

**SUZIANE FREITAS DE SOUSA**

**EM FORMA PARA ENSINAR: UM PROGRAMA DE  
ATIVIDADE FÍSICA PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE  
DE VIDA E BEM-ESTAR DOS PROFESSORES**



**UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO**

**Campo Grande – MS**

**2023**

**SUZIANE FREITAS DE SOUSA**

**EM FORMA PARA ENSINAR: UM PROGRAMA DE  
ATIVIDADE FÍSICA PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE  
DE VIDA E BEM-ESTAR DOS PROFESSORES**

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação – Mestrado e Doutorado da Universidade Católica Dom Bosco como parte dos requisitos para obtenção do grau de Doutora em Educação.

**Área de Concentração:** Educação

**Orientadora:** Profa. Dra. Flavinês Rebolo

**UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO**

**Campo Grande**

**2023**

S725e Sousa, Suziane Freitas de

Em forma para ensinar: um programa de atividade física para a promoção da qualidade de vida e bem-estar dos professores/ Suziane Freitas de Sousa sob orientação da Profa. Dra. Flavinês Rebolo.-- Campo Grande, MS : 2023.

143 p.: il.

Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande- MS, 2023

Bibliografia: p. 125- 135

1. Programa de atividade física. 2. Qualidade de vida. 3. Bem-estar - Docentes. 4. Trabalho docente I.Rebolo, Flavinês. II. Título.





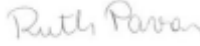
CDD: 331.25

**“EM FORMA PARA ENSINAR: UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A  
PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR DOS PROFESSORES”**

**SUZIANE FREITAS DE SOUSA**

**“ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: EDUCAÇÃO”**

**BANCA EXAMINADORA:**

Prof. Dr. Flavinês Rebolo (PPGEUCDB) Orientadora   
Prof. Dr. Joel Saraiva Ferreira (UFMS) Examinador Externo   
Prof. Dr. Berta Leni Costa Cardoso (UESB) Examinadora Externa   
Prof. Dr. Celeida Maria Costa de Souza e Silva (PPGE/UCDB) Examinadora Interna   
Prof. Dr. Ruth Pavan (PPGE/UCDB) Examinadora Interna 

Campo Grande, 27 de fevereiro de 2023

UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO – UCDB  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO – MESTRADO E DOUTORADO

Dedicar a alguém o fruto de tanto trabalho e esforço é uma maneira de minimizar e até de justificar a ausência durante o período em que estive ausente das pessoas queridas na vida. Por isso, quero dedicar este estudo a todos aqueles que de alguma maneira sentiram minha ausência, torceram por mim e estão felizes comigo por esta conquista.

Dedico ao meu filho, Gian Lucas, e ao meu marido, Cristian, que estão comigo diariamente compartilhando meus medos, aflições e êxitos, sempre me apoiando e me fortalecendo para seguir na caminhada.

Dedico à minha querida mãe, que sempre me incentivou a trilhar os caminhos do conhecimento, por mais difíceis que parecessem.

Dedico ao meu pai, que, desde a infância, me chama carinhosamente de “Doutora”.

Dedico aos meus irmãos, Hosana e Leandro, pela compreensão e apoio.

Dedico à minha querida cunhada, Aline, pelo seu carinho.

Dedico aos meus queridos tio, tias e primos que se orgulham dos meus êxitos acadêmicos e profissionais.

Dedico aos meus sobrinhos, com muito amor e carinho.

Olímpia Fátima dos Santos (In Memoriam)

Vítima na Pandemia

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à Deus pela vida e por esta oportunidade.

Agradeço à minha orientadora, professora Dra. Flavinês Rebolo, por me guiar no caminho da pesquisa acadêmica e confiar no meu potencial para elaboração desta tese.

Agradeço aos professores da banca de defesa: Prof. Dr. Joel Saraiva Ferreira (UFMS), Profa. Dra. Berta Leni Costa Cardoso (UESB), Profa. Dra. Ruth Pavan (UCDB) e Profa. Dra. Celeida M. Costa de S. e Silva (UCDB) que contribuíram significativamente para a finalização do trabalho.

Agradeço, ainda:

A todos os professores do Programa de Pós-Graduação em Educação Mestrado e Doutorado da UCDB que contribuíram para a minha formação nas disciplinas: Adir Casaro Nascimento, Celeida Maria Costa de Souza e Silva, Heitor Queiroz de Medeiros, José Licínio Backes, Maria Cristina Lima Paniago, Marta Regina Brostolin, Nadia Bigarella, Regina Tereza Cestari de Oliveira e Ruth Pavan.

Ao Colégio Militar de Campo Grande/MS, pelo apoio neste período de estudos.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BDTD	Biblioteca Digital de Teses e Dissertações
BED	Bem-estar Docente
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CMCG	Colégio Militar de Campo Grande
EaD	Ensino a Distância
EBTT	Ensino Básico Técnico e Tecnológico
HIIT	High Intensity Interval Training
ISSL	Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp
MBHP	Mindfulness-Based Health Promotion for Educators
OCDE	Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico
PAFRS	Programa de atividade física regular e sistematizado
PAR-Q	Physical Activity Readiness Questionary – Questionário de aptidão física
PNPS	Política Nacional de Promoção da Saúde
QBESP	Questionário do Bem-Estar Subjetivo dos Professores
QV	Qualidade de Vida
RMAD	Resistência Muscular - Adaptação
RMAV	Resistência Muscular - Avançado
RMI	Resistência Muscular – Intermediário
RM	Resistência Muscular
SARS-COV 2	Severe Acute Respiratory Syndrome – coronavírus 2
SF-36	Short-Form Health Survey
TMC	Transtorno Mental Comum
VO2 MÁX	Volume de Oxigênio Máximo



## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1: Programa Em Forma para Ensinar.....	106
Tabela 2: Desenvolvimento da Sessão de Treinamento A1 .....	107
Tabela 3: Desenvolvimento da Sessão de Treinamento A2 .....	109
Tabela 4: Desenvolvimento da Sessão de Treinamento A3 .....	111

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Delineamento teórico-metodológico da tese .....	43
Quadro 2: Referencial teórico da tese.....	44
Quadro 3: Teses sobre Qualidade de Vida de Professores .....	51
Quadro 4: Dissertações sobre Qualidade de Vida dos Professores .....	52
Quadro 5: Temáticas dos estudos sobre Qualidade de Vida dos Professores .....	64
Quadro 6: Teses sobre Bem-Estar Docente .....	77
Quadro 7: Dissertações sobre Bem-Estar Docente.....	78
Quadro 8: Dados referentes à identificação das teses selecionadas .....	79
Quadro 9: Dados referentes à identificação das dissertações selecionadas.....	81
Quadro 10: Síntese dos objetivos delineados nas teses e dissertações selecionadas para o tema Bem-Estar Docente.....	82
Quadro 11: Demonstração dos exercícios do Treinamento A1 .....	108
Quadro 12: Demonstração dos exercícios do Treinamento A2.....	110
Quadro 13: Descrição dos exercícios da Sessão de Treinamento A2.....	110
Quadro 14: Descrição e demonstração dos exercícios acrescentados à Sessão de Treinamento A3 .....	112
Quadro 15: Sessão de Alongamento, flexibilidade e relaxamento .....	115
Quadro 16: Desenvolvimento da Sessão de Treinamento RMAAd.....	117
Quadro 17: Desenvolvimento da Sessão de Treinamento RMI .....	118
Quadro 18: Desenvolvimento da Sessão de Treinamento RMAv.....	119

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1: Diagrama dos estudos identificados na Revisão de Literatura .....	47
Figura 2: Diagrama dos sujeitos das pesquisas identificados na Revisão de Literatura.....	55

SOUSA, Suziane Freitas de. **Em forma para ensinar: um programa de atividade física para promoção da qualidade de vida e bem-estar dos professores.** Campo Grande, 2023. 143p. Tese (Doutorado) Universidade Católica Dom Bosco.

## RESUMO

Esta é uma pesquisa de cunho bibliográfico. Tendo em vista a importância da prática de atividade física na promoção da qualidade de vida e bem-estar docente, considera-se, aqui, um programa específico dessa atividade para professores, a ser realizado no próprio local de trabalho. O estudo tem por objetivo geral sistematizar os conhecimentos sobre a qualidade de vida (QV) e bem-estar docente (BED) culminando com a proposição de um programa de atividade física regular e sistematizado (PAFRS) para professores na promoção desses fatores. Adotou-se a pesquisa bibliográfica em livros, legislações, páginas online e em bancos de teses e dissertações (BDTD e CAPES). Na revisão de literatura, utilizou-se os descritores “qualidade de vida dos professores” e “bem-estar de professores”. Os estudos encontrados e selecionados foram produzidos no período de 2001 a 2021. A busca foi realizada no período de 2019 a 2021. Foram selecionados 74 estudos sobre as temáticas. Os critérios estabelecidos para a seleção das produções com os descritores previram estudos que fossem específicos sobre professores de qualquer nível de ensino; que fossem estudos realizados com amostras brasileiras; e que estivessem redigidos em língua portuguesa, para atender a especificidade laboral dos professores brasileiros. Pela análise desses estudos, identificou-se que os professores são profissionais envolvidos em diversas demandas inerentes ao trabalho que realizam, imersos na sociedade contemporânea em constante transformação, realidades que podem gerar problemas relacionados à saúde e qualidade de vida. Desse modo, devem ser alvo de atenção e cuidados, considerando-se o papel fundamental que desempenham na educação. O PAFRS para professores foi elaborado com base nas características laborais específicas do trabalho docente, tanto física quanto psicológica, e visa contribuir para o bem-estar e prevenção de possíveis problemas que, gerados pelas atividades rotineiras do trabalho docente, podem comprometer o bem-estar e a qualidade de vida dos professores, conforme identificado na revisão de literatura. Constam exercícios a serem realizados como o peso do próprio corpo, conforme a região a ser estimulada e o grau de dificuldade nas etapas consecutivas de condicionamento físico. Desse modo, qualquer instituição escolar pode implementar o programa, haja vista que foi elaborado com base nos elementos do condicionamento físico voltados para a saúde, qualidade de vida e bem-estar: aeróbio, flexibilidade, relaxamento e resistência muscular. O tempo destinado para a duração da sessão de treinamento não ultrapassa 30 min., pelo fato de o professor já possuir pouco tempo para se dedicar aos cuidados com sua vida particular. Duração de 12 semanas com objetivo de se promover adaptações crônicas ao exercício físico e melhora do condicionamento físico geral. Conclui-se, de acordo com a revisão de literatura e o aporte teórico utilizado, que o PAFRS para professores, denominado de programa “Em Forma para Ensinar”, tem potencial para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar docente, devido a atenção dada quanto as características do trabalho docente, quanto aos requisitos de prescrição e elaboração de programas de exercícios físicos e quanto aos benefícios decorrentes da prática regular e sistematizada de atividade física, como componente auxiliar. Fica para estudos futuros a

aplicação do Programa e a realização de avaliações objetivas e subjetivas dos professores quanto a ocorrência da ampliação na QV e no BED.

**Palavras chaves:** Programa de atividade física. Qualidade de vida. Bem-estar docente. Trabalho docente.

SOUSA, Suziane Freitas de. **Fit to teach: a physical activity program to promote the quality of life and well-being of teachers.** Campo Grande, 2023. 143p. Thesis (Doctorate) University Católica Dom Bosco.

## **ABSTRACT**

This is a bibliographic research aimed at promoting the quality of life and well-being of teachers through physical activity. A specific program for teachers to be carried out at their workplace is proposed. The general objective of the study is to systematize knowledge on the quality of life and well-being of teachers, culminating in the proposition of a regular and systematic physical activity program for teachers to promote these factors. Bibliographic research was adopted, including books, legislations, online pages, and thesis and dissertation databases (BDTD and CAPES). The literature review used the descriptors "quality of life of teachers" and "well-being of teachers". The studies found and selected were produced from 2001 to 2021, with the search being conducted from 2019 to 2021. 74 studies on the topic were selected based on specific criteria, including studies that were specific to teachers at any level of education, studies conducted with Brazilian samples, and studies written in Portuguese to meet the work-specific needs of Brazilian teachers. Analysis of these studies identified that teachers are professionals involved in various demands inherent to their work, immersed in contemporary society that is constantly changing, which can generate problems related to health and quality of life. Thus, they should be the focus of attention and care, considering the fundamental role they play in education. The proposed physical activity program for teachers, named "Fit to Teach," was developed based on the specific work characteristics of teaching, both physical and psychological, and aims to contribute to the well-being and prevention of possible problems that can compromise the well-being and quality of life of teachers, as identified in the literature review. The program includes exercises to be performed using body weight, depending on the region to be stimulated and the level of difficulty in the consecutive stages of physical conditioning. Therefore, any school institution can implement the program as it was designed based on elements of physical conditioning aimed at health, quality of life, and well-being: aerobic exercise, flexibility, relaxation, and muscular resistance. The training session duration does not exceed 30 minutes, as teachers already have limited time to dedicate to their personal lives. The program has a duration of 12 weeks, with the objective of promoting chronic adaptations to physical exercise and improving overall physical conditioning. Based on the literature review and the theoretical framework of physical education, it can be concluded that the "Fit to Teach" program has the potential to improve the quality of life and well-being of teachers due to the attention given to the characteristics of teaching work, the requirements for the prescription and development of physical exercise programs, and the benefits arising from regular and systematic practice of physical activity as an auxiliary component. Future studies could apply and collect objective and subjective information from teachers regarding the occurrence of improvements in quality of life and well-being.

**Keywords: Physical activity program. Teaching work. Quality of life. Well-being of teachers.**

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	14
<b>CAPÍTULO 1 – TRABALHO DOCENTE, QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR: RELAÇÕES COM ATIVIDADE FÍSICA</b> .....	22
1.1 Trabalho docente na sociedade contemporânea.....	22
1.2 Qualidade de vida – contribuições da atividade física regular .....	26
1.3 Atividade física e suas contribuições para o bem-estar .....	34
<b>CAPÍTULO 2 – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA</b> .....	41
<b>CAPÍTULO 3 – PERSPECTIVAS DA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES NAS PESQUISAS CORRELATAS</b> .....	48
3.1 Procedimentos para coleta e seleção dos estudos.....	48
3.1.1 A realidade dos professores no que tange a qualidade de vida dos professores .....	49
3.1.1.1 Resultados referentes aos dados de identificação sobre qualidade de vida dos professores .....	54
3.1.1.2 Resultados referentes às situações do trabalho docente que interferem na qualidade de vida dos professores .....	56
3.1.1.3 Discussão dos resultados sobre às situações da qualidade de vida dos professores.....	60
3.1.1.4 Resultados referentes aos aspectos positivos da qualidade de vida dos professores....	63
3.1.1.5 Análise e discussão dos resultados referentes aos aspectos positivos qualidade de vida dos professores .....	64
3.2 Considerações dos resultados sobre a qualidade de vida dos professores .....	75
<b>CAPÍTULO 4 – PERSPECTIVAS DO BEM-ESTAR DOCENTE NAS PESQUISAS CORRELATAS</b> .....	77
4.1 Resultados dos estudos sobre bem-estar dos professores.....	78
4.2 Aspectos do bem-estar .....	81
4.2.1 Quanto aos objetivos .....	82
4.2.2 Quanto aos aspectos que interferem no bem-estar docente.....	84
4.2.2.1 Aspectos positivos .....	84
4.2.2.2 Aspectos negativos .....	87
4.3 Discussão dos resultados sobre o bem-estar dos professores .....	89
4.3.1 O processo interventivo com foco na promoção do bem-estar .....	89
4.3.2 A satisfação dos professores.....	90

4.3.3 O bem-estar docente .....	91
4.4 Alguns destaques sobre o bem-estar docente dos estudos analisados .....	91
<b>CAPÍTULO 5 – O PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR SISTEMATIZADO</b> .....	<b>93</b>
5.1 Conceitos dos elementos para prescrição de exercícios físicos.....	94
5.2 Critérios para participação do programa de exercícios físicos .....	95
5.3 Estruturando o Programa de Atividade Física .....	96
5.3.1 Treinamento aeróbico – Treinamento A .....	101
5.3.2 Treinamento musculoesquelético – Treinamento B.....	102
5.3.3 Treinamento de relaxamento – Treinamento C.....	103
5.4. Planejamento do programa de atividades físicas para professores – “Em Forma para Ensinar”.....	103
5.5 Sessões de aeróbio combinado resistência muscular (aero) .....	107
5.6 Sessões de flexibilidade, alongamento e relaxamento .....	113
5.7 Sessões de resistência muscular.....	116
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>121</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>125</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>136</b>
<b>APÊNDICES</b> .....	<b>139</b>



## INTRODUÇÃO

A atividade física regular sempre fez parte da minha vida e, ainda hoje, procuro manter essa prática em minha rotina. Com o propósito de contribuir para que as pessoas vivenciem os benefícios da atividade física, no ano de 2001 graduei-me em Licenciatura e Bacharelado em Educação Física. Nos primeiros anos de graduada atuei como professora de musculação, ginástica e *personal trainer*.

