

ESTILO DE VIDA, CONDIÇÕES SOCIOECONÔMICAS E SATISFAÇÃO NO TRABALHO DE PROFESSORES

LIFESTYLE, SOCIOECONOMIC CONDITIONS AND SATISFACTION AT WORK OF TEACHERS

Rosane Teresinha Fontana¹, Alessandro da Silva Rosa² Francisco Carlos Pinto Rodrigues³

Recebido: maio/2018 Aprovado: julho/2020

RESUMO: Estudo que teve como objetivo investigar o estilo de vida, o perfil socioeconômico e a satisfação de professores de nível superior, atuantes nos cursos de enfermagem de duas universidades regionais e uma instituição de ensino superior, localizadas no interior do estado do Rio Grande do Sul, Brasil. De caráter exploratório, descritivo, de corte transversal e abordagem quantitativa. A coleta dos dados foi feita por meio de uma escala e dois questionários e a análise por estatística descritiva, no segundo semestre de 2015 e mediante aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. A maior parte dos respondentes está satisfeito com suas atividades, porém 70% não possuem estilo de vida saudável. É necessário envolver docentes e gestores às reflexões sobre os resultados, de modo a sensibilizá-los a oferecer maior qualidade ao trabalho docente, tais como sessões de terapias complementares; locais de descanso confortáveis e interativos, além de maior quantitativo de pessoal.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Estilo de vida; Enfermagem; Fatores socioeconômicos.

ABSTRACT: Study aimed to investigate the lifestyle, socioeconomic profile and the satisfaction of top-level teachers, active in nursing courses at two regional universities and higher education institution, located in the interior of Rio Grande do Sul state, Brazil. Exploratory, descriptive, cross-sectional and quantitative approach. Data collection was done by means of a scale and two questionnaires and analyzed by descriptive statistics, in the second half of 2015 and with the approval of the Research Ethics Committee. Most of the respondents are satisfied with their activities, but 70% do not have healthy lifestyle. It is necessary to involve teachers and administrators to reflections on the results, in order to sensitize them to offer higher quality to teaching, such as complementary therapies sessions; comfortable and interactive resting places, and most quantitative personnel.

keywords: Occupational health; Life Style; Nursing; Socioeconomic Factors

1.Introdução

O mercado de trabalho está, a cada dia, mais competitivo, exigindo dos profissionais experiências e especializações para o desenvolvimento de variadas funções. O trabalho é uma atividade milenar, possibilitando ao homem a concretização de seus sonhos, de suas metas e de seus objetivos de vida, incluindo-o no convívio social, fortalecendo interações e, em geral, requerendo do ser humano a maior parte do seu tempo em vigília. O trabalho é considerado um dos determinantes no processo de saúde e doença.

1  <https://orcid.org/0000-0002-0391-9341> - Doutora em Enfermagem pela UFRGS. Docente na URI, campus Santo Ângelo, RS, BR. Rua 15 de novembro, s/n CEP 98803355, Santo Ângelo, RS, BR. E-mail: rfontana@san.uri.br

2  <https://orcid.org/0000-0003-4748-4391> - Enfermeiro graduado pela URI, campus Santo Ângelo, RS, BR. Enfermeiro residente na UFSM, Santa Maria, RS, BR. E-mail: oalesilva@gmail.com

3  <https://orcid.org/0000-0002-7989-788X> - Doutor em Enfermagem pela UFSM. Docente na URI, campus Santo Ângelo, RS, BR. Rua Travessa José Pascotini s/n, CEP 98803175, Santo Ângelo, RS, BR. E-mail: francisco@san.uri.br

Diante disso, a Política Nacional de Saúde do Trabalhador fortalece ações de promoção e proteção da saúde à pessoa, exigindo processos de trabalho saudáveis, estabelecendo parâmetros voltados também a qualidade de vida dos trabalhadores (BRASIL, 2012). A saúde exerce uma grande implicação no desenvolvimento qualificado de qualquer ocupação profissional, incluindo-se a docência acadêmica.

O processo saúde-doença está associado à articulação entre os determinantes de saúde, às condições culturais, ambientais e psicossociais. Muitos profissionais têm uma visão da saúde de forma fragmentada, reducionista, curativista e assistencialista. Para outros profissionais, a saúde é entendida como um fenômeno amplo e complexo, ficando clara a necessidade de conduzir o cuidado para a promoção em saúde, a integralidade, a singularidade, a humanização, a interdisciplinaridade, dando importância também para o diálogo, a escuta e a qualidade de vida (DALMOLIN et al, 2011).

