

O PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE PROFESSORES DA REDE PÚBLICA E PARTICULAR DA CIDADE DE TUPÃ/SP.

JOSYÊ GREPINA PONTES
MAIRA LOPES RAMIRO
ROBSON ALEX FERREIRA
FACULDADES ESEFAP – TUPÃ/SP – BRASIL
alexrreira@yahoo.com.br

Introdução

O bem estar, a saúde e conseqüentemente a qualidade de vida é uma preocupação presente na população atual. O estilo de vida é um dos fatores preponderantes para que se busque uma qualidade de vida ideal e digna ao ser humano. Para Barbanti (2003), a qualidade de vida se define por um sentimento positivo geral e entusiasmado pela vida, sem fadiga das atividades rotineiras. Ela está intimamente ligada ao padrão de vida. Nível de bem-estar que um individuo ou uma população pode desfrutar. Incluem aspectos de saúde física e mental, condições materiais, infra-estrutura, condições sociais e seu relacionamento com o meio ambiente.

Para Nahas (1997), a inter relação mais ou menos harmoniosa dos fatores que moldam o cotidiano do ser humano resulta numa rede de fenômenos e situações que abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida. Em geral associam-se as palavras qualidade de vida, fatores como estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, relações familiares, disposição e até espiritualidade e dignidade. É difícil definir objetivamente, pois a qualidade de vida pode ser considerada como um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano.

Segundo Sallios e Owen (1999), o estilo de vida representa o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores dos indivíduos. Estes hábitos e ações conscientes estão associados à percepção da qualidade de vida que o individuo traz consigo. A mecanização e os avanços tecnológicos têm contribuído para que as pessoas em geral, se tornem mais sedentárias, negligenciando fatores relacionados a um estado de saúde satisfatório. Estes fatores têm conduzido à diminuição progressiva de atividades físicas no trabalho, em casa e no lazer (NAHAS, 2001). A dieta pobre em nutrientes, o excesso de peso corporal e a inatividade física são condições que contribuem para aumentar a morbidade e a mortalidade causadas por várias doenças em indivíduos das mais diferentes idades. O programa Healthy People 2000, criado pelo governo americano apresenta um conjunto de ações prioritárias na prevenção e promoção da saúde. Os resultados iniciais demonstraram que a boa nutrição e a atividade física regular foram fatores importantíssimos para um bom crescimento e desenvolvimento infantil e juvenil (RICHMOND, 1995).

De acordo com Rodriguez e Alves (2008, p.02), a Carta de Ottawa - um dos documentos mais importantes que se produziram no cenário mundial sobre o tema da saúde e qualidade de vida - afirma que são recursos indispensáveis para se ter saúde: paz, renda, habitação, educação, alimentação adequada, ambiente saudável, recursos sustentáveis, equidade. A Qualidade de Vida dos professores não foge completamente ao que se disse até o momento, entretanto, existem outros comentários a serem realizados quando o interesse é a Qualidade de Vida no trabalho, ou seja, no exercício da profissão docente.

Segundo Ferreira (2006), a instabilidade do emprego (não concursados), ritmo acelerado de trabalho e a extensão do trabalho ao lar, nos permitem entender que a compreensão da educação está amplamente inserida no modo de produção que representa o capitalismo. Portanto, devem-se considerar atentamente as conseqüências dessas formas de organizar e conceber o processo de saúde-doença dos professores.

Para a Organização do Trabalho (OIT, 1981 apud Machado, 1993), um em cada dois professores participantes de uma pesquisa da Universidade de Munique estava exposto ao

risco de sofrer um ataque cardíaco; entre docentes da Hungria constatou-se maior prevalência de distúrbios advindos do estresse, labirintite, faringite, neuroses e doenças do aparelho locomotor e circulatório em docentes; entre educadores franceses, segundo dados oficiais, 60% das solicitações de licença por motivo de doença relacionavam-se a distúrbios nervosos. Além disso, verificou-se entre pessoas hospitalizadas por doenças mentais, maior incidência de neuroses com depressão entre os professores que em outras categorias profissionais. Na Inglaterra, um estudo realizado em 1978, indicou que 25% dos professores não acreditavam em sua permanência na profissão pelos próximos dez anos, e 20% a 30% deles classificaram-se como causadores de estresse. De acordo com Rodriguez e Alves (2008, p.03) existem fatores que ocasionam a degradação da qualidade de vida do indivíduo, os quais quando não sanados no próprio ambiente de trabalho, como o desrespeito profissional, a falta de condições ambientais, a falta de recursos didáticos, ou a nível individual, como a desmotivação financeira, a impossibilidade de capacitação, acarretam sintomas psicológicos e até doenças psicossomáticas ou cardiovasculares, como por exemplo, a depressão ou o estresse, os quais levam à diminuição da produtividade do profissional e conseqüentemente a qualidade do ensino ministrado por ele.