Atualmente, sou professora do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico, desde 2010, em efetivo exercício no Colégio Militar de Campo Grande (CMCG), desde 2014, instituição da Rede Federal de Ensino na qual ministrou aulas de Educação Física Escolar do 6º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio, mas antes de atuar nessa unidade de ensino, atuei no Colégio Tenente Rêgo Barros, da Diretoria de Ensino da Aeronáutica, em Belém do Pará, unidade para a qual prestei o concurso, sendo redistribuída para CMCG para acompanhar o cônjuge.

Mas, antes da aprovação no concurso da Aeronáutica, em 2005, fui aprovada no concurso para professor da Rede Municipal de Ensino Campo Grande-MS e, nesse momento, senti o desejo e a necessidade de ampliar os conhecimentos acadêmicos para, de fato, concluir o propósito inicial da graduação. Foram três anos de docência que me conscientizaram do quanto é importante a constante busca por conhecimento na educação. Somente em 2013 consegui fazer especialização, em Aprendizagem, Desenvolvimento e Controle Motor, na Universidade Estácio de Sá, devido as condições de tempo, para me dedicar aos estudos, e financeiras, para investir em capacitação.

O exercício do trabalho docente me conferiu o desejo de colaborar, não só com os meus alunos, para a prática da atividade; senti a necessidade de continuar estudando para ampliar meus conhecimentos e contribuir para que meus colegas de profissão adquirissem melhor

qualidade de vida, tendo em vista que, assim como eu, vivenciavam momentos de desafios. Foi quando decidi entrar para o mestrado, em 2014.

Conclui o Mestrado em Educação em 2016. Desenvolvi minha pesquisa e elaborei a dissertação intitulada “*O bem-estar docente e a prática da atividade física: um estudo com professores de uma escola municipal de Campo Grande – MS*”. Nesse estudo analisei a prática de atividade física como um dos fatores que pode influenciar o bem-estar docente. Conclui que a felicidade dos professores participantes é promovida pela interação com os alunos, com colegas de trabalho, pelo êxito nas atividades que desenvolvem e pelo reconhecimento social, que tem sido alcançado com formação, busca de conhecimento e troca de experiências; verifiquei, no grupo de professores pesquisados, que o bem-estar docente e a atividade física se fizeram presentes (SOUSA, 2016).

A pesquisa desenvolvida, então, apontou-me que os professores estão preocupados em se manter ativos fisicamente, mas que esse tem que ser um esforço particular. A prática de atividade física regular no grupo dos professores advém de decisões próprias, através de propostas, desafios e iniciativas, na tentativa de adquirirem melhor qualidade de vida. Eles têm conhecimento sobre a importância da atividade física e interesse em praticar atividade física regular (SOUSA, 2016).

O motivo pessoal pelo qual proponho o programa que apresento nesta Tese é o desejo de propiciar, aos professores, uma prática de atividade física regular e sistematizada, no próprio local de trabalho, com o objetivo de promover qualidade de vida e bem-estar docente deles e, desse modo, espera-se contribuir para o desempenho das atribuições do trabalho docente que realizam. Dado o caráter teórico do estudo, a aplicação do programa é proposição para futuros estudos.

A justificativa acadêmica que torna relevante este estudo é a comprovação científica apresentadas por Powers e Howley (2000), Meleiro (2002), Cunha et. al. (2008), Nieman (2011), Tschoeke et al. (2014), Lima (2019), entre outros, dos benefícios da atividade física regular, além das necessidades dos professores em relação às condições laborais, às situações sociais e psicológicas e aos comprometimentos físicos decorrentes da falta de atividade física regular, apontadas na revisão de bibliográfica do presente estudo, que podem se agravar ao longo dos anos de labor docente e comprometer a saúde dos professores que não são fisicamente ativos.

O estudo aborda temáticas relacionadas à qualidade de vida dos professores, o bem-estar docente e a atividade física sistematizada; culmina com um programa de exercícios regulares e

sistematizados, elaborado para ser desenvolvido no local de trabalho, visando à melhor qualidade de vida desses profissionais. Nahas (2017, p. 50) considera que os exercícios físicos são “formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento (ou manutenção) da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional.” Nieman (2011, p. 32), por sua vez, concebe que “exercício é a atividade física planejada, estruturada e repetida com o propósito de melhorar ou manter o condicionamento físico.”

Para refletir sobre a importância da atividade física como fator que interfere na atividade do professor é pertinente insistir nesse conceito, que, de acordo com Powers e Howley (2000, p. 286), "é qualquer forma de atividade muscular que resulta no gasto de energia proporcional ao trabalho muscular e está relacionada ao condicionamento físico". Ainda que um professor precise se movimentar em sua sala de aula e fazer deslocamentos de percurso até ela, o trabalho docente requer, em vários momentos, um comportamento sedentário. Segundo Guedes (2019, p. 19), o comportamento sedentário "refere-se às atividades que são realizadas na posição deitada ou sentada e que, portanto, não elevam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso".

No caso do professor, por exemplo, este realiza atividades que demandam certo sedentarismo, como a elaboração de planejamentos de aulas e reuniões com pais e/ou gestores, de capacitação, além de outras situações semelhantes. Tardif e Lessard (2011, p. 164) afirmam que a rotina do professor passa por uma “alternância de atividades relativamente uniformes” e segue um esquema clássico de atividades diárias, descritas em primeiro nível como: atividades com os alunos, atividades em vista da relação com os alunos e períodos de repouso para os alunos, detectando que a atividade diária dos professores gira em torno dos alunos, tendo ainda que realizar atividades que ficam às margens do centro do trabalho diário, mas que também está relacionada aos alunos, como pais, reuniões etc. (TARDIF; LESSARD, 2011).

Essa abordagem dos autores, em relação ao trabalho docente, serve para que se reflita sobre a relação da atividade física e trabalho docente, mais precisamente no que diz respeito à quantidade de atividade física que gere condicionamento físico acima do nível existente e a quantidade de tempo de comportamento sedentário. É difícil, contudo, quantificar o tempo gasto nessas atividades, haja vista que cada professor apresenta características fisiológicas próprias e uma demanda de exercício físico que é recebida de forma diferente, em cada indivíduo.

Nesta Tese apresentam-se estudos sobre problemas relacionados à saúde que poderiam ser prevenidos, se os docentes praticassem, com regularidade, atividade física estruturada e sistematizada que promovesse um condicionamento físico acima do nível que cada um já apresenta.

Segundo o glossário de termos da U.S. Department of Health and Human Services, conforme referenciado por Nieman (2011, p. 31), condicionamento físico é o "conjunto de atributos que um indivíduo possui ou alcança relacionado à capacidade de executar atividades físicas." A atividade física regular e sistematizada promove a melhora do condicionamento físico e proporciona, àqueles que a praticam, benefícios decorrentes da prática regular. De acordo com o relatório do Surgeon General, de 1994, os benefícios para a saúde, que podem ser conseguidos com uma maior quantidade de atividade física, são a redução do risco de mortalidade prematura em geral, de insuficiência coronária, de hipertensão arterial, de câncer do cólon e de diabetes melito, em particular; melhora a saúde mental e saúde dos músculos, ossos e articulações. (NIEMAN, 2011)

Nahas (2017) explicita sobre a importância da atividade física na sociedade, na qual essa prática tem se mostrado, cada vez mais, um fator decisivo para a qualidade de vida – tanto geral quanto relacionada à saúde – das pessoas em todas as idades e condições.

Os desafios diários exigem demasiadamente do físico e psicológico do profissional docente. Imersos em uma sociedade contemporânea que conduz a caminhos muitas vezes desconhecidos, precisam buscar constantemente alternativas para superar os problemas impostos cotidianamente. Essa sociedade é permeada por diversas e contínuas mudanças, que exigem a criação de estratégias e reorganização dos profissionais para enfrentamento dos desafios cotidianos do trabalho docente.

Bauman (2001) explica que o progresso na modernidade “fluida” é um desafio e uma necessidade perpétua e sem fim, caracterizando o verdadeiro significado para sobrevivência e em boas condições. “Fluidez é a qualidade de líquidos e gases”, considera o autor (BAUMAN, 2001, p. 7). Nessa obra ele usa esse termo como uma metáfora para caracterizar as mudanças na sociedade moderna; para este estudo essa metáfora serve para compreender essas mudanças, na sociedade, são flexíveis e instáveis no que diz respeito à forma, diferente de um sólido, em que esta é bem determinada.

O desafio que a sociedade contemporânea nos impõe, para a sobrevivência, é contínuo e, talvez, sem fim, e demandam, portanto, a criação de estratégias de enfrentamento. Até que isso ocorra, estamos sujeitos a enfrentar situações e momentos não agradáveis, diariamente,

principalmente no exercício da profissão docente. Rebolo (2012) elenca os componentes relacionados às questões objetivas desse trabalho, como os aspectos relacionados à atividade laboral em si, às relações interpessoais, às condições sociais e econômicas e às condições físicas e de infraestrutura do ambiente escolar, que representam o contexto geral e desafiador no qual o professor está imerso durante todo o tempo de trabalho.

Estudiosos como Tardif e Lessard (2011) - já referenciados aqui -, Huberman (1992), Nóvoa (2014), entre outros, que se dedicaram a estudar acerca do trabalho docente e seus desafios, apontam que são inúmeras as demandas desse labor, que se repercutem durante o processo histórico da profissão docente e na carreira profissional, temáticas nas quais não pretendo me deter, cuja menção, entretanto, é necessária, uma vez que influenciaram a forma como foi estruturada a proposta deste estudo.

Ao estudar o ciclo de vida dos professores, Huberman (1992) destaca o fator carreira, por exemplo; no primeiro momento, ele compara pessoas no exercício de diversas profissões e, no segundo momento, foca a “vida” de um grupo de indivíduos, o que se torna importante pelo fato de englobar abordagens de cunho psicológico e sociológico, ao mesmo tempo. Estudos nessa vertente possibilitam compreender o percurso dessas pessoas na organização funcional, e implica compreender, então, como elas afetam e são afetadas pelo trabalho, ao longo de todo um percurso profissional.

As reflexões sobre como Huberman (1992) delimitou e se aprofundou nos estudos sobre a carreira docente conduziram-me a delimitar as características do trabalho docente que promovem qualidade de vida e bem-estar docente e subsidiaram a proposta de um programa de atividade física regular para professores. Considera-se que, por se tratar de um grupo de pessoas que vivenciam uma carreira específica, requer atenção na prescrição e planejamento de exercícios físicos voltados a esses profissionais.

Antonio Nóvoa, autor renomado que publicou, em diversos países (Bélgica, Brasil, Canadá, Colômbia, Espanha, Estados Unidos da América, Finlândia, França, Portugal, Reino Unido e Suíça) mais de uma centena de trabalhos científicos na área da Educação, sobre a profissão docente, a história da educação e a educação comparada, organizou um livro denominado Profissão de Professor, em 2014, e nele apresenta um modelo de análise do Processo de Profissionalização do Professorado, que foi elaborado com base no processo histórico da docência, uma pesquisa que envolveu indivíduos e contextos históricos dos anos 1920, que, entretanto, contribuiu e tem contribuído para produções científicas até os dias de hoje.

As propostas de Huberman (1992) e Nóvoa (2014) me levaram a refletir sobre a atenção que os profissionais docentes necessitam, considerando-se a profissão em si, o ciclo e a vida, o processo histórico de lutas e de desafios. Despertaram em mim o questionamento sobre a contribuição da educação física para o bom desempenho da profissão e para a própria vida particular; desse modo, trouxeram para o cerne da discussão questões sobre a qualidade de vida e o bem-estar desse profissional que, no exercício do trabalho e ao longo de uma carreira de muitos anos, sente os impactos das mudanças na sociedade.

A atividade física, no que tange aos benefícios que promove, pode contribuir para melhoria da qualidade de vida dos professores, e, desse modo, concorre, também, para diminuição de gastos com a saúde desses profissionais (POWERS; HOWLEY, 2000).

Um programa de atividade física para professores, que seja realizado no próprio local de trabalho, pode propiciar inúmeros benefícios pessoais e para o desempenho do trabalho docente, conforme defendido por Meleiro (2002, p. 24): “a regularidade da atividade física contribui para uma sensação de bem-estar, devido ao organismo liberar endorfina, reforçando a capacidade de combater o stress”. Powers e Howley (2000, p. 74) esclarecem que a endorfina é uma “substância endógena similar à morfina que interage com receptores de opioides<sup>1</sup> as áreas cerebrais envolvidas na transmissão de informações sobre a dor”.

De acordo com Cunha et. al. (2008, p. 589), “o exercício físico é o principal estímulo da endorfina, pois sua secreção é volume/intensidade dependente, tanto para exercícios aeróbios quanto anaeróbios”. Os efeitos produzidos pela endorfina influenciam nos sistemas metabólico, imunológico, cardiovascular, respiratório, renal e reprodutivo; no ciclo menstrual; na amenorreia; na regulação da temperatura; na função gastrintestinal; no apetite; no sono; na função do aprendizado e da memória; na analgesia; na diminuição do desconforto respiratório e muscular; na percepção do esforço; na euforia (corredor obrigatório); nas alterações do humor; na depressão; na esquizofrenia e na maior tolerância ao lactato ou excesso de bases (CUNHA et al., 2008).