A atividade docente é uma atividade que possibilita o convívio com muitas pessoas, favorecendo as relações sociais, a troca de saberes, variáveis que contribuem para o crescimento e desenvolvimento social e profissional do docente, porém é, também, uma atividade de ampla complexidade, exigindo do profissional muito trabalho e responsabilidades. Em uma pesquisa que teve como objetivo investigar condições de saúde de professores da área de saúde, revelou que a maioria dos depoentes referiu queixas de ansiedade, estresse e dores, entre outras, citadas como injúrias decorrentes da ocupação (FONTANA; PINHEIRO, 2010). Agravando este quadro, observa-se, empiricamente, que muitos docentes apresentam, no seu cotidiano pessoal, práticas desfavoráveis à saúde ou preditivas de adoecimento, tais como o sedentarismo e deficiências nas suas necessidades básicas, tais como o lazer.

Estudo de revisão apontou que o ambiente de trabalho exerce influência na vida familiar, saúde, situação financeira, lazer e no próprio serviço; a carga horária dos docentes pode intervir na saúde mental de forma negativa, influenciando no sono, favorecendo doenças psíquicas e comprometimento na interação social. O excesso de trabalho relacionado às atividades de ensino, pesquisa, extensão e administração, gera insatisfação implicando negativamente na qualidade das relações. As doenças ligadas ao trabalho dos educadores envolvem doenças psicossociais, hipertensão arterial, hipotireoidismo e a diabetes mellitus. A natureza do trabalho realizado e a preocupação com a instituição geram sentimentos de ansiedade nos trabalhadores (SOUTO et al, 2013).

Ao analisar os fatores facilitadores e impeditivos de docentes para o cuidar de si, os autores do estudo identificaram que, apesar de conhecerem fatores facilitadores, e terem acesso a eles, não os praticam. Estes fatores estavam relacionados à consciência em se cuidar, à remuneração, ao relacionamento pessoal e à criatividade. Com relação aos fatores impeditivos para o cuidar de si, os docentes os relacionaram às circunstâncias nas quais este cuidar de si está inserido, tais como organização do trabalho, demanda de trabalho, falta de tempo, dificuldade em agendar atendimento médico, falta de dinheiro, baixa autoestima, entre outros, que se configuram como obstáculos para o cuidado de si, gerando desmotivação, que, invadindo seu tempo livre, implica em menos tempo para o lazer, o descanso, o convívio com a família e os amigos (SOARES et al, 2011).

Devido a isso, muitas vezes, o indivíduo, por falta de estratégias de enfrentamento adequadas ou tempo disponível para o autocuidado ou falta de motivação/estímulo, recorre a automedicação, que, mesmo obtendo resultados imediatos, tende a agravar a situação. O uso de psicotrópicos, por exemplo, pelos trabalhadores de enfermagem, é comum, decorrentes de períodos de estresse, cobranças múltiplas e insatisfação com o trabalho ou equipe (RAMOS et al, 2014), situações que podem ser associadas ao trabalho do docente da área da enfermagem.

Em campos de prática, o professor se expõe aos mesmos agentes de risco psíquico que os enfermeiros, vivenciando demandas estressantes, plantões sofríveis, dores, mortes, todos geradores de sofrimento e/ou desgastes físico, emocional e/ou mental, que associados a deficiências nutritivas, de atividades físicas, na qualidade dos relacionamentos e nos comportamentos de prevenção aos agravos e no controle do estresse, podem levar ao adoecimento, interferindo significativamente na qualidade de vida.

Na área da saúde, estudos apontam que, o sucesso e o desempenho de qualidade das instituições, dependem de profissionais saudáveis e motivados para o trabalho. A presença de trabalhadores doentes por motivos da função desempenhada ocasiona uma baixa produtividade e comprometimento da assistência, além de que, as empresas deixam de prestar serviços de qualidade, devido aos elevados índices de absenteísmo ou licenças (FORTE et al, 2014).

A docência, portanto, configura-se como uma profissão alvo de múltiplos estressores psicossociais presentes em seu contexto de trabalho, nos diferentes níveis de ensino (CARLOTO et al, 2012) e a presença do estresse no cotidiano pode ser saudável e positiva, desde que, de forma motivadora e geradora de bons resultados profissionais ou mesmo de vida pessoal. Porém, a constante manifestação do estresse é um sinal de alerta, pois pode levar à Síndrome de *Burnout*, caracterizado por um conjunto de sintomas e queixas de “esgotamento físico e mental, irritabilidade, perda do interesse pelo trabalho e sentimento de autodesvalorização”; prevalentes em alguns profissionais que trabalham diretamente com pessoas, como professores, enfermeiros e médicos (TAVARES et al, 2014, p.260).