Ao constatar as angústias, as frustrações, o medo e o despreparo para lidar com situações extremas e hipertensas que não deveriam pertencer ao meio escolar, mas que de algum modo se tornaram corriqueiras no dia a dia do professor na rede escolar, o presente estudo tem como objetivo investigar o estilo de vida de professores da escola pública, assim como o da rede particular de ensino, afinal deveria ser justamente estes profissionais junto à família os responsáveis diretos na orientação, conscientização e porque não nos exemplos de hábitos saudáveis que possam contribuir à qualidade de vida de seus educandos.

Procedimentos Metodológicos

A pesquisa de campo realizada possuiu caráter descritivo e exploratório, dessa forma seus resultados foram descritos sem manipulação das variáveis encontradas. É caracterizada como uma pesquisa do tipo survey, na qual a descrição dos dados coletados de um determinado grupo de indivíduos representará uma população alvo (FREITAS et al, 2000). O instrumento de pesquisa a ser utilizado foi o questionário do Pentáculo do Bem-estar, proposto por Nahas (2003), o qual considera como componentes à nutrição (NUT), atividade física (AF), componentes preventivos (CP), relacionamentos (REL) e controle do estresse (CE), para cada componente há 03 afirmações que devem receber pontuações que vão de 0 a 3. O escore (0) significa, absolutamente não faz parte do seu estilo de vida. O escore (1), às vezes corresponde ao seu comportamento. O escore (2), quase sempre verdadeiro no seu comportamento. E, o escore (3), a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida. Considerou-se como valor dos escores a seguinte escala: 0 e 1 como negativo e 2 e 3 como positivo.

A amostra foi constituída por 101 professores, destes 66 professores da rede estadual de ensino, pertencentes a duas escolas públicas e 35 professores da rede particular de ensino, pertencentes a duas escolas privadas. As escolas pertencem ao município de Tupã no estado de São Paulo.

O levantamento dos dados ocorreu no mês de agosto de 2010 e as respostas foram tabuladas em porcentagem para a planilha eletrônica computacional.

Resultados e discussões

Os resultados do presente estudo estão sendo apresentados por meio do quadro a seguir:

Quadro 1 – Resultados em percentuais encontrados com a aplicação do questionário denominado Pentáculo do Bem Estar.

Componentes	Afirmações	Escores 0 e 1 Publica/ <i>Particular</i>	Escores 2 e 3 Publica/ <i>Particular</i>
Nutrição	A	47,1 / 60,1	52,9 / 39,9
	B	41,9 / 48,5	58,1 / 51,5
	C	42,3 / 51,8	57,7 / 48,2
Atividade Física	D	64,0 / 85,7	36,0 / 14,3
	E	63,5 / 68,3	36,5 / 31,7
	F	62,4 / 74,4	37,6 / 25,6
Comp.Preventivo	G	25,4 / 22,9	74,6 / 77,1
	H	47,6 / 23,0	52,4 / 77,0
	I	8,0 / 2,8	92,0 / 97,2
Relac. Social	J	7,9 / 2,9	92,1 / 97,1
	K	41,7 / 45,9	58,3 / 54,1
	L	35,9 / 31,6	64,1 / 68,4
Controle Stress	M	44,8 / 31,7	55,2 / 68,3
	N	42,8 / 34,6	57,2 / 65,4
	O	58,3 / 54,8	41,7 / 45,2

Pode se perceber com os resultados apresentados que um percentual significativo de professores de ambas as redes escolares, a pública e a particular, responderam negativamente a algumas afirmações do questionário, destacando o componente Nutrição, com relação às afirmações: a) sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras; b) você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces; c) você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo. O componente Comportamento Preventivo, com relação à afirmação: h) Você não fuma e ingere álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia). O componente Relacionamento Social, com relação à afirmação: k) seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações. O componente Controle do Stress, com relação às afirmações: m) você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar; n) você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado; o) você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

As respostas obtidas evidenciaram que os hábitos de vida desses professores precisa mudar significativamente, objetivando alcançar uma qualidade de vida satisfatória à dignidade do ser humano. Possivelmente esses possam ser alguns dos motivos pelos quais exista um desgaste profissional, na relação professor-ambiente de trabalho.