O estresse promovido pelo exercício físico, de acordo com esses mesmos autores, é um dos desencadeadores do aumento da produção e liberação de endorfina na corrente sanguínea,

---

<sup>1</sup> A descoberta de receptores opioides em neurônios sensoriais gerou a pesquisa de peptídeos ligantes endógenos nos tecidos com processos inflamatórios. [...]. Esses peptídeos exibem diferentes afinidades pelos receptores opioides:  $\mu$  (endorfina e encefalina),  $\Delta$  (encefalina e endorfina) e (dinorfina) e são detectados em várias células imunes. [...]. Tornou-se claro a partir de modelos animais que, concomitantemente com os efeitos proinflamatórios e proálgicos, mediados por uma miríade de mediadores liberados nos tecidos lesados, há mecanismos endógenos que contra regulam a dor e a inflamação. [...] Isso indica fortemente que peptídeos opioides endógenos são continuamente liberados e têm uma ação de combate à dor. (GARCIA, J. B. S. et. al., 2012, p. 715)

que é de aproximadamente 3 a 10 vezes das condições normais. Com base nesses dados sobre a liberação de endorfina estimulada pelo exercício, na sensação de prazer e bem-estar que a atividade física proporciona, propõe-se, aqui, um programa de atividade física regular e sistematizado para os professores.

Mediante essas abordagens, ao se desenvolver esta pesquisa, procurou-se responder à seguinte problemática: como deve ser um programa de atividade física no local de trabalho, que atenda às especificidades físicas e psíquicas dos professores para a promoção da qualidade de vida e bem-estar desses professores, na contemporaneidade?

Com o propósito de contribuir, tanto para a melhor qualidade de vida quanto para o melhor desempenho das atividades do trabalho docente, o objetivo geral delineado foi sistematizar os conhecimentos sobre a qualidade de vida (QV) e bem-estar docente (BED) culminando com a proposição de um programa de atividade física regular e sistematizado (PAFRS) para professores na promoção desses fatores.

A esse objetivo geral, acrescentam-se os seguintes objetivos específicos:

- Identificar o aporte teórico das temáticas e relacioná-los aos aportes teóricos da atividade física;
- Identificar os aspectos que intervêm na qualidade de vida e no bem-estar dos professores;
- Elaborar um programa de atividade física que contribua para a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar dos professores;
- Relacionar teoricamente as atividades propostas no programa com os benefícios para QV e Bem-estar docente.

A pesquisa é bibliográfica de abordagem qualitativa. O aporte teórico baseou-se em produções e estudos de diversos autores. A revisão bibliográfica relacionada às temáticas qualidade de vida e bem-estar dos professores foi realizada na plataforma de banco de dados da CAPES (Teses e Dissertações) e na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações-BDTD. A seleção dos trabalhos foi realizada a partir de temáticas que tiveram como sujeitos professores. Foram utilizados os resumos dos estudos, para coleta de dados. Os estudos que não estavam disponíveis na internet e com versão digital foram excluídos.

No Capítulo 1 apresenta-se o referencial teórico que subsidiou o desenvolvimento da temática de pesquisa sobre o trabalho docente, qualidade de vida, bem-estar docente e atividade

física. O Capítulo 2 contém a descrição dos procedimentos metodológicos utilizados para o desenvolvimento da pesquisa.

Nos capítulos 3 e 4 apresentam-se as perspectivas das pesquisas correlatas sobre a qualidade de vida e bem-estar docente, os resultados, portanto, obtidos por meio da revisão de literatura sobre esses temas, com destaque aos aspectos que intervêm, positivamente e negativamente, no trabalho do professor, com o propósito de identificar em quais pontos um programa de atividade física pode contribuir.

No capítulo 5 descreve-se a base de elaboração do programa de atividade física para atender as necessidades estruturais e específicas, as características de cada exercício que condiz com as necessidades de condicionamento, prevenção e controle dos aspectos psicológicos, cardiorrespiratório e musculoesquelético dos professores.

Nas considerações finais retomam-se os objetivos da pesquisa, considerando-os diante dos dados observados e da proposta do programa de atividade física. Essa parte final do estudo ratifica a tese de que a qualidade de vida e o bem-estar docente são proporcionados, também, pela prática de atividade física regular e sistematizada, pois ela é um fator relevante, como componente auxiliar, dentre outros fatores, para a promoção da QV e BED dos professores, no que diz respeito à saúde.

Tendo em vista a complexidade e o caráter subjetivo das temáticas, e com base na revisão de literatura, na estrutura e planejamento do programa, no aporte científico da educação física, o programa tem potencial, como componente auxiliar, para contribuir com a qualidade de vida e o bem-estar docente. Fica, então, para estudos futuros a aplicação e coleta de informações objetivas e subjetivas quanto a QV e BED.



## **CAPÍTULO 1 – TRABALHO DOCENTE, QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR: RELAÇÕES COM A ATIVIDADE FÍSICA**

O propósito deste capítulo é apresentar algumas características do trabalho docente na sociedade contemporânea. Para tanto, faz-se referência ao momento em que ficou teoricamente registrado sobre a importância da atividade física, nesse caso, para os profissionais das indústrias, com foco na qualidade de vida do trabalhador e os benefícios dessa prática no rendimento laboral do profissional.

O ser humano necessita de atenção com relação à saúde física, psicológica e laboral, uma condição de grande importância para que possa desempenhar as atividades diárias de maneira satisfatória e por longo período. No caso da qualidade de vida e do bem-estar, a atividade física pode contribuir de maneira expressiva para que haja uma melhora nesses dois aspectos. Os benefícios da prática de exercícios físicos para o corpo humano são comprovados; de acordo com Seligman (2012, p. 98), eles constituem um “recurso de saúde funcional” que contribui para o bem-estar do trabalhador.

Neste capítulo identificam-se características do trabalho docente na contemporaneidade, seguidas de aspectos teóricos que relacionam os benefícios da atividade física regular com a qualidade de vida e o bem-estar.

### **1.1 TRABALHO DOCENTE NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA**

Para se entender as especificidades de uma profissão, é necessário conhecer as atividades, demandas, particularidades, enfim, o que é peculiar àquele trabalho. Desse modo, começa-se por abordar sobre o que vem a ser o trabalho docente na sociedade contemporânea.

De acordo com Tardif e Lessard (2011), esse é um trabalho interativo, sobre e com o outro, cujos traços particulares, marcas típicas e atividades recorrentes constituem o processo cotidiano.

Essas características do trabalho docente são vivenciadas ao longo de muitos anos, durante a carreira dos professores, razão do interesse por compreender “como” e “quanto” o docente consegue equilibrar a atividade profissional e vida particular de modo a alcançar uma boa qualidade de vida.

O trabalho docente é um trabalho humano socializado. Para discuti-lo no plano teórico são necessárias estratégias analíticas e metodológicas distintas que levam a entendê-lo conforme as dimensões apontadas por Tardif e Lessard (2011) como atividade, como *status* e como experiência, conforme considerado por Tardif e Lessard (2011). Destaca-se que essas três dimensões são responsáveis por inúmeros fatores que envolvem o campo teórico da prática docente diária.

A marca da contemporaneidade é, sem dúvida, o progresso; este, por sua vez, é preconizado pelas transformações. Veja-se, nesse sentido, o que Bauman (2001, p. 169-170) observa:

[...] o progresso não é mais uma medida temporária, uma questão transitória, que leva eventualmente (e logo) a um estado de perfeição (isto é, um estado em que o que quer que devesse ser feito terá sido feito e não será necessária qualquer mudança adicional), mas um desafio e uma necessidade perpétua e talvez sem fim, o verdadeiro significado de permanecer vivo e bem.

A sociedade se move em constante progresso que geram desafios, como o de atender a necessidade de cada momento e situação. Com relação ao trabalho do professor, Candau (2014) refere-se a uma complexidade na sociedade contemporânea da “ressignificação da escola”, em cujo centro do processo está o professor, ainda que não seja o único responsável por ele. A sociedade também é responsável por essa resignificação por meio de um envolvimento que não seja superficial, mas com o apoio do professor como “agente sociocultural”, engajado no trabalho de resignificar valores, saberes, práticas, atitudes e compromissos cotidianos orientados à promoção de uma educação de qualidade social para todos.

Esse processo gera crise da escola em nível profundo, por questionar o modelo de sociedade. Ele não implica mudanças superficiais rotineiras, afeta a própria concepção de educação escolar para que se possa responder aos desafios da contemporaneidade (CANDAU, 2014). Ressignificação da escola, crise da escola, como gerir cotidianamente os reflexos dessas transformações e tantas outras na vida de docente? O professor sozinho não realizará e não

solucionará todas as transformações que decorrem das mudanças na sociedade, contudo elas envolvem o trabalho docente.

Tardif e Lessard (2011, p. 183) ressaltam que “todo professor, como um bom número de trabalhadores, precisa aprender a gerir seu trabalho, senão ele terá problemas para equilibrar os diversos componentes de sua vida e o investimento que dedica a eles.” Nesse sentido, as instituições e gestores deveriam oferecer recursos e condições para que os professores dediquem maior cuidado a si mesmos, tendo em vista que também podem contribuir para a qualidade de vida e bem-estar desses profissionais da educação. Um programa regular de atividade física, no próprio local de trabalho, por exemplo, pode promover qualidade de vida e bem-estar aos professores, além de ser uma forma de estimulá-los a darem mais atenção e cuidarem melhor da saúde física e mental.

Oliveira e Vieira (2012) desenvolveram um estudo cujo objetivo foi analisar o trabalho docente nas suas dimensões constitutivas, identificando atores, o que fazem e em que condições o realizam nas unidades de Educação Básica das redes públicas e conveniada de sete estados do Brasil. As autoras apontam dados sobre as mudanças ocorridas nas últimas décadas e os impactos na constituição da identidade e perfis dos docentes, além de apontar os efeitos sobre seu trabalho, expectativas de futuro, saúde, entre outras dimensões da vida desses professores.

Esse estudo contribui para a compreensão do trabalho docente na sociedade contemporânea e sua complexidade, pois a amplitude de enfoques e vertentes que influenciam o trabalho docente não é passível de ser suprida apenas com uma proposta interventiva, mas permite que sejam realizadas propostas em diversas áreas para que o professor possa exercer o trabalho docente com melhor qualidade de vida e bem-estar.

Na mesma direção do estudo de Oliveira e Vieira (2012), destaca-se o de Caldas (2012) sobre trabalho docente e saúde. O autor aponta números, resultantes de pesquisa, que sugerem a necessidade de programas como o que se propõe aqui: 1/3 dos professores se afastaram das atividades laborais por motivo de doença; 28% foram afastados por licença médica, em dois anos, a maioria por um período de uma a três semanas e 34% por mais de um mês. Dentre os motivos, o autor relata afastamentos por distúrbios mentais ou transtornos psíquicos como estresse, depressão, ansiedade e nervosismo, seguido de problemas musculoesqueléticos e problemas de voz, além de outros motivos que englobam cirurgias, maternidade e acompanhamento familiar.

Caldas (2012, p. 434) aponta, ainda, que “mais da metade (52,3%) afirmam não realizar nenhuma atividade física regular” e que

[...] há um estreitamento dos espaços que poderiam atuar como desconpressores do estresse e da ampliação das condições de saúde, nos permitindo inferir que não só as condições de trabalho, mas as condições de vida de professores(as), o que tem contribuído para o agravamento do quadro (CALDAS, 2012, p. 433).

Oferecer oportunidade ao professor para praticar exercício físico no próprio local de trabalho é um estímulo significativo para que essa prática se torne uma constante na vida do professor e, conseqüentemente, eles usufruam dos benefícios que ela promove na vida particular e profissional, ao mesmo tempo em que podem transpor algumas barreiras que, costumeiramente podem impedir a prática de atividade física regular como o cansaço físico e mental. Estas são situações que podem comprometer a luta solitária do professor para a prática de atividade física como iniciativa particular individual. Com isso, o apoio institucional contribuiria como um reforço para a necessidade para prática de atividade física regular e motivação para aqueles que desejam e necessitam de um incentivo outrem.

O processo histórico da profissão é marcado por conflitos, como o de quando a responsabilidade pela educação passou da igreja para o Estado; com a oportunidade de educação para todos, educação das massas, verificaram-se alterações profundas na educação e na formação dos professores. De acordo com Cunha (2015, p. 21 – 22),

Decorrente desta realidade, os professores foram investidos da função de articularem as atribuições tradicionais da escola com as necessidades globais de democratização e de desenvolvimento da comunidade, de participarem ativamente na correção das assimetrias sociais e no desenvolvimento local, de associarem o saber ao saber-fazer, potenciador de uma atitude de educação permanente, de formarem cidadãos atentos e intervenientes nas transformações da sociedade e na preservação do meio e do patrimônio. (CUNHA, 2015, p. 21 – 22)

É notável a magnitude do trabalho docente; este não se resume em apenas ministrar aulas, corrigir cadernos, aplicar provas etc., é muito mais amplo, como se pode perceber na afirmação de Cunha (2015), razão que desperta o interesse por compreender o aspecto da qualidade de vida daqueles que exercem essa profissão.

Cunha (2015) esboça, em sua obra, elementos para a formação docente, antes, porém, explicita o que vem a ser a profissão de professor desde a etimologia da palavra profissão. Envereda por situações de mal-estar geradas pela atividade docente, subsidiado teoricamente por Esteves - autor espanhol que é referência no tema em questão – e chega à abordagem sobre crise de identidade.

As mudanças que têm ocorrido ao longo do processo educacional envolvem dificuldades da relação professor-aluno, mudanças no currículo, aumento da exigência do professor, trabalho fragmentado, desenvolvimento de fontes de informações alternativas à escola, mudanças nas expectativas do sistema educativo, recursos materiais e condições de trabalho deficientes,

ruptura no consenso social sobre a educação, contradições no exercício da docência, alteração no apoio da sociedade ao sistema educacional e desvalorização social do professor (CUNHA, 2015). Nesse sentido, desenvolve-se

[...] mal-estar generalizado (em nível da personalidade e da profissionalidade), materializado por sentimentos de insatisfação e de desajustamento, de fuga ao conflito, de processos de inibição, de desejo de abandono do ensino, de absenteísmo laboral, de esgotamento, de depressões, de reações neuróticas, de ansiedade, de autculpabilização perante os fracassos da escola e do ensino (CUNHA, 2015, p. 31).

Destaca-se, aqui, o que Cardoso, Nunes e Fagundes (2022) apontam sobre as situações que proporcionam o adoecimento psíquico: más condições de trabalho; altas cobranças; negligência do cuidado de si; competitividade; individualismo entre os pares; desrespeito; desvalorização profissional; exaustão com o trabalho. Desse modo, decorrente do lugar histórico da profissão como sacerdócio, vocação, sacrifício e de ideias neoliberais como a de trabalhar adoecido, sob efeito de medicação, sem um tratamento específico, o docente passa a manifestar estados de depressão, ansiedade, estresse e Síndrome de Burnout, acompanhados de sentimentos de desesperança, tristeza, solidão, incompetência e desânimo.

Com base nessas características do trabalho docente e os reflexos que provoca na personalidade do professor, apontadas nos estudos teóricos sobre o trabalho docente, buscou-se imbricar no estudo sobre qualidade de vida como forma alternativa de contribuição para diminuir e/ou controlar os reflexos do mal-estar na vida e trabalho desse profissional que tem fundamental importância e ação direta na formação da sociedade.

Entende-se por qualidade de vida, sob a visão holística de Nahas (2017, p. 15), “a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”. A percepção de bem-estar é uma das marcas da qualidade de vida; varia de pessoa para pessoa e envolve diversos fatores, que serão abordados com base em estudos e referenciais teóricos.

## 1.2 QUALIDADE DE VIDA - CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Convém destacar dois estudos que apontam aspectos históricos do termo qualidade de vida para melhor compreensão e entendimento sobre essa temática, sendo eles o estudo de: Ruidiaz-Gomes e Cacante-Caballero (2021) e Gordia et. al. (2011).

