-martins-stf-examinar-jornada-professores>>.

MARTINS, G.F.B. (2017b). **Jornada de trabalho do professor: Lei13.415/2017**.

Disponível em: <<http://genjuridico.com.br/2017/03/07/jornada-de-trabalho-do-professor-lei-13-4152017/>>. Acesso em 25 jan. 2020.

MENEZES, Dyelle. **MEC divulga reajuste do piso salarial de professores da educação básica para 2020**. Site do Ministério da Educação e Cultura, 2020. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/12-acoes-programas-e-projetos-637152388/84481-mec-divulga-reajuste-do-piso-salarial-de-professores-da-educacao-basica-para-2020>

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem-Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, 2000.

OLIVEIRA, Margareth da Silva; LARANJEIRA, Ronaldo; JAEGER, Antônio. Estudo dos prejuízos cognitivos na dependência do álcool. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 3, n. 2, p. 205-212, 2002.

OMS. Organização Mundial da Saúde. WHO (World Health Organization) 1997. **WHOQOL: Measuring Quality of life**. Division of mental health and prevention of substance abuse. WHO, Genebra. 18 p.

PENIDO, A., 2019. **Consumo Abusivo De Álcool Aumenta 42,9% Entre As Mulheres**. [online] Saude.gov.br. Disponível em: <[https://saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45613-consumo-abusivo-de-alcool-aumenta-42-9-entre-as-mulheres#:~:text=Dados%20in%C3%A9ditos%20do%20Minist%C3%A9rio%20da,2006%20\(15%2C6%25\).](https://saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45613-consumo-abusivo-de-alcool-aumenta-42-9-entre-as-mulheres#:~:text=Dados%20in%C3%A9ditos%20do%20Minist%C3%A9rio%20da,2006%20(15%2C6%25).>)> Acesso em 21 de jun de 2020.

PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 241–250, 2012.

PICH, Santiago. Adolphe Quetelet e a biopolítica como teologia secularizada. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v.20, n.3, jul.-set. 2013, p.849-864.

PRÁ, J. R.; CEGATTI, A. C. Gênero, educação das mulheres e feminização do magistério no ensino básico. **Retratos da Escola**, v. 10, n. 18, p. 215–228, 2016.

RICARDO, Djalma Rabelo; ARAÚJO, CGS de. Índice de massa corporal: um questionamento científico baseado em evidências. **Arq bras cardiol**, v. 79, n. 1, p. 61-69, 2002.

ROCHA, S.V. et al., Sobrepeso/Obesidade em professores: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. 17(4):450-459, 2015.

ROCHA SOBRINHO, Fábio; PORTO, Juliana Barreiros. Bem-estar no trabalho: um estudo sobre suas relações com clima social, coping e variáveis demográficas. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 16, n. 2, p. 253-270, 2012.

SANTOS, Alaíde Almeida dos; NASCIMENTO SOBRINHO, Carlito Lopes. Revisão sistemática da prevalência da Síndrome de Burnout em professores do ensino fundamental e médio. **Revista baiana de saúde pública**, v. 35, n. 2, p. 299, 2012.

SBN. Cálculos em Nefrologia. Sociedade Brasileira de Nefrologia, 1997. Disponível em: <https://arquivos.sbn.org.br/equacoes/eq5.htm>. Acesso em: 8 out. 2020.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. da C. Quality of life and health: conceptual and methodological issues. **Cadernos de saúde pública / Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública**, v. 20, n. 2, p. 580–588, 2004.

SEMED. Secretaria Municipal de Educação. **Prefeitura de Marilândia**, 2020. Disponível em: <https://marilandia.es.gov.br/v1/prefeitura/secretarias/semmed/>. Acesso em: 09 abr. 2019.

SIQUEIRA, M. M. M.; PADOVAM, V. A. R. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 24, n. 2, p. 201–209, 2008.

SOUZA, A.R. O professor da educação básica no Brasil: identidade e trabalho. **Educar em Revista**, n. 48, p. 53-74, abr./jun. 2013. Editora UFPR: Curitiba.

SULLIVAN, G. M., & ARTINO, A. R. Analyzing and Interpreting Data From Likert-Type Scales. **Journal of Graduate Medical Education**, v. 5, n. 4, 541–542, 2014.