Ao docente incumbe o preparo de aulas, atendimento de alunos, avaliação, lançamento de notas/frequência no sistema, elaboração de projetos, preenchimento de formulários, publicação de artigos e/ou relatórios de pesquisa, leitura de textos, atualização de saberes, participação de eventos, entre outras atividades, que demandam tempo, muitas vezes estendido nas suas horas de lazer e descanso e energia cognitiva. O aumento da produção científica docente, muito estimulado pelas instituições reguladoras da pós-graduação e de fomento à pesquisa, possibilita que o professor se mantenha em programas de pós-graduação, mas exige busca incessante de financiamentos para pesquisas (FONTANA; PINHEIRO, 2010).

Há ainda fatores de riscos ambientais, condicionantes do adoecimento. Neste contexto, para a proteção e garantia de direitos aos profissionais de saúde, a norma regulamentadora NR n. 32, legisla sobre a implementação de medidas, que visam a proteção e a segurança da saúde dos trabalhadores nos serviços de saúde, como também, daqueles que exercem atividades de promoção e assistência à saúde. Envolve a prevenção de acidentes com riscos biológicos, químicos, ambientais, ergonômicos entre outros, dando respaldo legal as atividades em saúde,

com segurança e direitos estabelecidos (BRASIL, 2005). Vale reforçar que docentes da enfermagem também se enquadram nas especificações desta norma, considerando estarem envolvidos em práticas relacionadas.

Estudo que objetivou verificar a qualidade de vida do enfermeiro docente que trabalha em instituição federal, estadual e privada, ao comparar os resultados entre os três grupos, identificou que uma minoria dos docentes da universidade privada, entre os escores, “boa”; “ruim” e “nem ruim nem boa”, respondeu “boa” (CONCEIÇÃO et al, 2012). A mulher/enfermeira [e docente] chegou ao século XXI com muitas conquistas e vinculada a elas, também muitas funções, como a de ser mãe, esposa, profissional, sem negligenciar o 'ser mulher'.

Pesquisa desenvolvida em uma instituição de ensino superior privada da Paraíba, com 13 docentes, destas, 8 enfermeiras, demonstrou que as dificuldades desse novo papel não são decorrentes da falta de organização, mas da falta de tempo. O tempo destinado ao trabalho, em geral, é “prioridade na vida destas mulheres deixando outras atividades, de suma importância, como a de ser mãe, ser esposa e principalmente o ser mulher, ser humano, em segundo plano” (SANTOS; FONTANA; BRUM, 2015, p.12).

Todo esse panorama pode levar à sobrecarga, cansaço e frustração, intervindo na qualidade das relações humanas e familiares, na alimentação adequada em tempo e nutrientes, em falta de tempo e ânimo à prática de atividade física, a comportamentos incompatíveis com a prevenção de agravos, perfil de vida que pode ser fator preditivo de sofrimento e adoecimento. Um estudo descritivo, que objetivou investigar o estresse profissional entre professores universitários, junto a 92 professores, indicou maior estresse de trabalho entre as mulheres, porém não se levou em consideração as condições socioculturais, que podem levar as mulheres a um maior esforço com as cobranças diárias, como responsabilidades domésticas e atividades com os filhos (SOUZA, GUIMARÃES, ARAÚJO, 2013), Cotidiano de muitos docentes da área da enfermagem, que na sua maioria são mulheres, tal como na formação.

Em relação a satisfação no trabalho, trata-se de um fenômeno complexo e de intricada definição. É considerado um estado subjetivo, pode variar de pessoa a pessoa, de circunstância a circunstância e ao longo do tempo para a mesma pessoa. Está, ainda, sujeita à influência de forças internas e externas ao ambiente de trabalho imediato e pode afetar a saúde física e mental do trabalhador, intervindo em seu comportamento profissional e/ou social (MARTINEZ; PARAGUAY; LATORRE, 2004).

O convívio com os discentes, o crescimento do aluno ao longo do curso, a possibilidade de formar profissionais, além de o reconhecimento pelos discentes do trabalho docente, bons laboratórios para a prática do ensino, organização da universidade, boas relações interpessoais e salário foram fatores de satisfação apontados por docentes e conflitos no campo das relações sociais, dificuldades na conciliação entre família e profissão, associados à falta de condições de trabalho, que levam ao constante imprevisto na tentativa de suprir a falta de recursos, situação precária dos campos de prática externos, arranjo acústico/físico inadequado das salas de aula são fontes de insatisfação do trabalhador docente (FONTANA; PINHEIRO, 2010, LEMOS; PASSOS, 2012).