Em uma revisão de literatura realizada, em 2019, por Ruidiaz-Gomes e Cacante-Caballero (2021) que teve por objetivo analisar os aspectos conceituais e teóricos que o conceito de qualidade de vida incorpora e as suas contribuições em diferentes disciplinas, identificou

que o surgimento do conceito e a preocupação com a avaliação sistemática e científica da qualidade de vida, iniciou-se por volta dos anos 1960, quando os cuidados da saúde foram influenciados por mudanças sociais e pelo surgimento de novos modelos epidemiológicos do processo saúde-doença. (RUIDIAZ-GÓMEZ; CACANTE-CABALLERO, 2021)

Essa preocupação surge na área das Ciências Econômicas, devido ao objetivo que essa área se propunha na época, que era medir a realidade social dos países e estabelecerem indicadores sociais que mensurassem fatos relacionados ao bem-estar social das populações, decorrentes das consequências da industrialização e o desenvolvimento desigual da sociedade. (RUIDIAZ-GÓMEZ; CACANTE-CABALLERO, 2021)

O termo qualidade de vida “aparece nos debates públicos oferecidos pelas ciências econômicas sobre o meio ambiente e as condições de vida urbana, cada vez mais sensíveis às consequências da industrialização.” (RUIDIAZ-GÓMEZ; CACANTE-CABALLERO, 2021, p. 100)

Têm-se, também, a revisão de literatura de Gordia et. al. (2011) que teve por objetivo revisar a literatura referente ao construto Qualidade de Vida, em especial sobre o seu contexto histórico, suas inúmeras definições, seus diversos instrumentos de avaliação e sobre os fatores associados à QV de diferentes populações e aponta as origens ocidental e oriental do termo qualidade de vida. A versão oriental deriva da antiga filosofia chinesa do Yin e Yang, que significa boa qualidade de vida quando estão em equilíbrio, e a versão ocidental que se refere a uma visão aristotélica na qual a felicidade representava boa qualidade de vida. (GORDIA ET. AL., 2011)

Gordia et. al. (2011) aponta que em 1964 surge uma declaração do presidente dos Estados Unidos, na época, de que o bem-estar da população não poderia ser medido através do balanço dos bancos e sim através da QV que era proporcionada às pessoas. Está afirmação coaduna com a apontada no estudo de Ruidiaz-Gomes e Cacante-Caballero (2021), concluindo que de fato a área econômica acende o viés das discussões sobre o termo da qualidade de vida e que o construto depende fatores subjetivos e objetivos interferentes na avaliação da qualidade de vida, apontando as características da complexidade desta temática.

Vilela Jr. et al. (2018) desenvolveram um exaustivo estudo sobre qualidade de vida – QV; no que tange à complexidade do tema concluíram que é recorrente a característica polissêmica, subjetiva e dinâmica da temática. Para atestá-lo, os autores se apoiam no racionalismo kantiano e afirmam que

[...] o constructo qualidade de vida se consolida enquanto múltiplos fenômenos articulados em rede, frutos de diferentes percepções que os perpassam, neles

interferem e são (as percepções) alteradas por eles. Esta é uma característica que atesta a complexidade da qualidade de vida, a transfenomenalidade (VILELA JR. et al., 2018, p. 15).

Os autores apresentam uma estrutura, referente a esse constructo qualidade de vida, de cinco fenômenos – saúde física, saúde social, saúde mental, saúde ambiental e saúde afetivo-sexual - e oito características - transfenomenalidade, complexidade, não linearidade, integradora, instável, não preditiva e distribuição de Pareto.

Esses fenômenos e características não serão desenvolvidos e/ou definidos, uma vez que se pretende, neste estudo, apenas explicitar que o paradigma da complexidade engloba estudos sobre a qualidade de vida. Apesar de se revisarem estudos sobre qualidade de vida dos professores, o programa foi elaborado para atender alguns elementos subjetivos dos professores, por meio de exercícios físicos que podem contribuir para melhorar a qualidade de vida deles.

Dos fenômenos referidos por Vilela Jr. et al. (2018), este estudo engloba a saúde física e mental, com possíveis reflexos na saúde ambiental e social de professores, contudo não se apresentam resultados subjetivos do programa, por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, cujos dados advêm tão somente dos estudos teóricos sobre qualidade de vida, prática regular de atividade física e bem-estar docente.

Ao mencionar essa abordagem dos autores, pretende-se apontar estratégias investigativas que - dentro dos limites de poder e de ação do profissional de educação física que ministrará o programa aqui proposto, para professores de alguma escola -, visem à superação de algumas características entre aquelas referidas por Vilela Jr. et al. (2018). São elas: superar a redução e atingir a integração; superar a singularidade e buscar a pluralidade, superar a simplificação e enfrentar a complexidade transfenomenal, no grupo específico de professores que participarão no programa.

Em nível microestrutural, a proposta do programa que se apresenta neste estudo envolverá um grupo específico de professores; em nível macro, inúmeros agentes e áreas de atuação poderão ser envolvidos, para atender o propósito do projeto que visa promover saúde e qualidade de vida. Vilela Jr. et al. corroboram com esta pertinente referência acerca de um projeto complexo:

[...] um projeto para melhorar a qualidade de vida de uma área degradada da cidade exige uma equipe transdisciplinar formada por gestores, políticos, sociedade civil, assistentes sociais, aparato de segurança pública qualificado, arquitetos, médicos, psicólogos, professores de educação física, engenheiros, promotores culturais, dentre outros, que em sinergia e horizontalmente construirão, implementarão e acompanharão sistematicamente cada etapa e adequação processual do projeto. (VILELA JR. et al., 2018, p. 19-20)

Não cabe ao presente estudo resolver, em sua integralidade, as questões sobre a qualidade de vida dos professores. Contudo, tendo em vista a complexidade da temática Qualidade de Vida, cabe fazer-se referência a alguns conceitos elaborados por estudiosos, como Vilela Jr. et al. (2018, p. 12): “qualidade de vida será compreendida como o resultado da mediação entre aquilo que o sujeito tem e aquilo que ele é.”

Barros et al. (2022) consideram o quanto se trata de um conceito complexo e amplo, tendo em vista que leva em conta aspectos relacionados ao trabalho e ao estilo de vida, já que se constitui um constructo que engloba vários aspectos da vida humana.

Como observado, o termo qualidade de vida transita em diversos setores e áreas de conhecimentos. Gordia et al. (2011, p. 41), por exemplo, caracterizam qualidade de vida, “[...] dada a subjetividade que representa para cada pessoa ou grupo social, podendo representar felicidade, harmonia, saúde, prosperidade, morar bem, ganhar salário digno, ter amor e família, poder conciliar lazer e trabalho, ter liberdade de expressão, ter segurança”.

Para Minayo et. al. (2000, p. 8),

Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural.

No estudo de Seidl e Zanon (2004, p. 581) sobre qualidade de vida e saúde, cujo objetivo foi “descrever a evolução histórica do conceito de QV no campo da saúde, focalizando aspectos conceituais e metodológicos”, esses autores citam o conceito de QV expresso pela Organização Mundial da Saúde-OMS: “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (SEIDL; ZANON, 2004, p. 583).

De acordo com esses autores, esse conceito da OMS resulta de um estudo internacional e transcultural com pessoas, de diversas localidades, que culminou com a elaboração do WHOOL-100 -instrumento que avalia a qualidade de vida.

Barros et al. (2022, p. 124) acrescentam que a qualidade de vida “envolve aspectos culturais, as expectativas, os objetivos, os padrões os valores sociais e a realidade a qual o indivíduo encontra-se submetido”. Diante dessa visão, os autores afirmam que a qualidade de vida docente é diretamente afetada pelas condições do trabalho docente a que estão submetidos



as quais geram consequências na vida pessoal e social, no estado da saúde física e emocional deste profissional (BARROS et al., 2022)

Almeida et al. (2022, p. 17) observam que qualidade de vida “é de cunho individual e, somente o indivíduo é capaz de avaliar e qualificar sua vida”.

Registrem-se, ainda, algumas considerações de Silva, Cordeiro e Pereira (2022, p. 241-242):

O profissional da educação tem uma qualidade de vida condicionada às longas jornadas de trabalhos, com raras pausas para descanso, além de um ritmo de trabalho intenso que muitas vezes se inicia de manhã e se estende até a noite. Em decorrência dessa demanda, os horários não são respeitados, alimenta-se mal, perdem-se horas de sono, e não há tempo para o lazer. (SILVA; CORDEIRO; PEREIRA, 2022, p. 241-242)

São José et al. (2022) apontaram resultados de um estudo sobre qualidade de vida dos professores em tempos de pandemia. A pesquisa foi desenvolvida com 15 docentes, que apontaram os seguintes fatores como interferentes negativos: Covid-19 (2), crise de ansiedade (6), estresse (8), problemas na visão (4), dores nas costas/coluna (8), depressão (2), falta de tempo para exercícios físicos (5). Esses números mostram quanto é comprometida a qualidade de vida, na sociedade; por inferência, pode-se perceber quanto a atividade física pode contribuir para que o professor consiga minimizar esses fatores recorrentes, contudo comprometedores.

Verificou-se, também, nesse estudo recente de São José et al. (2022), que a qualidade de vida dos professores participantes foi afetada por fatores sociais que provocaram neles: sentimentos de desmotivação (5), de não se importarem com a situação (2), de tristeza (6) e de desvalorização (9).

Os movimentos que se fazem nas atividades diárias podem suprir de forma mínima a necessidade do organismo, mas quanto maior a intensidade da atividade física regular e sistematizada realizada diariamente, maior será o condicionamento físico, quando orientada por profissional competente, e melhores serão os benefícios que a atividade física promoverá ao corpo, nomeadamente em relação à saúde física e mental. A prática de atividade física regular e sistematizada, também caracterizada por exercício físico, é elemento importante para o ser humano, haja vista que “o organismo humano foi construído para ser ativo” (NAHAS, 2017, p. 27), ou seja, o corpo humano necessita de movimento, para funcionar com eficiência.

Esse mesmo autor considera que “ter boa condição de saúde é o meio para a realização de todos os outros objetivos da vida” (NAHAS, 2017, p. 29). Entre os elementos necessários para uma boa saúde estão os cuidados com a nutrição, o controle do estresse, a atividade física

com intensidade moderada e o suporte social. Esses elementos são fundamentais para se ter um coração saudável, de acordo com o autor.

Em 1925 foi editado, na Polônia, o primeiro livro sobre a Ginástica de Pausa destinado a operários (LIMA, 2019). Essa produção literária aponta preocupação com a saúde e qualidade de vida dos profissionais das indústrias. Não se compara, aqui, a indústria com a escola, mas se destaca o fato de a escola ser composta de pessoas que também necessitam ter atenção quanto aos cuidados com a saúde própria.

A escola é uma instituição na qual atuam muitos profissionais que contribuem para a formação de crianças, adolescentes, jovens e adultos. O trabalho docente demanda grande conhecimento acerca da profissão, mas nem sempre se tem conhecimento sobre os diversos problemas que comprometem a saúde do professor, cujas consequências recaem sobre próprio trabalho que realizam. De acordo com Tardif (2006, p. 17), “o saber está a serviço do trabalho. Isso significa que as relações dos professores com os saberes nunca são relações estritamente cognitivas: são relações mediadas pelo trabalho que lhes fornece princípios para enfrentar e solucionar situações cotidianas.”

Tendo em vista o envolvimento que o professor tem com o trabalho, propõe-se, como objeto do estudo que aqui se apresenta, um programa de atividade física regular cujo objetivo é semelhante ao do estudo de Lima (2019, p. 22), qual seja “a transformação dos comportamentos dos indivíduos, com foco no estilo de vida e na modificação de sua maneira de pensar e agir”, no tocante a prática regular de atividade física de forma sistematizada.

Submeter-se a um programa de atividade física regular e sistematizado, orientado por profissional de educação física, seria o primeiro passo para a mudança de estilo de vida e uma porta que se abre para condições seguras de vida e trabalho, estimulantes, satisfatórias e agradáveis, tendo em vista os inúmeros benefícios da atividade física. Para se entender melhor a necessidade de atividade física, é importante conhecer acerca do universo docente e a atuação do professor diante dos desafios, enfrentamentos e realidade do trabalho que realiza.

A vida dos professores, na escola, consiste na realização de um trabalho rotineiro. O professor ensina durante 25, 30 ou 35 anos por meio de ações repetitivas. Tardif e Lessard (2011, p. 168-169) expõem que a “ausência de possibilidades de promoção ou fraca diversificação das posições no trabalho” acabam por tornar a carreira docente rotineira, permeada de momentos com “muitas situações austeras, acontecimentos turbulentos, qualidade variável das pessoas que compõem o material básico do trabalho”, exigindo que os professores se mantenham “alerta e abertos às mudanças”.

Essas situações geram tensões que também influenciam as “relações dos professores com seu objeto de trabalho”, haja vista que o trabalho docente se caracteriza pela interação, o que, por sua vez, envolve harmonização e ações coletivas. Tardif e Lessard (2011, p. 169) afirmam que “é inegável que a escola e o ensino repousam em práticas coletivas institucionalizadas, portanto, sociais”. E complementam: “as crianças não vão naturalmente à escola, mas vão porque a sociedade as obriga; por sua vez, os professores são trabalhadores cujas atividades são amplamente determinadas por obrigações e recursos coletivos.” (TARDIF; LESSARD, 2011, p. 169). Os alunos são, portanto, o objeto do trabalho dos professores.

Para melhor compreender o trabalho docente, Rebolo (2012) destaca os seguintes componentes da dimensão objetiva do trabalho docente: da atividade laboral, das relações interpessoais, das condições sociais e econômicas e condições físicas e de infraestrutura do ambiente escolar e ressalta que

[...] a presença ou ausência desses elementos, por si só, não determinam o bem-estar ou o mal-estar. Embora a existência desses elementos tem sido apontada em muitos estudos como condição necessária à qualidade de vida no trabalho e à felicidade do trabalhador, o bem-estar docente só ocorrerá quando esse conjunto de fatores, ou a maior parte dele, for avaliado pelos professores como satisfatório, propiciador de afetos positivos e não gerador de conflitos (REBOLO, 2012, p. 33 – 34).

Diante de uma carreira que prevê inúmeras vivências, e de acordo com os componentes do trabalho docente, a saúde e a qualidade de vida são pontos a serem considerados por meio de ações por parte dos poderes gestores, conforme relatados por Lima (2019), ao explicitar sobre a Carta de Otawa, elaborada em 1986, na Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada na cidade de Otawa, Canadá.

A carta propõe, como ações de promoção da saúde, a construção de políticas públicas saudáveis, e, desse modo, evidencia a necessidade de a saúde fazer parte da agenda de prioridades dos políticos e dirigentes, em todos os níveis e setores. O trabalho e o lazer deveriam ser fontes de saúde para as pessoas, portanto, a organização social do trabalho deveria contribuir para a constituição de uma sociedade mais saudável, tendo em vista que a promoção da saúde gera condições de vida e trabalho seguras, estimulantes, satisfatórias e agradáveis (LIMA, 2019, p. 21).

Nahas (2017, p. 21) expõe sobre o potencial da atividade física na vida das pessoas que a praticam regularmente, na sociedade contemporânea:

Individualmente, a atividade física está associada à maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para a vida e positiva sensação de bem-estar. Socialmente, estilos de vida mais ativos estão associados a menores gastos com saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e redução da mortalidade precoce.