TEIXEIRA, L. **66% dos professores já precisaram se afastar por problemas de saúde**. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/12302/pesquisa-indica-que-66-dos-professores-ja-precisaram-se-afastar-devido-a-problemas-de-saude>>. Acesso em: 7 out. 2018.

VILARTA, R.; BOCCALETTO, E.M.A. **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física**. Campinas, SP: IPES, 2008.

WESENDONCK, D.Z.; BASEI, A.P. A contribuição da prática de exercícios físicos na prática pedagógica de professores da Educação Infantil. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 15, Nº 152, Janeiro de 2011.

WHO. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social science & medicine (1982)**, v. 41, n. 10, p. 403–409, nov. 1995.

WHO. **Review of best practice in interventions to promote physical activity in developing countries**. [s.l: s.n.].

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

Relacionando qualidade de vida do professor e bem-estar no cotidiano escolar.

Olá, quero contar com você para participar de um levantamento sobre a qualidade de vida do professor e o seu bem-estar no cotidiano. Este trabalho faz parte da Dissertação de Mestrado que está sendo desenvolvida pelo mestrando Janderson Bonella Sedda, discente da Faculdade Vale do Cricaré (FVC) sob orientação da Prof.^a Dr.^a Yolanda Aparecida de Castro Almeida Vieira. Caso deseje contribuir com este trabalho, responda às questões a seguir. Agradeço desde já a sua participação. Ao final clique em ENVIAR.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Gostaríamos de convidar você a participar como voluntário (a) da pesquisa “RELACIONANDO QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR E BEM-ESTAR NO COTIDIANO ESCOLAR”. Nesta pesquisa pretendemos “CARACTERIZAR O PERFIL DO DOCENTE EM RELAÇÃO AO BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA”. Caso você concorde em participar, vamos fazer a seguinte atividade com você “ENVIAR UM QUESTIONÁRIO PARA SER RESPONDIDO DE MANEIRA ANÔNIMA COM 30 QUESTÕES QUE CONTEMPLAM DADOS SOCIAIS, DEMOGRÁFICOS, ATUAÇÃO PROFISSIONAL E PERFIL DO ESTILO DE VIDA”. Esta pesquisa não possui riscos. A pesquisa pode “POSSIBILITAR QUE O PROFESSOR REFLITA SOBRE SEU ESTILO DE VIDA À MEDIDA QUE A PERCEPÇÃO DESTE PROFISSIONAL SOBRE SI IRÁ INTERFERIR DIRETAMENTE EM SEUS EDUCANDOS. DESTA MANEIRA, ACREDITA-SE QUE ESTE TRABALHO PODERÁ COLABORAR PARA UM ESPAÇO ESCOLAR ONDE CONSTANTEMENTE EXISTA UMA BUSCA DOS DIVERSOS ASPECTOS CONSIDERADOS ESSENCIAIS PARA O BEM-ESTAR NO COTIDIANO ESCOLAR.” Para participar deste estudo você não vai ter nenhum custo nem receberá qualquer vantagem financeira. Você terá todas as informações que quiser sobre esta pesquisa e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Mesmo que você queira participar agora, você pode voltar atrás ou parar de participar a qualquer momento. A sua participação é voluntária e o fato de não querer participar

não vai trazer qualquer penalidade. O pesquisador não irá coletar ou divulgar seu nome. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos. Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas. *

Sim

Não

Seja bem-vindo! ✓😊



Qual seu sexo: *

Feminino

Masculino

Prefiro não dizer

Qual seu estado civil: *

Solteiro (a)

Casado (a)

Separado (a)

Divorciado (a)

Viúvo (a)

Outro:

Se tiver filhos (as), quantos são? *

Não tenho filhos

1

2

3

4

5

Mais de 5

Qual sua escolaridade? *

Ensino médio

Superior incompleto

Superior completo

Especialização

Mestrado

Doutorado

Pós-doutorado

Outro:

Qual sua média salarial? (salário mínimo, base R\$ 1.045,00): *

até 1

2

3

4

5

6

Mais de 6

Qual sua área de formação? (caso tenha mais de uma, assinalar) *

Ensino médio para o Magistério

Ciências exatas ou tecnológicas

Ciências humanas ou sociais

Ciências da Natureza ou agrárias

Linguagens e Códigos

Outro:

Qual a disciplina de sua atuação? (caso tenha mais de uma, escreva): *

Sua resposta

Há quantos anos você atua na carreira docente? *

menos de 1

de 1 a 4

de 5 a 9

de 10 a 14

de 15 a 19

de 20 a 24

de 25 a 29

de 30 a 34
Mais de 35

Há quantos anos você atua nesta mesma escola? *

menos de 1
de 1 a 4
de 5 a 9
de 10 a 14
de 15 a 19
de 20 a 24
de 25 a 29
de 30 a 34
Mais de 35

Na escola principal de sua atuação, qual é sua situação funcional trabalhista? *

Contrato temporário (Substituto, etc.)
Estagiário
Concursado / Efetivo
Contrato CLT com carteira assinada
Outro:

Em quantas escolas está trabalhando atualmente? *

1
2
3
4
5
Mais de 5

Quantas horas semanais você exerce de atividade docente na escola? (horas aula) *

até 5
entre 6 e 10
entre 11 e 15
entre 16 e 20
entre 20 e 24
entre 25 e 29
entre 30 e 34
entre 35 e 39
entre 40 e 44
mais de 44

Quantas horas semanais você dedica, fora da escola, a atividades relacionadas à docência (preparo de aulas, atividades e avaliações, correções de tarefas e avaliações, etc.)? (horas completas) *

até 5
entre 6 e 10
entre 11 e 15

entre 16 e 20
entre 20 e 24
entre 25 e 29
entre 30 e 34
entre 35 e 39
entre 40 e 44
mais de 44

Caso tenha faltado algum dia/período ao trabalho no último ano (2019) por problemas relacionados à sua saúde, especifique quantos dias: *

1
2 a 7
8 a 13
14 a 19
20 a 25
26 a 31
mais de 31

Outro:

Nos últimos 5 anos você já pensou seriamente em mudar de profissão? *

Sim
Não

Em relação aos alimentos vegetais em sua dieta (frutas, verduras, sementes), considerando a ingestão de 5 porções diárias, assinale a alternativa que melhor se encaixa no seu dia-a-dia, sendo 0 nunca e 5 sempre: *

Nunca 0 1 2 3 4 5 Sempre

Você costuma utilizar em sua dieta habitual diária alimentos como carnes gordas, frituras e doces? *

Nunca 0 1 2 3 4 5 Sempre

Em relação ao seu café da manhã, faz uso de uma dieta saudável (frutas, cereais, sementes, proteína)? *

Nunca 0 1 2 3 4 5 Sempre

Quantas refeições costuma realizar ao dia? *

1
2
3
4
5
mais de 5

Em relação à sua saúde, de forma geral, qual sua avaliação atual: *

Péssima12345Ótima

Costuma realizar exames rotineiros e avaliações médicas preventivas? *

Raramente12345Sempre

Qual seu peso atual em Kg? *

Sua resposta

Qual sua altura? (em metros e centímetros, ex: 1,70 ou 170) *

Sua resposta

Como avalia sua qualidade de vida atual: *

Ruim12345Ótima

De forma geral, como avalia a sua situação de bem-estar: *

Ruim12345Ótima

Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas / intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana? *

Nunca0 1 2 345 Sempre

Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular? *

Nunca0 1 2 345 Sempre

No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte? *

Nunca0 1 2 345 Sempre

Possui alguma doença crônica não transmissível? Exemplo: diabetes, hipertensão, câncer, asma, doença pulmonar obstrutiva crônica, doenças cardiovasculares. (Se tiver uma ou mais, escreva): *

Sua resposta

Faz uso de álcool com moderação (até 30 mL por dia, o que equivale a até três copos de chope, pouco menos de duas latas de cerveja ou uma dose de pinga ou uísque): *

Sim

Não consumo nenhum tipo de bebida alcoólica

É fumante? *

Sim

Não

Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool se vai dirigir? *

Nunca0 1 2 345 Sempre

Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos? *

Nunca0 1 2 345 Sempre

Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo e participação em associações? *