Diante disso, estudar o perfil do estilo de vida dos professores pode ser uma fonte de elementos para a reflexão acerca dos determinantes de sofrimento e adoecimento deste trabalhador, de modo a possibilitar intervenções de melhorias na qualidade de sua vida pessoal e profissional, o que confere relevância ao estudo. De acordo com Nahas (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012), a qualidade de vida é composta por dois parâmetros, o individual, composto pela hereditariedade e pelo estilo de vida, que tem como componentes a nutrição, a atividade física, o controle do estresse, os comportamentos preventivos e os relacionamentos. O segundo parâmetro é vinculado a aspectos socioambientais, expressos pelos indicadores relacionados à educação, segurança, moradia, lazer, trabalho, meio ambiente. As condições socioeconômicas são capazes de influenciar os hábitos de vida tanto na população em geral quanto em grupos específicos, como os policiais militares, os funcionários públicos e os docentes universitários (SALLES et al, 2012).

Sendo assim, pergunta-se qual é o estilo de vida do docente da área da enfermagem da região pesquisada? Em que condições socioeconômicas vive esse docente? Está ele satisfeito com o seu trabalho? Investigar e responder a essas questões são aspectos motivadores para a realização desse estudo. A relevância do estudo está em apontar elementos que possam servir de reflexão para melhorar a qualidade de vida e saúde destes docentes e, por conseguinte do ensino, recomendando ações de melhoria pode implicar em promoção da saúde destes trabalhadores.

O estudo teve como objetivo investigar o estilo de vida, o perfil socioeconômico e satisfação no trabalho, de professores da área de enfermagem de duas universidades comunitárias e uma instituição educacional de ensino superior.

2. Metodologia

Pesquisa de caráter exploratório, descritivo, de corte transversal, e de abordagem quantitativa. Não houve intenção de associar variáveis, dessa forma seus resultados serão descritos sem manipulação das mesmas.

Para a coleta de dados foi utilizado o questionário do **Pentáculo do Bem-estar**, proposto por Nahas, Barros e Francalacci (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012), o qual considera os seguintes componentes: a nutrição (NUT), a atividade física (AF), os componentes preventivos (CP), os relacionamentos (REL) e o controle do estresse (CE), medidas de forma uniforme em cinco componentes.

Cada questão possui uma escala *likert* de resposta que varia de “0” a “3”. Os valores “0” e “1” estão vinculados ao perfil negativo de Estilo de Vida, que correspondem respectivamente a: “absolutamente não faz parte do seu estilo de vida” e “às vezes corresponde ao seu comportamento”. As respostas associadas ao perfil positivo são os valores “2” e “3”, as quais descrevem, respectivamente, que: “quase sempre verdadeiro no seu comportamento” e “sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida”^(18:7). Como ponto de corte para o estilo de vida, foi adotada a “pontuação de 30 pontos, sendo considerado estilo de vida inadequado todos aqueles que apresentarem valor menor ou igual ao supracitado.

Consideraram-se estilos de vida recomendáveis os valores superiores ao ponto de corte estabelecido” (SALLES et al, 2012, p. 8).

Foi utilizada, também, a Escala de Satisfação no Trabalho, instrumento traduzido e validado para o português por Swan et al (1993), que permite a mensuração da satisfação com 22 aspectos psicossociais no trabalho por meio de escalas de *Likert* de seis pontos, indo de enorme insatisfação até enorme satisfação. A soma dessas medidas produz um indicador de satisfação no trabalho abonado por um escore que varia de 22 a 132 pontos. “Para avaliação da satisfação com cada aspecto do trabalho, as variáveis foram categorizadas em: insatisfação (enorme insatisfação e muita insatisfação), satisfação intermediária (alguma insatisfação e alguma satisfação) e satisfação (muita satisfação e enorme satisfação)” (MARTINEZ; PARAGUAY; LATORRE, 2004, p.57).

Para complementar o estudo foi utilizado um instrumento para coleta dos dados sociodemográficos e relativos à situação profissional, elaborado por Fabiana Meneghetti Dallacosta, Ivan Carlos Ferreira Antonello, Maria Helena Itaquí Lopes (DALLACOSTA, 2014).

A população alvo desse estudo foi os docentes de nível superior, atuantes nos cursos de enfermagem em três instituições formadoras de ensino superior, que mantém cursos de enfermagem. Os critérios de inclusão foram: exercer a docência em curso de graduação em enfermagem das referidas universidades, ter formação em enfermagem e aceitar participar.