A tese que se desenvolve neste estudo, com base na literatura encontrada, é de que a prática regular e sistematizada de atividade física, quando realizada no ambiente de trabalho, pode contribuir para qualidade de vida e bem-estar docente, na vida profissional e particular do professor. Propõe-se, portanto, um programa de atividade física regular e sistematizado para

professores, a ser realizado em escolas que tenham interesse em implementar o programa e cujos professores tenham disponibilidade para participar.

Um programa regular e sistematizado de atividade física para professores é um programa de exercícios físicos, que pode promover conscientização e cuidados em relação ao nível de condicionamento, sobretudo por respeitar as especificidades do trabalho dessa categoria de profissionais e visar à melhor qualidade de vida. Tubino e Moreira (2003, p.111) afirmam que para “desenvolver qualquer fator determinante de uma ‘performance’ é preciso trabalhá-lo especificamente”.

A prática de atividade física no local de trabalho tem demonstrado mudanças importantes, nas atitudes de funcionários, desde a segunda metade da década de 1970, quando as empresas, mostraram-se interessadas em diminuir os gastos com atendimentos médicos e, ao mesmo tempo, conseguir melhorar a produtividade e ânimo dos trabalhadores, reduzindo faltas e rotatividade de funcionários (NIEMAN, 2011).

Os programas de incentivo à saúde nas empresas promoveram oito benefícios apontados em estudos de 1992, dentre os quais se destacam:

1. Melhora da saúde do funcionário - 28%;
2. Melhora na disposição de ânimo do funcionário - 26%;
3. Redução nos custos com seguro de saúde - 19%;
4. Redução do número de faltas – 19%;
5. Aumento de produtividade – 16%;
6. Redução de acidentes de trabalho – 9%;
7. Melhora na educação sobre questões de saúde – 7%;
8. Redução nos pedidos de indenização dos trabalhadores – 4% (NIEMAN, 2011, p. 17).

Apesar de estes estudos terem sido realizados com funcionários de empresas, esses resultados levam a crer que semelhantes resultados podem ser obtidos nas escolas com os professores. Assim, sugere-se a prática da atividade física no local de trabalho, como alternativa para a promoção da qualidade de vida e bem-estar docente. Entre as propostas analisadas, alguns estudos sobre ginástica laboral foram norteadores para uma ideia inicial do programa. Tschoeke et al. (2014, p. 4) definem Ginástica Laboral como um

Programa de exercícios físicos, planejados e dinamizados por Profissionais de Educação Física, realizados no próprio local de trabalho, durante o horário de expediente, de acordo com as características da atividade desempenhada em cada função.

Segundo esses autores, um programa de Ginástica Laboral:

- Aumenta a disposição e o ânimo para o trabalho;
- Promove a sociabilização e a integração entre as pessoas;
- Minimiza os vícios posturais;
- Melhora flexibilidade e mobilidade articular;
- Previne fadiga muscular (aumento do relaxamento muscular);
- Contribui para maior eficiência no trabalho melhora orgânica em pouco tempo de execução (TSCHOEKE et al., 2014, p. 5).

Nieman (2011) relata que há diversas vantagens da atividade física em ambiente de trabalho como área para programas de condicionamento físico e saúde, por incluir o fator

convivência, facilidade de acesso, incentivos e políticas de apoio das empresas, e a oportunidade de influenciar a vida dos familiares. "Além disso, o local de trabalho é um local eficiente para oferecer avaliações de saúde e programas educacionais que, de outra forma, seriam inacessíveis a pessoas que apresentam fatores de risco" (NIEMAN, 2011, p. 17).

A implementação de atividades com exercício físico no cotidiano do professor, em seu ambiente de trabalho, propicia, ainda, reflexões sobre a importância de o docente ter mais cuidado em relação à qualidade de vida e bem-estar. O professor é responsável por sua vida particular, mas merece a atenção e a dedicação dos gestores quanto aos cuidados com a QV e o BED, por exercer fundamental influência na formação e desenvolvimento saudável de crianças, adolescentes, jovens e adultos e, desse modo, contribuir para a formação e futuro da sociedade.

Programas de atividades físicas realizadas no local de trabalho apontam resultados benéficos para os trabalhadores, sobretudo para a qualidade de vida, bem-estar e saúde dos profissionais que abraçam o programa com compromisso e dedicação.

### 1.3 ATIVIDADE FÍSICA E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA O BEM-ESTAR

A abordagem sobre bem-estar docente, neste estudo, ancora-se em estudos de psicologia positiva e a partir dos teóricos como Jesus (1998), Snyder e Lopez (2009), Reboló (2012), Seligman (2012) e Marchesi (2008).

O bem-estar, como construto e tema da psicologia positiva, apresenta cinco elementos mensuráveis, os quais Seligman (2012, p. 16) classifica como características essenciais: "1) Emoção positiva que é avaliação subjetiva do sujeito que se refere a quanto a vida é agradável." 2) Engajamento, que, como a emoção positiva, é avaliado apenas subjetivamente e condiz com as respostas positivas para os seguintes questionamentos: "Você teve a sensação de que o tempo parou?", "Ficou completamente absorvido pela tarefa?", "Perdeu a consciência de si mesmo?". (SELIGMAN, 2012, p. 16). 3) Sentido, que "não é apenas um estado subjetivo. Uma apreciação desapaixonada e mais objetiva da história, da lógica e da coerência pode contradizer uma apreciação subjetiva". (SELIGMAN, 2012, p. 16). 4) Realização (ou conquista), que, de acordo com o autor, "é buscada por ela própria, mesmo quando não produz emoção positiva, sentido ou relacionamentos positivos". (SELIGMAN, 2012, p. 16). 5) Relacionamentos positivos, que diz respeito aos relacionamentos com as outras pessoas, ou seja:

As outras pessoas são o melhor antídoto para os momentos ruins da vida e a fórmula mais confiável para os bons momentos. [...] e nós, cientistas, descobrimos que praticar

um ato de bondade produz um aumento momentâneo no bem-estar maior do que qualquer outro exercício que já tenhamos testado (SELIGMAN, 2012, p. 16).

O autor acrescenta características que considera adicionais, quais sejam, a autoestima, o otimismo, a resiliência, a vitalidade, a autodeterminação e os relacionamentos positivos”.

Seligman (2012, p. 16) explicita que “na teoria do bem-estar, o objetivo da psicologia positiva é plural e significativamente diferente: é aumentar a quantidade de *florescimento* na vida das pessoas e no planeta”. O florescimento acontece a partir do desenvolvimento de características essenciais e, pelo menos, três características adicionais descritas anteriormente.

De acordo com Guedes (2019), saúde positiva é a definição de saúde adotada pela Organização Mundial da Saúde, ou seja, o completo bem-estar físico, mental, social. Percebe-se, portanto, que bem-estar está relacionado a saúde.

Para a compreensão sobre a perspectiva da saúde positiva, o otimismo - que é uma característica adicional – tem grande influência na saúde física. Um dos estudos apresentados por Seligman (2012) mostra que um grupo de acadêmicos com risco de depressão, conforme fora apontado nos testes de admissão, no qual as pontuações se mostraram muito pessimistas. Aqueles sujeitos foram submetidos a intervenções do tipo “otimismo apreendido” e como resultado houve significativo aumento de otimismo e diminuição da depressão e ansiedade, ao longo dos trinta meses seguintes, como previsto.

A saúde física também foi avaliada e apresentou importante melhora, com menos sintomas de doenças físicas, menos visitas ao médico, de modo geral, e menos visitas ao centro médico estudantil em virtude de doenças. Além desses fatores favoráveis, os acadêmicos em questão mostraram-se mais predispostos à realização de *check-ups* preventivos, a manterem dietas mais saudáveis e programas de exercícios físicos (SELIGMAN, 2012).

Nesse estudo, o otimismo levou à melhora da saúde física dos acadêmicos e à adoção de comportamentos saudáveis e preventivos. Os benefícios cientificamente comprovados atestam que a prática de atividade física regular melhora a saúde física das pessoas. No caso dos professores, essa condição garante melhor qualidade de vida e bem-estar o que, certamente, permite que desempenhem com maior prazer e satisfação as atividades laborais.

Seligman (2012, p. 97) afirma que “estamos vivendo em uma epidemia do sedentarismo que contribui com a mortalidade assim como a obesidade”, e acrescenta:

A dieta pode torná-lo mais magro, mas em geral isso é apenas temporário. Ela não o torna mais saudável, entretanto, porque para a maioria de nós a dieta não se mantém. O exercício, ao contrário, não é uma farsa. Uma porcentagem muito maior de pessoas que aderem ao exercício o mantêm e tornam-se permanentemente aptas. O exercício é aderente e se auto mantém; a dieta, em geral, não. Embora reduza seu risco de morte, o exercício não o fará muito mais magro, já que a pessoa comum que se exercita perde menos de 2,5 quilos (SELIGMAN, 2012, p. 98).

Para o autor em pauta, “O exercício é um recurso de saúde funcional: pessoas que se exercitam moderadamente têm saúde aumentada e baixa mortalidade, enquanto sedentários têm saúde fraca e alta mortalidade” (SELIGMAN, 2012, p. 98).

Os recursos de saúde, segundo ele, podem ser otimismo, exercícios físicos, amor e amizade, e apresenta três classes completas de potenciais variáveis positivas independentes:

- 1° - recursos subjetivos (por exemplo: otimismo, esperança, sensação de boa saúde, entusiasmo, vitalidade e satisfação com a vida)
- 2° - recursos biológicos (por exemplo: a faixa superior da variabilidade da frequência cardíaca, o hormônio oxitocina, baixos níveis de fibrinogênio e interleucina-6, e fileiras repetitivas de DNA mais longas, chamadas telômeros)
- 3° - recursos funcionais (por exemplo: casamento excelente, subir rapidamente três lances de escadas aos 70 anos sem perder o fôlego, amizades ricas, passatempos envolventes e uma vida de trabalho próspera) (SELIGMAN, 2012, p. 93).

Um programa de exercício físico para professores no ambiente escolar busca contribuir para a saúde positiva desses profissionais, na medida que desencadeia o *florescimento* na vida das pessoas desenvolvendo positivamente as características essenciais e adicionais da teoria do bem-estar, considerando-se os benefícios funcionais e biológicos da atividade física regular, comprovados cientificamente. O exercício físico está presente no grupo de pessoas que apresentam otimismo e, portanto, melhor saúde física.

Para a saúde positiva, intervenções como as que foram relatadas no estudo de Seligman (2012) com acadêmicos permitem que se comparem ao custo-benefício de intervenções tradicionais, tendo em vista que são pouco onerosas e isolam a causa.

Para Rebolo (2012, p. 24),

[...] o bem-estar docente, entendido como a vivência, com maior frequência e intensidade, de experiências positivas, é um processo dinâmico construído na intersecção de duas dimensões, uma objetiva e outra subjetiva, que compõem a relação do professor com o trabalho e com a organização escolar.

A dimensão objetiva está relacionada às características do trabalho e às condições fornecidas para realizá-lo. A dimensão subjetiva relaciona-se às características pessoais do professor no que diz respeito às competências e, ainda, quanto às necessidades, desejos, valores, crenças, formação e projeto de vida (REBOLO, 2012). Segundo Marchesi (2008, p. 26), as competências constituem “as habilidades necessárias para se desempenhar uma determinada tarefa em um contexto laboral determinado. [...] são estabelecidas a partir da análise de tarefas e possuem um claro componente de eficácia e desempenho dos indivíduos frente a elas”.

O tempo para o lazer e a família, que faz parte do componente socioeconômico da dimensão objetiva do bem-estar docente de Rebolo (2012), é fator importante para o bem-estar do professor. Quanto a ele, verifica-se que é diminuto para a maior parte dos professores, uma vez que o professor cumpre um período de expediente escolar maior do que o período que

vivência com a família ao cumprir uma carga horária comumente de 40 e 60 horas aulas divididos em até três turnos diários (matutino, vespertino e noturno).

Nesse sentido, considera-se relevante que durante o expediente docente as instituições escolares propiciassem, ao professor, a opção de praticar uma atividade com vistas ao seu bem-estar físico e emocional. Desse modo, com o apoio dos órgãos gestores, as escolas poderiam incorporar, em seus planejamentos e ações, atividade física regular e sistematizada para os professores, sem que, entretanto, haja prejuízo das atividades escolares e do tempo destinado para o lazer e a família.

A atividade física é responsável pela ativação, em maior grau de exigência, das diversas funções dos órgãos do corpo humano, e, ao mesmo tempo, do controle deles, considerando-se o processo de adaptação biológica estabelecido pelo exercício físico.

De acordo com Weineck (1991), os processos de adaptações biológicas se apresentam como mudanças funcionais e estruturais nos sistemas neuromusculares e centro-nervosos, assim como em outros tecidos, elementos celulares e subcelulares, capazes de se adaptarem ao exercício físico, ou seja, são alterações dos órgãos e sistemas funcionais que surgem em decorrência da prática de atividades psicofísicas/esportivas. Uma estratégia para que o bem-estar docente seja alcançado por meio do exercício, será a de que esteja ligada diretamente ao prazer, motivação e até mesmo necessidade de praticá-lo.

As exigências em demasia do trabalho docente podem desencadear estresse, caso o professor não utilize estratégias de enfrentamento para desenvolver o bem-estar. Veja-se, nesse sentido, o que Arantes e Vieira (2002) observam:

A concepção de estresse, germinada dentro da ideia de desgaste e por oposição de resistência, traz para a cena do dia a dia, do trabalho, do fazer, do ir e vir, do simples estar acordado, a imperiosa necessidade de dar conta do avanço do relógio do tempo, que supõe um relógio biológico e um programa a ser executado. (ARANTES; VIEIRA, 2002, p. 65).

As autoras definem o termo desgaste como um “conceito que transita pelo somático e pelo psíquico, aparecendo tanto como potencialidade ou como uma manifestação, muitas vezes é inespecífico e não demonstrável e ou mensurável” (ARANTES; VIEIRA, 2002, p. 74). Estresse, para elas, é uma “concepção médica e psicológica que abre ausculta e escuta dos sofrimentos tanto somáticos quanto psíquicos decorrentes, também, do trabalho.” (ARANTES; VIEIRA, 2002, p. 76).

O estresse provoca diversas alterações biofisiológicas no corpo humano e o exercício físico, assim como o relaxamento, pode promover um maior controle dos sintomas físicos ocasionados por esse mal.



Diante de um estímulo *stressante*, o cérebro indica às glândulas supra-renais que secretem hormônios necessários para deixar o corpo em alerta: a respiração torna-se mais rápida, o coração mais depressa, a atividade cerebral aumenta e os músculos ficam mais tensos (JESUS, 1998, p. 71).

O autor complementa afirmando que "a manutenção destes sintomas pode levar ao desenvolvimento de situações de ansiedade como estado, somatização coronária, hipertensão arterial, fadiga, úlceras ou desordens intestinais, dores de cabeça e insónias" (JESUS, 1998, p. 71).

Diante desses sintomas do estresse, esse mesmo autor apresenta, como estratégia, o relaxamento,

[...] um processo que pode permitir ao professor diminuir e controlar os sintomas de mal-estar. [...] Assim como existem sintomas de *stress*, também se distinguem sintomas de relaxamento e tranquilidade. Neste sentido, o sujeito relaxado apresenta um estado oposto à tensão, caracterizando-se pelos seguintes sintomas: diminuição da tensão muscular, da tensão arterial, do ritmo cardíaco e do consumo de oxigênio. Além disso, no estado de relaxamento o sujeito produz ondas cerebrais alfa (7 a 14 ciclos por segundo) que aumentam o poder de cura do organismo, dez vezes mais rapidamente que quando o sujeito produz ondas beta (20 ciclos por segundo), estado em que passamos maior parte do dia (JESUS, 1998, p. 71-72).