Nunca0 1 2 345 Sempre

Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social? *

Nunca0 1 2 345 Sempre

Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar? *

Nunca0 1 2 345 Sempre

Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado? *

Nunca0 1 2 345 Sempre

Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer? *

Nunca 0 1 2 3 4 5 Sempre

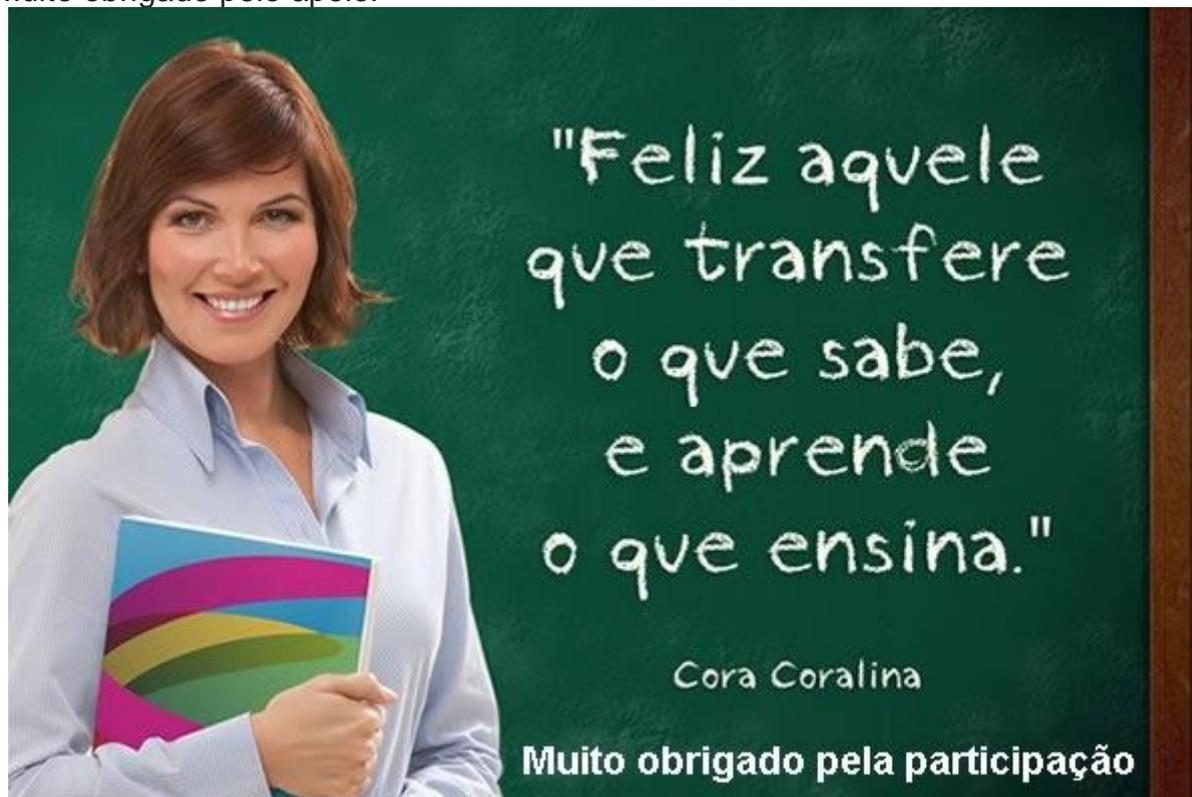
Gostaria de sugerir algum item que julga importante ser implementado na escola para o bem-estar dos professores?

Sua resposta

Caso queira avaliar, em uma escala de 0 a 10, como avalia este questionário?

Ruim 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ótimo

Muito obrigado pelo apoio!



APÊNDICE B – QUESTÕES E RESPOSTAS DO PENTÁCULO DO BEM-ESTAR, COM MÉDIA E DESVIO PADRÃO (D.P.)