As instituições em estudo, estão localizadas na região noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Brasil. Duas delas são instituições multicampi e comunitárias e a outra configura-se como uma sociedade educacional, cuja mantenedora tem sede e foro no mesmo município em que atua. A escolha por eles locais deu-se pelo critério da acessibilidade

A análise dos dados foi feita por meio da estatística descritiva, possibilitando ao pesquisador, organizar, interpretar e transmitir informações numéricas, sintetizando e descrevendo os resultados obtidos. Foi utilizada a distribuição da frequência. Para o cálculo das médias da pontuação do Pentáculo do bem-estar, foram utilizados os recursos do programa Microsoft office excel®

Para a realização desse estudo se respeitou os aspectos éticos para pesquisa envolvendo seres humanos, estabelecidos pela Resolução 466/2012, e somente teve início após o projeto ser aprovado pelo do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada do alto Uruguai e das Missões-campus Santo Ângelo/RS. Foi solicitado aos indivíduos que aceitaram participar, a assinatura de um Termo de Consentimento livre e esclarecido, que consta dos objetivos do estudo, procedimentos, incluindo esclarecimentos sobre sua livre participação e garantia de sigilo e anonimato. Às instituições participantes foi solicitada assinatura da Declaração de Instituição Coparticipante. O projeto foi aprovado sob número 1.168.170.

3.Resultados e Discussões

Dentre os 30 participantes da pesquisa, de um universo de 32, cinco tinham entre 25 e 35 anos, 11 tinham entre 36 e 46 anos, 10 respondentes tinham entre 47 e 57 anos e quatro

participantes estavam com idade acima dos 57 anos, o que pode ser observado na tabela 1. Dois participantes não devolveram os instrumentos de coleta de dados

Referente ao estado civil dos participantes identificou-se que a maioria é casada (60%). Em relação a cor da pele, apenas um participante considera-se pardo, os demais consideram-se brancos. No quesito formação profissional, possuem mestrado 16(53%); 8(27%) possuem doutorado e 6 (20%) especialização (*Latu Sensu*).

Tabela1 - Formação profissional dos participantes. Santo Ângelo, 2015

Formação	N	%
Especialização	6	20%
Mestrado	16	53%
Doutorado	8	27%
Total	30	100%

Fonte: ROSA; FONTANA; RODRIGUES (2015)

Como critério para participar da pesquisa, era requisito ser enfermeiro e ministrar aulas no curso de enfermagem. Dentre os respondentes, 19 (63%) lecionavam apenas no curso de enfermagem, os demais, além de enfermagem, eram professores de até 8 cursos de nível superior. Vale ressaltar que não foi intenção do estudo associar variáveis ou analisar as instituições separadamente. A finalidade era conhecer a situação dos docentes da região, quanto às variáveis estudadas e discutir com a literatura suas similaridades ou diferenças.

Um pouco mais da metade dos participantes, perfazendo 16 (53%), não atua em cursos de pós-graduação. Em relação ao tempo de trabalho como professor de nível superior 21 (67%) tem mais de 10 anos na carreira como docente.

Quando questionado o número de horas semanais trabalhadas, 14(47%) responderam que dedicam entre 11 e 20 horas da semana para ensinar.

Tabela 2 - Número de horas semanais trabalhadas. Santo Ângelo, 2015

Horas	Quantidade	%
Entre 1-10 h	8	27%
Entre 11-20 h	14	47%
Entre 21-30 h	2	6%
Acima de 30 h	6	20%
Total	30	100%

Fonte: ROSA; FONTANA; RODRIGUES (2015)

Quanto às técnicas de ensino utilizadas em sala de aula, prevaleceu a metodologia de aulas expositivas dialogadas e, quanto às atividades educativas exercidas fora da sala de aula,

com fins acadêmicos, sendo permitida a escolha de no máximo duas das opções disponíveis no questionário, sobressaíram as respostas relativas à pesquisa, com ênfase na iniciação científica.

A Enfermagem, enquanto ciência, atenta às transformações do mundo contemporâneo, tem empreendido esforços na formação de recursos humanos para o uso de novas formas de comunicação e de tecnologias, a fim de qualificar o ensino e desenvolver novas arquiteturas cognitivas, com vistas a suprir o que sociedade requer, no atendimento de suas necessidades de saúde, situação que demanda tempo tanto para se atualizar, quanto para familiarizar-se com o novo, porém necessários à promoção de novas metodologias que os atuais e cibernéticos discentes exigem⁽¹²⁾. Pode-se inferir que a opção por aulas expositivas muito ocorre em função da acomodação dos docentes, mas muito também em decorrência da falta de tempo para se atualizar ou planejar.

Dos participantes, 19(63%) se dedicam exclusivamente as atividades docentes. O mesmo é válido para a formação pedagógica; 27(90%) referiram ter passado por alguma formação voltada para o ensino.

No questionário sócio demográfico foram questionados os motivos que levaram o participante a ingressar na docência. Foram apontadas mais de uma resposta, sendo que as mais citadas envolveram 'gosto pelo ensino', 'transmissão de conhecimentos' e 'remuneração'. Sobre o significado em ser professor de nível superior na área da saúde prevaleceram respostas que versavam sobre 'responsabilidade e credibilidade sobre o ensino', 'a contribuição na formação de profissionais críticos com postura humanizada' e a 'apreensão de novos desafios'.