Chama a atenção o fato de o autor associar o relaxamento a qualquer tipo de atividade que promova prazer ao praticante, inclusive o esporte.

O relaxamento pode ser alcançado de múltiplas formas, através da realização de atividades que proporcionam prazer e que descontraem o sujeito, o que passa muito pelo aproveitamento dos tempos livres. Neste sentido, há diversas actividades que podem permitir a descontração do sujeito, ou a "gestão dos sintomas" de mal-estar, podendo uns sujeitos gostar mais de umas actividades e outros de outras (por exemplo, ler, ouvir música, cozinhar, passear, conviver, ver filmes, praticar desporto, etc.). O importante é que cada um descubra quais são essas actividades no seu caso pessoal, isto é, aquilo que lhe dá prazer e lhe permite sentir-se despreocupado e descontraído, e que se disponibilize para ocupar algum do seu tempo a realizá-las (JESUS, 1998, p.72)

A oportunidade de a pessoa fazer algo para si, que promova sentimento de despreocupação e descontração se relacionam à busca de melhor saúde; o exercício físico propicia essa sensação, sobretudo quando a pessoa tem consciência de que está fazendo algo em favor da qualidade de vida e de saúde.

Snyder e Lopez (2009, p. 124) definem o bem-estar subjetivo como uma "avaliação subjetiva da própria situação no mundo", e acrescentam: "O bem-estar subjetivo enfatiza os relatos das pessoas acerca das suas experiências de vida" (SNYDER; LOPEZ, 2009, p. 134). Para se ter saúde mental o ideal é que se combinem

[...] bem-estar emocional (que se refere ao bem-estar subjetivo, definido como a presença de afeto positivo e satisfação com a vida e ausência de afeto negativo), social (incorpora aceitação, realização e contribuição, coerência e integração) e psicológico (combina autoaceitação, crescimento pessoal, propósito de vida, domínio do ambiente, autonomia, relações positivas com outras pessoas). (SNYDER; LOPEZ, 2009, p. 138)

Marchesi (2008) aponta, como complicadores para o bem-estar, as competências profissionais, as emoções e valores, quando estes não estiverem gerando aspectos positivos na atividade profissional. Para exemplificar, afirma que

O bem-estar emocional é uma condição necessária para boa prática educativa. É preciso sentir-se bem para educar bem, ainda que sem esquecer que o bem-estar emocional deve vir acompanhado do saber e da responsabilidade moral, para que a atividade docente atinja sua maturidade (MARCHESI, 2008, p. 121).

Como estratégia para melhorar a vida, Snyder e Lopez (2009) apresentam uma lista de sugestões para aumentar as experiências prazerosas, a felicidade e o bem-estar na vida, no amor, no trabalho e com atividades lúdicas. Resumidamente, os autores sugerem: participar de atividades breves de relaxamento, pois pode tornar a mente e o corpo mais sensíveis aos momentos de prazer no dia a dia (SNYDER; LOPEZ, 2009).

A sociedade contemporânea é permeada por constantes transformações, com novos desafios a cada dia. O trabalho docente, que é desenvolvido por meio de interações humanas, sente o impacto direto dessas alterações. Tem-se o professor na linha de frente das ações para a formação de gerações e gerações. Manter a qualidade de vida e o bem-estar, tendo constantemente que se adaptar, se adequar, se atualizar não é uma missão fácil. Exige esforço, promove tensão e até abstenção de si para acompanhar as mudanças na sociedade.

“Abster” de si para o trabalho docente, significa “privar-se” de cuidar dos aspectos ligados à saúde, à família, ao lazer e ao descanso adequado em prol de realizar atividades decorrentes da atividade laboral e das obrigações do lar. Sendo abster no sentido de privar-se (ABSTER, 2022)

Observou-se, neste capítulo, o aporte teórico que envolve as temáticas da realidade do trabalho docente, da qualidade de vida, o bem-estar e suas relações com a atividade física no trabalho. No que tange ao trabalho docente, abordaram-se algumas das demandas e das condições a que os professores se expõem ao longo da vida profissional, e os aspectos relacionados às atividades sedentárias e não sedentárias na vida cotidiana do docente.

Evidenciou-se que uma melhor qualidade de vida é importante para que o professor possa desempenhar as atividades docentes sem prejuízos da saúde. Nesse contexto, a atividade física, através dos benefícios decorrentes de sua prática regular e sistematizada, pode ser um componente auxiliar para o bem-estar docente e qualidade de vida. O bem-estar docente pode ser alcançado através de estratégias de enfrentamento como, por exemplo, o exercício físico e o relaxamento; a melhor qualidade de vida pode, também, ser alcançada por meio da prática da atividade física moderada, desencadeando uma melhor condição de saúde para o professor.

No capítulo que segue são descritos os procedimentos metodológicos que foram adotados e seguidos para a realização da pesquisa que aqui se apresenta.

## **CAPÍTULO 2 - PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA**

O método da pesquisa que aqui se descreve corrobora o conceito método exposto por Gatti (2007, p. 43): “Método é ato vivo, concreto, que se revela nas nossas ações, na nossa organização do trabalho investigativo, na maneira como olhamos as coisas do mundo.” Detalhar os passos e justificativas das tomadas de decisões e rumos da pesquisa é atender ao preceito estabelecido pelo método da pesquisa educacional definido por essa autora. Neste capítulo, descrevem-se os procedimentos metodológicos que emolduram este estudo.

Trata-se de uma pesquisa educacional que, segundo Gatti (2007, p. 12), “significa trabalhar com algo relativo a seres humanos ou com eles mesmos, em seu próprio processo de vida.” O campo da pesquisa educacional envolve a “interação complexa de todos os fatores implicados na existência humana, desde o nosso corpo até as nossas ideologias, num conjunto único, porém, em constante processo simultâneo de consolidações, contradições e mudanças” (GATTI, 2007, p. 12).

No âmbito do impacto social, a pesquisa educacional demanda, historicamente, de associações com determinados tipos de poder e conjuntura, para ser tomado como conhecimento relevante e penetrar no social, pois os conhecimentos das pesquisas educacionais necessitam, também, carregar em si um certo tipo de abrangência, nível de consistência e foco de impacto, aderência ao real, tocando em pontos críticos concretos (GATTI, 2007).

A pesquisa se classifica como bibliográfica, tendo em vista que se encaixa no contexto desta definição de Severino (2007, p. 122):

A pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados. Os textos tornam-se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir das contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes nos textos.

Para vencer o tema, procedeu-se à revisão sistemática de estudos que, de acordo com Davoglio et al. (2015, p. 149), visa “disponibilizar uma síntese das evidências relacionadas à temática, por meio da aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, análise crítica e integração da informação selecionada”.

A pesquisa levantou, como problemática, o seguinte questionamento: Como será um programa de atividade física, no local de trabalho, que atenda às especificidades físicas e psíquicas dos professores, com vistas à promoção da qualidade de vida e bem-estar desses docentes, na contemporaneidade?

Para respondê-la, definiu-se o objetivo geral de sistematizar os conhecimentos sobre a qualidade de vida (QV) e bem-estar docente (BED) culminando com a proposição de um programa de atividade física regular e sistematizado (PAFRS) para professores na promoção desses fatores.

Os objetivos específicos que se atrelam ao geral foram assim definidos: a) identificar o aporte teórico das temáticas e relacioná-los aos aportes teóricos da atividade física; b) identificar os aspectos que intervêm na qualidade de vida e no bem-estar dos professores; c) elaborar um programa de atividade física que contribua para a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar dos professores; e d) relacionar teoricamente as atividades propostas no programa com os benefícios para QV e Bem-estar docente.

A Tese aqui apresentada se organizou na seguinte sequência: Delimitação do Tema → Aporte teórico → Definição do problema → Elaboração dos objetivos → Definição da metodologia (adequada aos objetivos) → Procedimentos metodológicos justificados → análise densa e fundamentada → Avanço do conhecimento → TESE.

No Quadro 1, a seguir, apresenta-se o delineamento teórico-metodológico deste trabalho.

**Quadro 1 – Delineamento teórico-metodológico da Tese**

<b>Estrutura</b>	<b>Objetos</b>	
<b>Tema</b>	Trabalho docente na contemporaneidade e a necessidade de melhor qualidade de vida e bem-estar para o professor	
<b>Aporte teórico</b>	Livros, teses e dissertações	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho docente.</li> <li>• Qualidade de vida do professor.</li> <li>• Bem-estar.</li> <li>• Elaboração e prescrição de atividade física.</li> <li>• Relaxamento, Flexibilidade e Alongamento.</li> <li>• Teses.</li> <li>• Dissertações.</li> </ul>
<b>Problema</b>	Como deve ser um programa de atividade física no local de trabalho, que atenda as especificidades físicas e psíquicas dos professores para a promoção da qualidade de vida e bem-estar dos professores na contemporaneidade?	
<b>Objetivos</b>	<p>Geral: sistematizar os conhecimentos sobre a qualidade de vida (QV) e bem-estar docente (BED) culminando com a proposição de um programa de atividade física regular e sistematizado (PAFRS) para professores na promoção desses fatores.</p>	<p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar o aporte teórico das temáticas e relacioná-los aos aportes teóricos da atividade física</li> <li>• Identificar os aspectos que intervêm na qualidade de vida e no bem-estar dos professores.</li> <li>• Elaborar um programa de atividade física que contribua para a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar dos professores.</li> <li>• Relacionar teoricamente as atividades propostas no programa com os benefícios para QV e Bem-estar docente.</li> </ul>
<b>Área do conhecimento</b>	Pesquisa em Educação	Gatti (2007)
<b>Metodologia para os objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar o aporte teórico das temáticas e relacioná-los aos aportes teóricos da atividade física</li> <li>• Identificar os aspectos que intervêm na qualidade de vida e no bem-estar dos professores.</li> <li>• Elaborar um programa de atividade física que contribua para a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar dos professores.</li> <li>• Relacionar teoricamente as atividades propostas no programa com os benefícios para QV e Bem-estar docente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leitura de livros.</li> <li>• Revisão de literatura.</li> <li>• Suporte de livros de elaboração e prescrição de atividade física.</li> <li>• Literatura da atividade física, QV e Bem-estar docente.</li> </ul>
<b>Procedimentos metodológicos</b>	Pesquisa bibliográfica.	<p>Leitura de livros, artigos, teses, ou seja, em produções teóricas para elaboração do programa de atividade física para professores aplicado no local de trabalho.</p> <p>Revisão de literatura: qualidade de vida e bem-estar docente</p>
<b>Análise densa e fundamentada</b>	Identificação dos aspectos que intervêm na qualidade de vida e bem-estar docente e elaboração do programa de atividade física regular sistematizado para professores.	
<b>Avanço no conhecimento</b>	Organização de um programa de atividade física regular e sistematizado para professores.	

**Fonte:** Elaborado pela autora.

A pesquisa teve início com a busca, leitura e análise de estudos que deram suporte teórico ao tema, sobre a realidade do trabalho docente, qualidade de vida dos professores, bem-

estar docente e a atividade física. No decorrer do estudo houve a necessidade de ampliação do aporte teórico para melhor compreensão das temáticas. O aporte teórico norteou o estudo desde o princípio, com a definição do objeto de estudo e a problematização das temáticas, até a finalização, com a elaboração do PAFRS para professores, como componente auxiliar para a promoção da QV e do BED. No Quadro 2, a seguir, apresenta-se o referencial teórico de aporte ao tema, desenvolvimento da pesquisa e construção desta Tese.

**Quadro 2 - Referencial teórico da Tese**

<b>Referencial teórico de acordo com a temática</b>	
<b>Temática</b>	<b>Obras</b>
<b>Trabalho docente</b>	CUNHA, A. C. Ser professor: bases de uma sistematização teórica. HUBERMAN, M. O ciclo de vida profissional dos professores. NÓVOA, A. Profissão Professor. OLIVEIRA, D. A.; VIEIRA, L. F. Trabalho na educação básica: a condição docente em sete estados brasileiros. REBOLO, F. et. al. Histórias de professores: vida, formação e trabalho docente na contemporaneidade. TARDIF, M.; LESSARD, C. Trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas.
<b>Qualidade de vida do professor.</b>	ARANTES, M. A. de A. C.; VIEIRA, M. J. F. Estresse. CARDOSO, B. L. C.; NUNES, C. P.; FAGUNDES, H. P. P. (Orgs). Indicadores de saúde e qualidade de vida: contextos escolares e universitários. CARDOSO, B. L. C.; NUNES, C. P.; FAGUNDES, H. P. P. (Orgs). Qualidade de vida e saúde de profissionais da educação. NAHAS, M. V. Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. NIEMAN, D. C. Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios.
<b>Bem-estar</b>	JESUS, S. N. Bem-estar dos professores. MARCHESI, A. O bem-estar dos professores: competências, emoções e valores. REBOLO, F. et. al. Docência em questão: discutindo trabalho e formação. SECO, G. M. S. B. A satisfação dos professores: teorias, modelos e evidências SELIGMAN, M. E. P. Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. SNYDER; LOPEZ. Psicologia positiva.
<b>Elaboração e prescrição de atividade física</b>	GUEDES, D. P. Relação atividade física, exercício físico, comportamento sedentário, aptidão física e saúde. In: Conjunto de autores. Recomendações para prática de atividade física e redução do comportamento sedentário. LIMA, V. de. Ginástica laboral e saúde do trabalhador: saúde capacitação e orientação ao profissional de educação física. NIEMAN, D. C. Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios. PITANGA, F. J. G. et. al. Recomendações para prática de atividade física e redução do comportamento sedentário. TRITSCHLER, K. Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow e McGee.
<b>Relaxamento, Flexibilidade e Alongamento</b>	BERNSTEIN, Douglas A.; BORKOVEC, Thomas D. Relaxamento progressivo: manual de treinamento. Trad. ALMEIDA, Lilian de Braga. BRIEGHEL-MÜLLER, G. Eutonia e relaxamento. Trad. BRAGA, Fernanda Alves; PINHEIRO, Doris Sanches. LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Relaxamento para todos: controle seu stress. McATEE, Robert E. Alongamento facilitado. Trad. NASCIMENTO, Fernando Gomes do. RODRIGUES, Tânia Lúcia Bevilaqua. Flexibilidade e alongamento.

**Fonte:** Elaborado pela autora

Os autores referenciados no quadro 2 são alguns dos pesquisadores que investigam as temáticas abordadas, constituem aqueles que foram selecionados nos bancos de dados para a pesquisa e sustentaram teoricamente o estudo.

Prosseguiu-se com o processo de revisão de literatura, então, por meio da busca no Catálogo de Teses e Dissertações da Capes (CTD/Capes) e da Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD/Ibict), a fim de se identificarem produções científicas que abordassem as duas temáticas centrais da pesquisa: qualidade de vida de professores e bem-estar docente.

Os critérios estabelecidos para a seleção das produções com o descritor “*qualidade de vida*” – *professores* e “*bem-estar dos professores*” previram estudos que fossem específicos sobre professores de qualquer nível de ensino; que fossem estudos realizados com amostras brasileiras; e que estivessem redigidos em língua portuguesa. O estabelecimento desses critérios, baseou-se em estudos que representam a realidade brasileira dos professores, caracterizando, assim, a especificidade laboral de um grupo populacional, para o qual se propôs elaborar o PAFRS.