Para Tavares et al (2007), ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade. Geralmente as jornadas de trabalhos dos professores são longas, com raras pausas de descanso e/ou refeições breves e em lugares desconfortáveis. O ritmo intenso e variável, com início muito cedo pela manhã, podendo ser estendido até a noite em função de dupla ou tripla jornada de trabalho. No corre-corre os horários são desrespeitados, perdem-se horas de sono, alimenta-se mal, e não há tempo para o lazer. São exigidos níveis de atenção e concentração para a realização das tarefas. Quando o trabalho é desprovido de significação, não é reconhecido ou é uma fonte de ameaças à integridade física e/ou psíquica acaba por determinar sofrimento ao professor. Infelizmente este profissional tem enfrentado, nos últimos tempos, em suas atividades diárias, diversas situações que são consideradas fontes de stress. Ao começar pelo professor do maternal e do jardim-de-infância, que lidam com crianças que estão iniciando sua socialização e prontas para assimilarem experiências para o desenvolvimento de suas personalidades.

De acordo com Rodriguez e Alves (2008), os relatórios sobre o trabalho de professores, divulgados pela OIT em 1981, 1984 e 1991, são explicitados resultados de levantamentos, FIEP BULLETIN - Volume 81 - Special Edition - ARTICLE II - 2011 (<http://www.fiepbulletin.net>)

realizados em diferentes países, que indicam o desgaste dos profissionais, a propensão a exposição contínua a situação de stress, a partir de algumas variáveis como: volume e intensidade do trabalho docente; situações impostas para a carreira, tais como avaliações de desempenho e concursos para cargos de progressão funcional ou de salários; embates da carreira docente como classe profissional; modificações no status social da profissão decorrentes de perdas salariais e de significado social da profissão; modificações nas exigências de jornada de trabalho e de indicadores de competência decorrentes de modificações no trabalho do professor como conseqüências de novas situações sociais (tais como aumento de número de alunos em classe, perda de autonomia no trabalho e desgaste da relação professor aluno), assim como indicação de quadro de doenças profissionais a que estão mais propensos os professores.

Os professores investigados ao apresentarem nos componentes atividade física e controle do stress em todas as afirmações, uma alta porcentagem de escores negativos (0 ou 1), demonstram que caminham para uma qualidade de vida abaixo do recomendado, o que pode num futuro próximo, se já não faz parte do dia a dia, serem acometidos de mazelas que poderão influenciar não apenas suas vidas profissionais, mas também o ser humano por traz da profissão.

Segundo Tavares et al (2007), aos professores é encaminhado um programa de atividades pedagógicas que deve ser cumprido num prazo estabelecido pela direção da escola, e o desenvolvimento das atividades não dependem somente do professor e sim da capacidade intelectual de cada aluno. E numa classe que em média há 35 a 40 alunos, não são todos que têm facilidade em assimilar a matéria com sucesso, ocorrendo os problemas de aprendizagem do aluno que atrasam o desenvolvimento das atividades e as dificuldades que o professor tem em lidar com situações que tem que ser resolvidas fora da sala de aula, neste caso, nas clínicas psicopedagógicas. Um novo fator estressante: a meta do Ministério da Educação e Cultura em reduzir o índice de analfabetismo no Brasil, a ordem é não reprovar. O agravante é que alunos não reúnem condições de serem aprovados, mas não podem ficar retidos. Outra situação refere-se às questões do início da atividade sexual, uma gravidez não planejada e doenças sexualmente transmissíveis entre os alunos. E continuam os autores, nas últimas décadas, surgiu uma situação altamente estressante nas escolas: as drogas. Se o professor não souber enfrentar a situação em conjunto com a direção da escola, passará a sofrer pressões e ameaças, além de perder o controle sobre os alunos na própria sala. Um clima de hostilidade e competição negativa no ambiente escolar traz conseqüências danosas para os professores. A raiva e a frustração são sentimentos que interferem desfavoravelmente à saúde física e mental. Algumas estratégias podem auxiliar.

Ao se configurar como uma desistência psicológica para o desempenho da profissão afetando diferentes grupos profissionais, a “Síndrome de Burnout” pode vir a se configurar como uma mazela que afetará professores que não possuem um perfil de estilo de vida adequado às necessidades do ser humano. Para Rodriguez e Alves (2008), os estudos de referência para entender “burnout” em professores foram os desenvolvidos por Wanderley Codo e de sua equipe, compreendidos no âmbito de uma grande pesquisa realizada para Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação/CUT, pelo Laboratório de Psicologia do Trabalho da UNB. Durante dois anos e meio de investigação, de 1996 e 1998, a pesquisa abrangeu professores, funcionários e especialistas em educação da rede pública estadual em diversas regiões do país. Foram entrevistados 52 000 sujeitos em 1 140 escolas, contando com uma equipe multidisciplinar de 15 pesquisadores, 04 coordenadores regionais e cerca de 100 aplicadores de questionários, treinados em todo o país e responsáveis também, pela observação *in loco* de cada uma das escolas. Na perspectiva apontada pelos estudos no âmbito dessa pesquisa a síndrome de “burnout” em professores é uma síndrome de “desistência” frente ao magistério, uma desistência psicológica dos professores em exercer a profissão. Está configurada num quadro de apatia, desânimo, situação crônica de tensão emocional e de insatisfação com o que fazem. Tem como indicadores: a baixa produtividade do