3.1 sobre a Satisfação no Trabalho

Nessa escala foram avaliados 22 aspectos psicossociais no trabalho por meio de uma escala de *Likert* de seis pontos, indo de enorme insatisfação até enorme satisfação. A soma dessas medidas produziu um indicador de satisfação no trabalho abonado por um escore que varia de 22 a 132 pontos. Para avaliação da satisfação com cada aspecto do trabalho, as variáveis foram categorizadas em: insatisfação, satisfação intermediária e satisfação.

Observou-se que 18(56%) dos participantes estão satisfeitos com a profissão que exercem, porém 12(44%) possuem satisfação intermediária, ou seja, alguma insatisfação ou alguma satisfação segundo os critérios propostos pela escala O.S.I.

Um estudo realizado no Recife, em 2013, que teve como objetivo conhecer o nível de satisfação e os fatores de satisfação relacionados ao trabalho em profissionais da saúde, utilizando-se da mesma escala, ressaltou a necessidade do fortalecimento de novos arranjos sistematizados de gestão do trabalho e de processos de negociação que valorizem os trabalhadores da saúde⁽²⁰⁾. Considerando que a atividade do docente da saúde tem interfaces com as atividades dos profissionais da saúde, essa reflexão pode ser válida neste contexto.

A satisfação relacionada ao trabalho está conectada ao estilo de vida e saúde, visto que, a profissão exercida é uma maneira de posicionamento social como indivíduo integrante em uma sociedade. O modo de produzir e a forma de trabalhar podem atuar como determinantes de saúde e satisfação. Alguns fatores organizacionais contribuem para insatisfações e deterioração da qualidade de vida do indivíduo, que, se não solucionados no próprio ambiente

de trabalho, originam doenças psicossomáticas ou cardiovasculares, como a depressão, que leva à diminuição da produtividade e conseqüentemente a qualidade do ensino. O desrespeito profissional, a falta de condições ambientais, a falta de recursos didáticos, a desmotivação financeira, a impossibilidade de capacitação, são exemplos disso⁽²¹⁾.

3.2 Perfil do estilo de vida individual

É perceptível uma constante transformação no padrão e estilo de vida da atual sociedade. A informatização, a mecanização e os avanços tecnológicos, são evoluções de inegável melhoria para produção humana, porém esse processo rápido e constante, pode se tornar prejudicial, gerando resultados catastróficos na saúde da sociedade em um futuro próximo. Esse sistema induz a sociedade a um comodismo em relação a uma vida de ativa física e socialmente, influenciando ainda em práticas alimentares nada saudáveis. A maior parte da população ainda relaciona “saúde” como a simples ausência de doença, conceito errôneo, visto que, a concepção de saúde vai muito além, envolvendo componentes sociais, psíquicos e físicos.

A escala do perfil do estilo de vida individual usada no estudo, identifica a situação de vida dos professores universitários, avaliando questões abrangendo a nutrição, a atividade física, o comportamento preventivo, o relacionamento social e o controle do estresse. De modo geral, usando o ponto de corte apontado por Salles⁽¹⁷⁾, considerou-se que o indivíduo possuía estilo de vida inadequado aquele que apresentasse valor menor ou igual a 30. Julgou-se como estilos de vida recomendáveis, os valores superiores ao ponto de corte estabelecido. Os dados demonstraram que 21 (70%) dos respondentes obtiveram uma pontuação inferior ou igual a 30 pontos e apenas 9 (30%) apresentaram um estilo de vida adequado, situação que merece uma reflexão e novos estudos sobre as causas inter-relacionadas.

Tabela 3 - Perfil do estilo de vida individual. Santo Ângelo, 2015

Componente	Média do estilo de vida adequado.	Média do estilo de vida inadequado.	TOTAL
Nutrição	6,7	4,5	
Atividade Física	6	2,5	
Comportamento Preventivo	8,6	6,6	
Relacionamento Social	6,9	5,6	
Controle do estresse	7,1	4,4	
Participantes	9	21	30

Fonte: ROSA; FONTANA; RODRIGUES (2015)

Como pode se perceber a prevalência sobre 'componente adequado' recaiu sobre o comportamento preventivo, que questionou o respondente sobre seu cotidiano em relação a pressão arterial, níveis de colesterol, uso de tabaco e álcool e uso de cinto de segurança e, respeito as normas de trânsito, porém, é válido assinalar, característica que considerou apenas 9 participantes, ou seja apenas 30% dos respondentes manifestaram comportamento saudável.