Para o primeiro tema utilizou-se os seguintes descritores: “*qualidade de vida*” *professores* e “*qualidade de vida dos professores*”. Buscava-se identificar trabalhos voltados a problemas que acometem a saúde e comprometem a qualidade de vida dos professores, além de aspectos que intervêm positivamente na qualidade de vida deles.

Para a segunda temática, o descritor utilizado foi *bem-estar dos professores*, com a finalidade de identificar textos que trabalhassem os aspectos que intervêm no bem-estar dos professores.

Na revisão de literatura sobre qualidade de vida dos professores os estudos foram organizados em planilha do *Excel*, de acordo com as seguintes informações: autor/ ano/ localidade; objetivo da pesquisa; método; nível de ensino; instituição; instrumentos; resultados apresentados pelos pesquisadores sobre qualidade de vida dos professores e no trabalho docente. A primeira etapa da pesquisa sobre qualidade de vida dos professores foi realizada em 2019, com o filtro de busca “teses”; o período definido para a busca foi de 2015 a 2019, devido ao interesse em se identificar a relevância da temática e os aspectos que foram abordados mais recentemente.

A segunda etapa, realizada em 2021, foi mais abrangente, pois também incluiu a qualidade de vida, e o bem-estar dos professores. Pesquisaram-se teses e dissertações publicadas nos bancos de dados da Capes e da Biblioteca Digital (BDTD), sem que se delimitasse um recorte de tempo, devido à alteração do tipo de pesquisa, que, de pesquisa de



campo passou a ser pesquisa bibliográfica, em razão da necessidade de maior número de informações para subsidiar os elementos a serem propostos no programa e motivos de saúde pública.

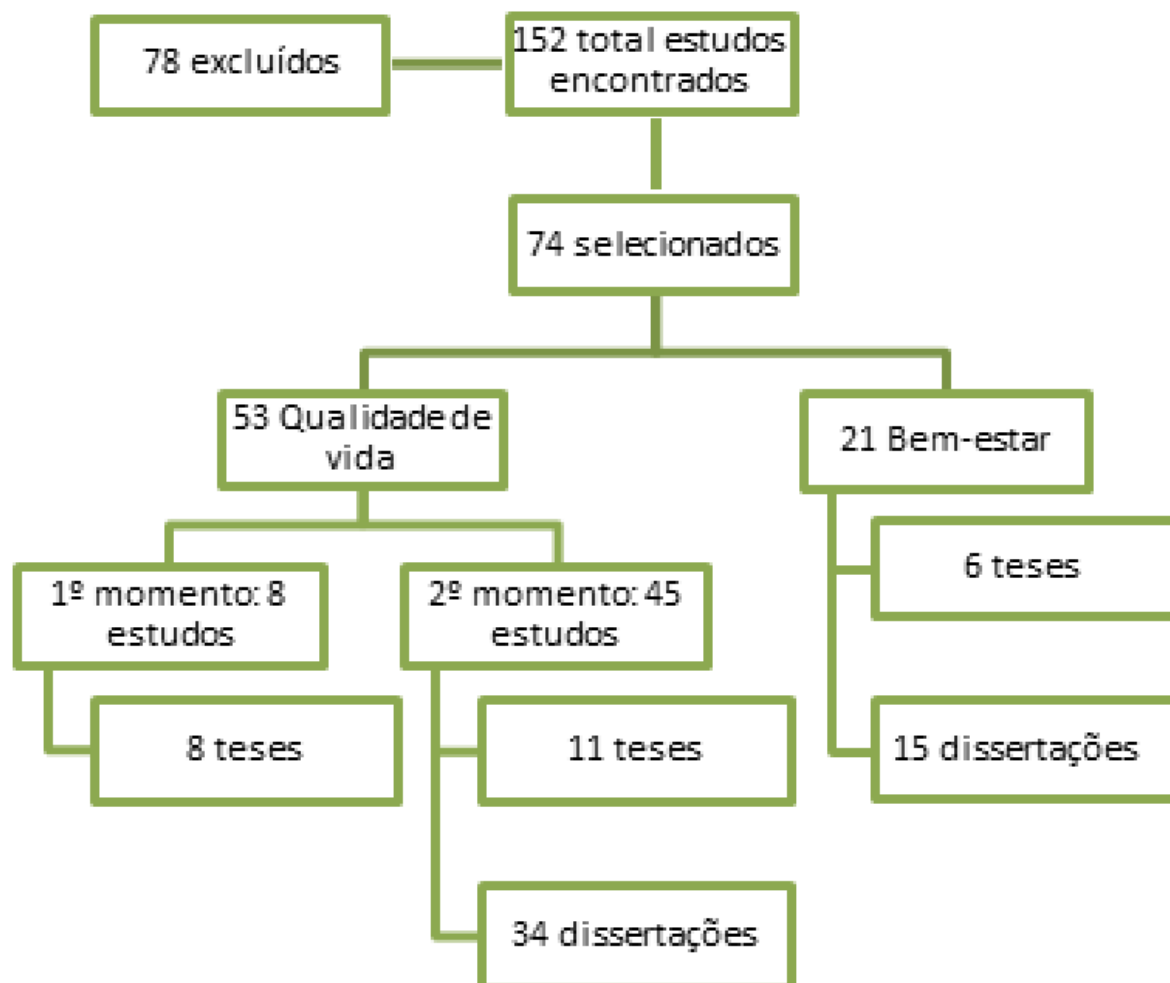
Os estudos sobre bem-estar dos professores e qualidade de vida dos professores selecionados foram tabulados de acordo com as informações apresentadas nos resumos. Elaborou-se duas planilhas no programa *Excel* com as seguintes informações: Autor/título; Plataforma; Ano; Universidade; Programa; Cidade; Palavras-chave; Tipo (dissertação ou tese); Objetivos; Abordagem; Tipo; Sujeitos; Instrumentos; Análise; Principais resultados; Conclusões; Aspectos positivos que intervêm na qualidade de vida dos professores/ bem-estar dos professores; Aspectos negativos que intervêm na qualidade de vida dos professores/bem-estar dos professores; observações críticas – resumo; e Definição de QV.

As duas etapas da revisão de literatura serviram para identificar os aspectos que interferem na qualidade de vida e bem-estar dos professores e contribuíram para a elaboração do programa de atividade física que se propõe aqui.

Registre-se que das 152 produções identificadas por meio da busca nos bancos de dados referidos, foram selecionados 74 estudos, dos quais 53 correspondem ao tema “qualidade de vida dos professores” e 21 são referentes ao “bem-estar docente”.

A Figura 1 apresenta o esquema de organização dos estudos que compuseram essa revisão de literatura. Foram, conforme se visualiza, 25 Teses e 49 Dissertações.

**Figura 1** – Diagrama dos estudos identificados na Revisão de Literatura



**Fonte:** Elaborado pela autora

Com base nos estudos selecionados e no aporte teórico para a pesquisa, elaborou-se um Programa de Atividade Física Regular e Sistematizado para ser desenvolvido com professores. O programa se apoia em estudos e abordagens científicas sobre flexibilidade, alongamento e relaxamento; treinamento do condicionamento musculoesquelético e cardiorrespiratório; métodos de execução e aplicação de exercícios físicos, além de receber suporte no conhecimento profissional da pesquisadora para seleção e estruturação do programa de exercícios.

No capítulo a seguir, apresentam-se e se descrevem os trabalhos selecionados e analisados, na etapa da revisão de literatura, referentes à temática “Qualidade de vida dos professores”.

## **CAPÍTULO 3 – PERSPECTIVAS DA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES NAS PESQUISAS CORRELATAS**

Neste capítulo apresentam-se as metodologias empregadas e os resultados obtidos nos estudos que compuseram a revisão de literatura referente ao tema “qualidade de vida dos professores”, desta pesquisa. Descreve-se, inicialmente, os procedimentos que foram adotados para a busca realizada nos bancos de dados de produções científicas.

### **3.1 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS E DA SELEÇÃO DOS ESTUDOS**

A revisão de literatura foi a metodologia que propiciou o mapeamento das produções de conhecimento científico a respeito da qualidade de vida dos professores serviu de subsídio à elaboração do programa de atividade física para professores no local de trabalho.

Seguiu-se um protocolo de pesquisa que teve início com a escolha da base de dados a ser pesquisada, definição das palavras-chave e estratégias de buscas. Consultou-se a base eletrônica do Catálogo de Teses e Dissertações da Capes, e a Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), utilizando-se os descritores em língua portuguesa: “Qualidade de Vida” – Professores e “Qualidade de vida dos professores”. Foram consideradas somente teses do período de 2015 a 2019, para o primeiro descritor, considerando-se o período destinado à pesquisa em bancos de dados, tal como constava no projeto aprovado. Para o segundo momento, não se definiram filtros, pois havia necessidade de se ampliar o campo de busca,

concluída a primeira etapa, com o propósito de encontrar elementos que contribuíssem para elaboração do programa de atividade física regular para os professores.

Com relação ao descritor “qualidade de vida professores”, busca realizada no ano de 2019, foram encontradas 32 teses das quais oito (8) foram selecionadas após a análise da relevância para este estudo, correspondentes ao período determinado de cinco anos (2015 a 2019). A análise abrangeu os resumos e as informações do interior dos trabalhos, quando necessárias. Este momento condiz com o período de elaboração e estruturação do projeto de pesquisa.

No período de elaboração e estruturação do projeto, o ano de 2020 foi de expectativas e incertezas, diante da pandemia do SARs-COVID; apesar disso, a esperança também era uma realidade, razão por que, delineou-se todo um procedimento metodológico voltado a uma pesquisa de campo, com aplicação do programa pela pesquisadora, instrumentos de coleta e análise dos dados.

Na segunda etapa da revisão de literatura sobre qualidade de vida dos professores, realizada no ano 2021, já com a definição de que seria impossível realizar a pesquisa de campo, devido ao objetivo do programa ser de promover aumento do condicionamento físico e coletar informações em entrevistas individuais sobre a participação, procedeu-se à nova busca com o descritor “qualidade de vida dos professores”, por meio da qual foram encontrados 84 estudos, dentre os quais selecionaram-se 45. As buscas nos bancos de dados foram realizadas no período de fevereiro de 2021 a agosto de 2021. Nesse momento, não se delimitou um recorte temporal para a busca nas plataformas. Após realizado o processo de seleção dos estudos, verificou-se que o espaço temporal entre as produções elencadas se inicia no ano de 2001 e a última, ao ano de 2021, uma abrangência, portanto, de 21 anos.

Após ter-se analisado a relevância dos estudos para a pesquisa, totalizaram-se 19 teses e 34 dissertações selecionadas, em um total de 53 estudos. Desse modo, de 152 estudos sobre qualidade de vida dos professores excluíram-se 78 por não atenderem os critérios estabelecidos e mencionados anteriormente, selecionaram-se 53 estudos - 19 teses e 34 dissertações – que foram encontrados na Biblioteca Digital de Teses e Dissertações e no Catálogo da CAPES, até o ano de 2021.

### **3.1.1 A realidade dos professores no que tange a qualidade de vida. Descritor - “*Qualidade de vida dos professores*”**

Nos bancos de dados da CAPES e da BDTD foram encontrados 152 estudos, dentre os quais selecionaram-se 74 que atendiam melhor ao tema da pesquisa conforme os critérios estabelecidos para a seleção. Elencaram-se, inicialmente, 23 teses e 51 dissertações, contudo, tiveram três destes estudos que não haviam disponibilizado os resumos para acesso, pois só possuíam versão impressa na biblioteca de origem. Após análise da temática, acessaram-se 34 dissertações. A amostra final para análise foi fechada com 53 estudos cujo conteúdo servia ao tema deste estudo - 19 teses e 34 dissertações.

Para o primeiro momento da análise, excluíram-se aquelas que não apresentavam como sujeitos de pesquisa professores e incluíram-se os estudos voltados aos problemas de saúde que comprometem a qualidade de vida dos professores. Tal protocolo para o refinamento dos estudos foi utilizado a fim de se mapearem os principais problemas relacionados à qualidade de vida dos professores e se identificarem consequências que deles advêm, no trabalho docente, na qualidade de vida e bem-estar de professores.

Em um segundo momento da análise, tinha-se o propósito de conhecer os aspectos positivos da qualidade de vida dos professores. Os critérios estabelecidos para inclusão dos estudos foram: que os sujeitos da pesquisa fossem professores; possuírem como temática a qualidade de vida e o bem-estar. Nesta etapa não foram utilizados filtros para a pesquisa, nos bancos de dados.

Para analisar os estudos selecionados foram elaboradas planilhas no Excel com dados constantes nos respectivos resumos, quais sejam: ano, universidade, programa, cidade, palavras-chave, abordagem, tipo de estudo, objetivos, abordagem, tipo (tese ou dissertação), sujeitos, instrumentos, análise, principais resultados e conclusões. Ateve-se, com vistas à análise, apenas aos aspectos que, nesses estudos, caracterizaram melhor qualidade de vida.

No Quadro 3 registram-se as referências correspondentes às dezenove teses selecionadas no site da BDTD – Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações e CAPES – Catálogo de teses e dissertações, que atendem aos critérios estipulados e abordam sobre qualidade de vida em professores.

### Quadro 3 - Teses sobre Qualidade de Vida de Professores

Nr	Descritores: "qualidade de vida" "professores" e "qualidade de vida dos professores" - encontrados 48 estudos - selecionados 19 estudos. Tipo de estudo: teses.
1	ALVES, P. C. <b>Qualidade de vida e esgotamento profissional do professor universitário.</b> Uberlândia, 2017. 140p. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) Universidade Federal de Uberlândia.
2	AZEVÊDO, D. P. de. <b>Atividades físicas no tempo de lazer, transtorno mental comum e estresse em docentes de uma instituição de ensino superior pública da Bahia.</b> Florianópolis, 2017. Tese (Doutorado em Educação Física) Universidade Federal de Santa Catarina.
3	BRUM, L. M. <b>A qualidade de vida dos professores de ciências e a relação das suas disciplinas com o cotidiano dos alunos em uma escola pública no interior do Rio Grande do Sul.</b> Santa Maria, 2012. 195p. Tese (Doutorado em Educação em Ciências) Universidade Federal de Santa Maria.
4	CAMPOS, M. de L. <b>Qualidade de vida e síndrome de burnout em professores de ensino superior da cidade de cajazeiras Paraíba.</b> Salvador, 2013. Tese (Doutorado em Medicina e Saúde) Universidade Federal da Bahia.
5	FONSÊCA, L. de C. T. da. <b>Síndrome de burnout e qualidade de vida: estudo com professores universitários da área da saúde.</b> João Pessoa, 2016. 92p. Tese (Doutorado em Enfermagem) Universidade Federal da Paraíba.
6	GABANI, F. L. <b>Prevalência de dor crônica e associação com percepções e condições de trabalho de professores da rede estadual de ensino de Londrina (PR).</b> Londrina, 2017. 214p. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva), Universidade Estadual de Londrina.
7	GERMANOS, E. <b>Contradições como força de mudança: o processo de formação continuada de professores do ensino médio enquanto potencializador da práxis transformadora à luz da teoria histórico-cultural.</b> Uberlândia, 2016. Tese (Doutorado em Educação) Universidade Federal de Uberlândia
8	GROCHOSKA, M. A. <b>Políticas educacionais e a valorização do professor: carreira e qualidade de vida dos professores de educação básica do município de são José dos pinhais/PR.</b> Curitiba, 2015. 269p. Tese (Doutorado em Educação) Universidade Federal do Paraná
9	LORENZO, S. M. de. <b>Indicadores de ansiedade, Burnout, depressão, satisfação no trabalho e qualidade de vida em professores da rede municipal.</b> Marília, 2020. 146p. Tese (Doutorado em Educação) Universidade Estadual Paulista.
10	MARÇAL, C. C. B. <b>A Salutogênese na promoção saúde da voz do professor.</b> Florianópolis, 2018. 201p. Tese (Doutorado em Enfermagem) Universidade Federal de Santa Catarina.
11	MEIER, D. A. P. <b>Qualidade do sono entre professores e fatores associados.</b> Londrina, 2016. 249p. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) Universidade Estadual de Londrina.
12	MOURA, A. A. V. <b>Desdobramentos da crise estrutural do capital no trabalho docente: a intensificação e o adoecimento.</b> Brasília, 2018. 236p. Tese (Doutorado em Educação) Universidade de Brasília
13	NASCIMENTO, E. M. <b>Estresse e docentes na área de ciências contábeis: consequências e estratégias.</b> São Paulo, 2017. 146p. Tese (Doutorado em Ciências) Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade da Universidade de São Paulo.
14	OLIVEIRA, R. R. de. <b>Uma metodologia para avaliação do grau de satisfação de qualidade de vida no trabalho dos professores de educação básica técnica e tecnológica dos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia.</b> Santa Bárbara D'Oeste, 2012. 162p. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) Universidade Metodista de Piracicaba.
15	PEREIRA, H. R. C. <b>Estado nutricional, estilo de vida, condições de saúde e qualidade de vida de professoras do ensino fundamental I.</b> Campinas, 2015. 107p. Tese (Doutorado em Ciências Médicas) Universidade Estadual de Campinas
16	RIBAS, T. M. <b>Qualidade de vida e voz em professoras submetidas à intervenção com o exercício de "fonação de canudo" numa região neotropical.</b> Goiânia, 2018. 174p. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) Universidade Federal de Goiás
17	SANTOS, H. J. X. <b>Relações entre aspectos nutricionais e qualidade de vida percebida em docentes universitários.</b> Porto Alegre, 2015. 180p. Tese (Doutorado em Educação) Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.
18	SILVA, R da. <b>Características do estilo de vida e qualidade de vida de professores do ensino superior público em Educação Física.</b> Florianópolis. 2006. 246p. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) Universidade Federal de Santa Catarina.