COMPONENTES DO PENTÁCULO DO BEM-ESTAR	F		M	
	média	d.p.	média	d.p.
1) Nutrição				
a) Ingestão de 5 porções ou mais de frutas, vegetais, sementes:	3,3	1,2	2,7	1
b) Você costuma utilizar em sua dieta habitual diária alimentos como carnes gordas, frituras e doces?	2,2	1,0	2,3	1
c) Em relação ao seu café da manhã, faz uso de uma dieta saudável (frutas, cereais, sementes, proteína)?	2,3	1,5	2,5	1,4
d) Quantas refeições costuma realizar ao dia?	4,2	0,6	4	0,6
Média	3,0	1,1	2,9	1,0
2) Prevenção				
a) Em relação à sua saúde, de forma geral, qual sua avaliação atual:	3,6	1,0	3,8	0,8
b) Costuma realizar exames rotineiros e avaliações médicas preventivas?	3,8	1,3	2,5	0,5
c) Você sempre usa cinto de segurança e respeita as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool se vai dirigir?	4,6	0,8	3,8	1,9
Média	4,0	1,0	3,4	1,1
3) Atividade Física				
a) Como avalia sua qualidade de vida atual:	3,6	1,1	3,2	0,4
b) De forma geral, como avalia a sua situação de bem-estar:	3,6	1,1	3,3	0,8
c) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas, 5 ou mais dias na semana?	2,8	1,8	2,3	1,9
d) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?	2,6	1,9	2,2	1,9
e) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala com o meio de transporte?	2,0	1,9	1,8	1,3
Média	2,9	1,5	2,6	1,3
4) Relacionamento Social				
a) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?	4,5	0,7	3,8	0,8
b) Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo e participação em associações?	3,8	1,1	3,2	1,2
c) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?	3,8	1,1	3,7	1
Média	4,0	1,0	3,6	1,0
5) Controle do Estresse				
a) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?	3,1	1,5	3,2	1,7
b) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?	3,2	1,3	3	0,6
c) Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?	3,4	1,2	2,7	1,6
Média	3,2	1,3	3,0	1,3

APÊNDICE C – MANUAL DE ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS PELOS DOCENTES

Alongamento

Pescoço



1 - Apoie sua mão esquerda em cima da cabeça e puxe o pescoço para o mesmo lado por 30 segundos. Faça o mesmo com a mão direita.



2 - Com as duas mãos na cabeça puxe seu pescoço para frente e mantenha por 30 segundos.

Ombro



3 - Com a mão direita no cotovelo esquerdo, mantenha o braço para trás por 30 segundos. Faça o mesmo com o cotovelo direito.



4 - Com a mão direita no cotovelo esquerdo, mantenha o braço esticado à frente do corpo rás por 30 segundos. Faça o mesmo com o cotovelo direito.

Punho



5- Com a mão direita alcance a palma da mão esquerda que deverá estar com os dedos voltados para baixo e segure por 30 segundos. Repita o procedimento agora com os dedos voltados para cima. Faça o mesmo com a mão esquerda.



Alongamento

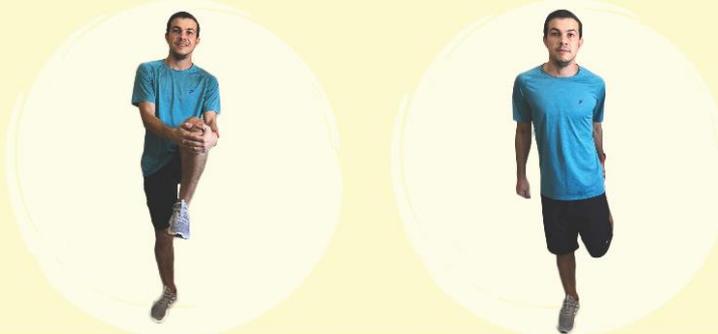
Lombar



6 - Erga a mão direita acima do corpo, coloque a mão esquerda apoiada no quadril e leve o braço direito e o quadril para a direita por 30 segundos. Faça o mesmo com o braço esquerdo.

7 - Entrelace os dedos das duas mãos e estique acima da cabeça. Mantenha por 30 segundos.

Perna



8 - Erga o joelho esquerdo para frente e com as duas mãos segure por 30 segundos. Faça o mesmo com o joelho direito.

9 - Segure o pé esquerdo para trás com ajuda da mão esquerda e mantenha por 30 segundos. Faça o mesmo com o pé direito.

Calcanhar



10- Com a ajuda de uma cadeira, apoie o pé esquerdo na cadeira e com a ponta dos dedos da mão esquerda o segure por 30 segundos. Faça o mesmo com o pé direito.

Massagens

Mãos



- 1 - Massageie sua mão direita por 30 segundos.
Faça o mesmo com a mão esquerda.

Pescoço



- 2 - Com a mão de sua preferência massageie seu pescoço por 30 segundos.

Ombro



- 3- Massageie seu ombro direito por 30 segundos.
Faça o mesmo com o ombro esquerdo.

Caminhada

Ao ar-
livre



1 - Escolha um local agradável para realizar 10 minutos de caminhada, se possível uma área ao ar-livre em contato com a natureza. Intercale momentos de caminhada leve e moderada. Lembre-se de inspirar e expirar no ritmo.