Dentre esses, a prevenção aos agravos prevaleceu. Porém, inversamente, entende-se que há fragilidades no cotidiano dos participantes, quanto a esse comportamento, considerando a prevalência entre os componentes inadequados à vida saudável e correspondente à média de vinte e um (70%) participantes que compuseram a amostra dos trabalhadores com estilo de vida não saudável.

Diante desses dados pode-se inferir que os professores estudados, na sua maioria, possuem um estilo de vida incompatível com o que se entende por saúde, de acordo com uma abordagem contemporânea, que versa sobre a influência dos determinantes sociais na saúde, implicados com as condições socioeconômicas, culturais e ambientais da sociedade, e se relacionam com as condições de vida e trabalho de seus membros, como habitação, saneamento, ambiente de trabalho, serviços de saúde e educação, bem como a trama de redes sociais e comunitárias⁽²²⁾.

O controle do estresse foi o segundo quesito predominante do componente saudável e entre os comportamentos não saudáveis no que diz respeito ao relacionamento social. Essa média se refere apenas aos nove respondentes que mantêm um estilo de vida saudável.

Um estudo realizado em 2011, que buscou identificar o perfil do estilo de vida de professores da rede pública e particular na cidade de Tupã/SP, demonstrou características positivas em mais de uma afirmativa, predominante nos componentes comportamentos preventivos e relacionamento social; o controle do estresse obteve maior pontuação nas escolas particulares⁽²³⁾.

A sociedade está em constante busca por melhores condições financeiras, e a busca pelo capital almejado leva ao prolongamento da jornada de trabalho, que no caso dos professores, vai além das horas em sala de aula, visto que, é necessário elaborar provas, corrigir trabalhos, planejar aula entre outras atividades. Frente a essa rotina, há escassez de tempo para práticas saudáveis extra laborais por grande parte de professores.

Para qualificar o processo do viver saudável é fundamental buscar harmonia com as necessidades humanas básicas. O componente atividade física teve a menor média entre aqueles que tem um estilo de vida considerado adequado, dado preocupante, visto que a prática regular de atividade física, contribui para o bom funcionamento dos órgãos, especialmente o coração e bom funcionamento do intestino, diminui a ansiedade, o estresse e a depressão, melhora o humor e a autoestima, auxilia na prevenção e no controle de doenças cardiovasculares, diabetes melito, hipertensão arterial, osteoporose e problemas respiratórios, contribui para o funcionamento normal dos mecanismos cerebrais de controle de apetite, de modo a trazer um equilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia e incorporada ao consumo reduzido dos alimentos, aumenta a perda de gordura e melhora a sua distribuição corporal⁽²⁴⁾.

4. Conclusões

O prazer pelo ensino, pela mudança e a remuneração são determinantes motivadores que levaram a escolha dessa carreira profissional, pela maioria dos respondentes, e conferem satisfação à atividade docente, porém o estilo de vida individual, em geral, não condiz com os

hábitos saudáveis propostos pelo Pentágulo do Bem-estar. Uma pequena parte pratica atividades físicas e mantém uma dieta equilibrada, fatores esses, que condicionam a saúde a risco de agravos.

Não se pode generalizar em considerações sobre sugestões para melhoria de qualidade de vida neste estudo, visto que são cenários diferentes, com subjetividades e especificidades singulares. Porém pode-se sugerir que professores reflitam, constantemente, sobre em que condições estão trabalhando e, se necessário, alterem seu cotidiano em hábitos e rotinas mais saudáveis. Tal como é necessária a constante atualização, outras variáveis podem ser salutares para a qualidade de vida deste trabalhador. Muitas vezes o professor, pela sobrecarga, se exime da prática de atividades físicas, pelo cansaço, pela falta de ânimo por conta do exaustivo cotidiano. Programas laborais de exercício físico, com organização de tempo para que seja possível o desenvolvimento dessas atividades e controle do estresse são práticas que agregam valor a qualquer atividade. A mudança para hábitos e estilos de vida mais saudáveis é necessária para manter o equilíbrio e evitar o adoecimento desses profissionais, que são os principais responsáveis pela transformação e crescimento intelectual da sociedade.

Diante dessa temática considera-se fundamental avançar no conhecimento e recomendar algumas práticas que podem agregar valor ao cotidiano laboral do professor universitário, independente da especificidade e das singularidades dos cenários de ensino. Frente a isso, são opções de promoção da saúde física e mental e de prevenção de agravos: sessões de terapias integrativas e complementares de saúde, tais como escalda-pés, auriculoterapia, Lian Gong, meditação, e demais práticas, para aliviar o estresse; controle da glicemia, da pressão arterial, do peso, para prevenir doenças crônicas; criação de ambiências saudáveis, que favoreçam a interação entre os colegas para favorecer a empatia, a amizade e a socialização de saberes, entre outros.