professor como conseqüência da síndrome; uma situação crônica de tensão emocional, de insatisfação com o que fazem, enquanto persistem nessa situação de desconforto e permanência no trabalho; a revelação de atitudes negativas frente às tarefas típicas da sua função; apresentam dificuldades de relacionamento com os colegas de trabalho e com os alunos; estão em permanente esgotamento emocional e passam a justificar, com isso, sua apatia, sua falta de esforço no trabalho.

Conclusões

Os resultados do presente estudo nos permitem concluir que o perfil de qualidade de vida dos professores investigados possuiu como característica positiva em mais de uma afirmativa predominante nos componentes comportamentos preventivos e relacionamento social. Quando submetido às comparações entre os professores, os resultados demonstraram diferenças significativas no componente atividade física, com predominância positiva às escolas públicas investigadas. O controle do stress, com predominância às escolas particulares. E a nutrição, com predominância às escolas públicas.

A busca pelo capital almejando condições dignas de sobrevivência no qual há o prolongamento da jornada de trabalho, as más condições de trabalho oferecidas aos professores, incluindo a desvalorização profissional, pois, a saúde está associada para além do aspecto orgânico, incluindo a contextualização dos ambientes sociais e políticos nos indicam que mudanças urgentes devem ocorrer no estilo de vida dos professores investigados na busca de uma qualidade de vida condizente à necessidade humana, pois os resultados foram muito claros quando os professores investigados atribuíram escores de menor valor às afirmações do questionário proposto. É preciso que políticas públicas adequadas renasçam para à classe do professorado, afinal, uma sociedade sem EDUCAÇÃO, é uma sociedade enferma em todos os setores pelo qual caminha.

Referências Bibliográficas

- BARBANTI, V.J. Dicionário de Educação Física e Esporte. 2 ed., Manole, São Paulo, 2003.
- CODO, W. (org.). *Educação: Carinho e Trabalho. Burnout, a Síndrome da Desistência do Educador, que pode levar à falência da educação.* Petrópolis: Vozes, 1999.
- FERREIRA, R.A. Perfil do Estilo de Vida de Professores da Rede Estadual de Ensino: o Caso da E.E. Sebastião Teixeira Pinto em Tupã – SP. XII Simpósio de Educação Física – UNESP/ Presidente Prudente, Nov., 2006.
- FREITAS, H; OLIVEIRA, M; SACCOL, A.Z.; MOSCAROLA, J.C. O método de pesquisa *survey*. *Rev de Administração.* São Paulo; vol.5, nº 3, 2000.
- MACHADO, C.M. O Estresse. Extra-Classe - Sindicato dos Professores de Minas Gerais. Minas Gerais, Ano 2, no.01, outubro de 1993. Texto extraído da Reunião Paritária sobre Condições de Trabalho do Pessoal Docente, OIT, Genebra, 1981.
- NAHAS, M.V. Esporte e Qualidade de Vida. *Revista da APEF*, 12 (2), 61-65, 1997.
- NAHAS, M.V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Conceitos e sugestões para um Estilo de Vida Ativo. Midiograf, Londrina, 2001.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Editora Midiograf, 2003.
- OIT. *Personal Docente: los retos del decenio de 1990.* Ginebra. Oficina Internacional del trabajo. 1991.
- RODRIGUEZ, M.V.; ALVES, J.B. Qualidade de Vida dos Professores: Um Bem para Todos. IV Congresso Nacional de Excelência em Gestão Responsabilidade Socioambiental das Organizações Brasileiras Niterói, RJ, Brasil, 31 de julho, 01 e 02 de agosto de 2008.
- TAVARES, E.D.; ALVES, F.A.; GARBIN, L.S.; SILVESTRE, M.L.C.;PACHECO, R.D. Projeto de Qualidade de Vida: Combate ao Estresse do Professor, UNICAMP, Campinas, 2007
- SALLIS, J.F.; OWEN, N. *Physical activity e behavioral Medicine.* Thousand Oaks, Sage Publications, 1999.