5. Referências

- BATISTELLA C. **O território e o processo saúde-doença**. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz, 2008. Disponível em: http://www.epsjv.fiocruz.br/pdtsp/index.php?livro_id=6&area_id=2&capitulo_id=14&autor_id=&arquivo=ver_conteudo_2. Acesso em 4 mar 2016
- BRASIL. Ministério da Saúde (BR). **Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012**. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, Brasília [DF], 2012.
- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Portaria MTE n.º 485, de 11 de novembro de 2005**. NR 32. Dispõe sobre segurança e saúde no trabalho em serviços de saúde; Brasília [DF], 2005
- BOTH, J. *et al.* Validação da escala “perfil do estilo de vida individual” **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.13, n.1, p. 5-14, 2008.
- CARLOTTO, M.S. *et al.* Prevalência e fatores associados à Síndrome de Burnout nos professores de ensino especial. **Análise Psicológica**, v. 30, n. 3, p. 315-27, 2012.
- CONCEIÇÃO M.R. Qualidade de vida do enfermeiro no trabalho docente: estudo com o Whoqol-bref. **Esc. Anna Nery**, v.16, n. 2, p. 320-25, 2012.

DALLACOSTA, F.M. **Avaliação do nível de satisfação no trabalho e dos sintomas de *burnout* em docentes da área da saúde.** Programa de Pós Graduação da Faculdade de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; Porto Alegre, 2014.

DALMOLIN, B.B. *et al.* Significados do conceito de saúde na perspectiva de docentes da área da saúde. **Esc. Anna Nery**, n. 15, v 2, p. 389-94, 2011.

FONTANA, R.T; PINHEIRO, D.A. Condições de saúde auto-referidas de professores de uma universidade regional. **Rev Gaúcha Enferm**, v.31, n.2, p. 270-6, 2010.

FORTE, E.C.N. *et al.* Abordagens teóricas sobre a saúde do trabalhador de enfermagem: revisão integrativa. **Cogitare Enfermagem** 2014; 19(3): 604-11, 2014.

LEMOS, M.C.; PASSOS, JP. Satisfação e frustração no desempenho do trabalho docente em enfermagem. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 16, n.1, p. 48-55, 2012.

MARTINEZ, M.C.; PARAGUAY, A.I.B.B.; LATORRE, M.R.D.O. Relação entre satisfação com aspectos psicossociais e saúde dos trabalhadores. **Rev Saúde Pública**, v.38, n.1, p. 55-61, 2004.

NAHAS, M.V.; BARROS, M.V.G; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2012.

PONTES, J.G; RAMIRO, M.L.; FERREIRA, R.A. O perfil do estilo de vida de professores da rede pública e particular da cidade de Tupã/SP. **FIEP Bulletin** , n.81, n.1, 2011.

RAMOS E.L. *et al.* Qualidade de vida no trabalho: repercussões para a saúde do trabalhador de enfermagem de terapia intensiva. [Rev. pesqui. cuid. fundam.](#), v. 6, n.2, p. 571-83, 2014.

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), 2008.

SALLES, W,N. *et al.* Estilo de vida e perfil socioeconômico de docentes dos cursos de educação física da universidade federal de santa catarina-UFSC. **Revista de Atenção à Saúde**, v.10, n.34, p.7-14, 2012.

SANTOS, A.V.; FONTANA, R.T., BRUM, Z.P. Os mapas conceituais e a aprendizagem significativa em saúde coletiva. **Revista Tecnologia & Cultura**, v.26, n.17, p. 34-44, 2015.

SOARES, R.J.O *et al.* Fatores facilitadores e impeditivos no cuidar de si para docentes de enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 20, n.4, p. 758-65, 2011.

SOUTO, L.E. *et al.* Qualidade de vida dos docentes em enfermagem: uma revisão de literatura. EFDeportes.com, **Revista Digital** 2013, n.18, n.186, 2013.

SOUZA, M.C.; GUIMARÃES ACA; ARAUJO CCR. Estresse no Trabalho em Professores Universitários. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 11, n.35, 2013.

TAVARES, K.F.A *et al.* Ocorrência da síndrome de Burnout em enfermeiros residentes. **Acta paul. enferm.**, v. 27,n.3, p. 260-65, 2014.

TEÓFILO, T.J.S. et al. Satisfação e os fatores de satisfação relacionados ao trabalho: Perspectiva de trabalhadores na Estratégia Saúde da Família. **Rev enferm UFPE**, v.7, n.8, p.5239-49, 2013.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO DE JANEIRO. **Telessaúde. Movendo-se e sendo exemplo**, 2016; Disponível em: <http://www.telessaude.uerj.br/colorindo-e-movendo/movendo/beneficios-da-atividade-fisica>. Acesso em 3 de abr 2016.