<b>19</b>	<b>SILVEIRA, T. C. G. P. da. A qualidade de vida e o desenvolvimento emocional do professor universitário.</b> Porto Alegre, 2013. 185p. Tese (Doutorado em Educação) Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
-----------	---

Fonte: Elaborado pela autora

Registram-se, no Quadro 4, as referências correspondentes às trinta e quatro dissertações selecionadas no site da BDTD – Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações e CAPES – Catálogo de teses e dissertações, que atendem aos critérios estipulados e abordam sobre qualidade de vida em professores.

#### Quadro 4 – Dissertações sobre Qualidade de Vida de Professores

Nr	Descritores: "qualidade de vida" "professores" e "qualidade de vida dos professores" - encontrados 48 estudos - selecionados 34 estudos. Tipo de estudo: dissertações.
1	<b>ALENCAR, G. P. V. de. Nível de atividade física e qualidade de vida de professores de ensino fundamental da rede municipal de ensino de Campo Grande, MS.</b> Campo Grande, 2019. 81p. Dissertação (Mestrado em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste) Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.
2	<b>ARALDI, F. M. Qualidade de vida de professores de Educação Física do ensino superior.</b> Florianópolis, 2019. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Universidade do Estado de Santa Catarina.
3	<b>ARAÚJO, N. O. L. Avaliação da qualidade de vida do professor com queixas vocais.</b> Fortaleza, 2006. 60p. Dissertação (Mestrado em Educação em Saúde) Universidade de Fortaleza
4	<b>ARAÚJO, M. A. N. de. Qualidade de vida dos professores do curso de enfermagem da Universidade Estadual de MS.</b> Campo Grande, 2009. 102p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Católica Dom Bosco
5	<b>BASSI, I. B. Disfonia em professores municipais: aspectos clínicos, ocupacionais e de qualidade de vida.</b> Belo Horizonte, 2010. 63p. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) Universidade Federal de Minas Gerais
6	<b>BERTUOL, F. P. Qualidade de vida de professores de licenciaturas.</b> Curitiba, 2007. 117p. Dissertação (Mestrado em Educação) Pontifícia Universidade Católica do Paraná.
7	<b>BIAGI, N. B. de. Bem-estar subjetivo na profissão e qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis - SC.</b> Campinas, 2017. 77p. Dissertação (Mestrado em Ciências) Universidade Estadual de Campinas.
8	<b>BIAZZI, S. Estresse, Burnout e estratégias de enfrentamento: um estudo com professores de uma instituição educacional privada de São Paulo.</b> São Paulo, 2013. 139p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
9	<b>CANCIAN, Q. G. Trabalho e ciência: um olhar para a saúde e qualidade de vida dos professores universitários.</b> Cascavel, 2020. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Estadual do Oeste do Paraná
10	<b>COLARES, M. C. Indicadores de qualidade de vida de professores de ensino médio integrado da rede federal no Estado de Santa Catarina.</b> Florianópolis, 2015. 151p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Universidade Federal de Santa Catarina.
11	<b>COSTA, D. S. da. Qualidade de vida dos profissionais de educação física da rede pública de Campo Grande, MS.</b> Campo Grande, 2008. 135p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Católica Dom Bosco
12	<b>DALCIN, L. Efeito de uma intervenção para a prevenção da síndrome de burnout em professores.</b> Porto Alegre, 2016. 86p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.
13	<b>ESTEVES, M. M. Habilidades sociais e qualidade de vida de professores do ensino fundamental.</b> São Carlos, 2018. 79p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Federal de São Carlos
14	<b>FERNANDES, G. C. P. S. Correlação entre sintomas osteomusculares e qualidade de vida de professores do ensino fundamental.</b> Goiânia, 2018. 78p. Dissertação (Mestrado em Ciências Ambientais e Saúde) Pontifícia Universidade Católica de Goiás



15	FREITAS, G. R. de. <b>Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo.</b> Bauru, 2015. 51p. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) Universidade Estadual Paulista.
16	GUIMARAES, J. R. S. <b>Qualidade de vida dos professores de educação física: evidências científicas e estudo na rede pública de ensino da grande Florianópolis.</b> Florianópolis, 2018. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Universidade do Estado de Santa Catarina.
17	KAPLUN, C. A. <b>Estado nutricional, autopercepção de saúde de docentes do ensino básico e estratégias de promoção da saúde no ambiente escolar pelo olhar do professor.</b> Maringá, 2021. 82p. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde) Universidade CESUMAR
18	LOPES, M. C. L. de A. <b>Influência da saúde vocal na qualidade de vida dos professores.</b> Maceió, 2017. 140p. Dissertação (Mestrado em Pesquisa em Saúde) Centro Universitário CESMAC.
19	MATOS, T. N. F. de. <b>Avaliação da qualidade de vida e condições de trabalho em professores do ensino público.</b> Fortaleza, 2017. 88p. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) Universidade de Fortaleza.
20	MATTOS, R. C. M. de. <b>Bem e mal-estar docente: fatores que contribuem para a saúde e a qualidade de vida dos professores da educação básica da rede municipal de São Luiz Gonzaga/RS.</b> Frederico Westphalen, RS, 2021. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
21	MORAES, S. M. de. <b>Limitação do uso da voz na docência e a prática de atividade física no lazer: Educatel 2015 - 16.</b> Belo Horizonte, 2018. 76p. Dissertação (Mestrado em Ciências Fonoaudiológica) Universidade Federal de Minas Gerais.
22	OLIVEIRA, T. C. M. de. <b>Relações das condições de trabalho, qualidade de vida e percepção da voz em professores do ensino médio da rede municipal de Belo Horizonte.</b> São Paulo, 2005. 112p. Dissertação (Mestrado em Fonoaudiologia) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
23	PANZERI, A. J. F. <b>SINTOMAS OSTEOMUSCULARES E QUALIDADE DE VIDA EM PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL.</b> CAMPINAS, 2004. 146P. DISSERTAÇÃO (MESTRADO EM ENFERMAGEM) UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
24	PASKULIN, M. <b>Qualidade de vida e stress em professores de uma faculdade Privada.</b> Campo Grande, 2012. 104p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Católica Dom Bosco.
25	PEREIRA, E. F. <b>Qualidade de vida e condições de trabalho de professores de educação básica do município de Florianópolis.</b> Florianópolis, 2008, 97p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Universidade Federal de Santa Catarina.
26	PICOLLI, I. R. A. <b>A promoção da qualidade de vida dos professores como diferencial estratégico em uma instituição de ensino fundamental e médio.</b> Florianópolis, 2017. 148p. Dissertação (Mestrado em Administração) Universidade do Sul de Santa Catarina
27	POLI, G. B. <b>Bem-estar docente: desafios dos professores atuantes em escolas públicas no século XXI.</b> Chapecó, 2020. 162p. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Comunitária da Região de Chapecó.
28	PRIESS, F. G. <b>Características do estilo de vida e da qualidade de vida de professores universitários de instituições privadas de Foz do Iguaçu e região.</b> Curitiba, 2011. 89p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Universidade Federal do Paraná
29	RIBAS, T. M. <b>Impacto de uma ação fonoaudiológica na qualidade de vida relacionada à voz de professores.</b> Goiânia, 2012. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) Universidade Federal de Goiás.
30	ROHDE, C. L. C. <b>Qualidade de vida no trabalho sob a perspectiva de professores de ensino superior.</b> Santa Maria, 2012. 69p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Federal de Santa Maria.
31	SBEGHEN, I. L. <b>Trajetórias profissionais, atividade física e qualidade de vida de professores de educação física aposentados de uma universidade pública.</b> Porto Alegre, 2019. 105p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
32	SILVEIRA, R. P. <b>Qualidade de vida de professores do assentamento Itamarati I e II no município de Ponta Porã, MS.</b> Campo Grande, 2009. 115p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Católica Dom Bosco.
33	SOUZA, Z. C. de. <b>Intensificação do trabalho e adoecimento docente no Instituto Federal do Norte de Minas Gerais.</b> Montes Claros, 2021. 171p. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Estadual de Montes Claros
34	VASCONCELOS, P. S. <b>Estresse profissional e síndrome de Burnout: com a palavra, os docentes.</b> Fortaleza, 2016. 104p. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) Universidade de Fortaleza

Fonte: Elaborado pela autora

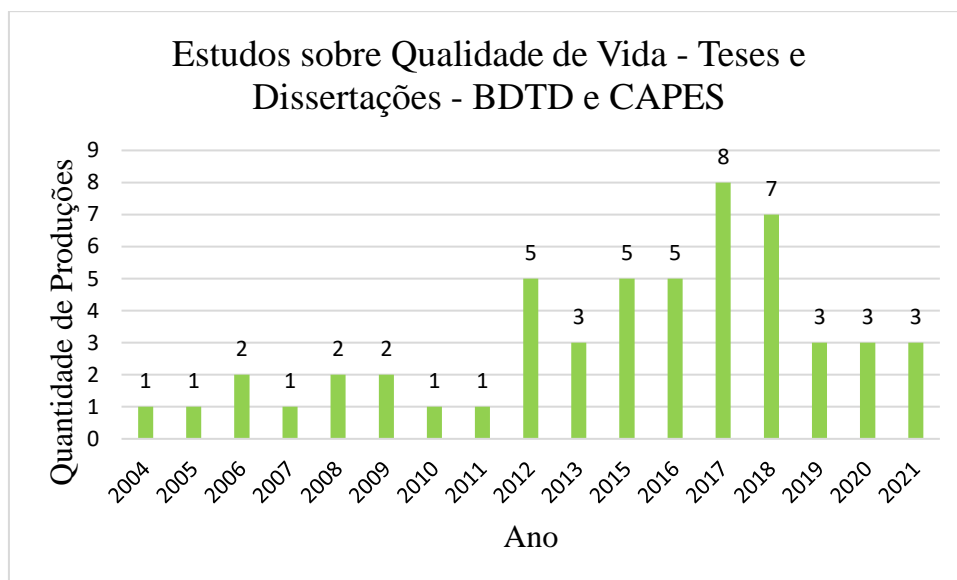


As análises, majoritariamente, levaram em conta os resumos, contudo, tendo em vista a falta de dados suficientes em alguns deles, buscaram-se os dados necessários nos textos completos. De modo geral, as buscas visavam à obtenção dos seguintes dados: autor/ano/localidade; objetivo da pesquisa; método; nível de ensino; instituição; instrumentos; resultados apontados pelos pesquisadores sobre as consequências do trabalho docente quanto aos aspectos positivos e negativos para a qualidade de vida dos professores.

### 3.1.1.1 Resultado referente aos dados de identificação sobre qualidade de vida dos professores

Na análise das 19 (dezenove) teses e 34 (trinta e quatro) dissertações selecionadas para a revisão de literatura, verificou-se que elas se concentraram com frequência maior em 2017 com oito produções, 2018 com sete, 2012, 2015 e 2016 com cinco e os anos de 2013, 2019, 2020 e primeiro semestre de 2021 (período que se finaliza a busca nos bancos de dados) com 3 produções. No Gráfico 1 encontram-se as quantidades de trabalhos produzidos do tipo teses e dissertações pelos programas de pesquisa.

**Gráfico 1:** Estudos sobre Qualidade de Vida



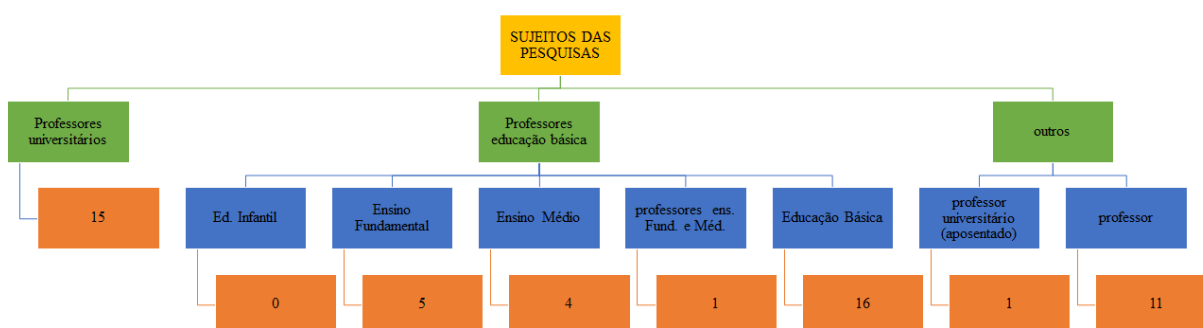
Fonte: Elaborado pela autora

Dos oitos estudos de 2017, quatro deles se referiram a professores de Educação Básica e quatro, a professores da Educação Superior, o que sugere um equilíbrio das produções sobre a qualidade de vida com abordagens, em sua maioria, direcionadas aos problemas de saúde relacionadas ao trabalho docente, como: esgotamento; transtorno mental; dor crônica; estresse;

bem-estar subjetivo; saúde vocal; condições de trabalho; promoção da qualidade de vida. Percebeu-se, também, um equilíbrio em relação ao número de produções acadêmicas referentes às regiões nordeste, sul e sudeste - 2, 3 e 3, respectivamente.

Do total de produções selecionadas e analisadas, destacaram-se 26 estudos com professores da Educação Básica, seguidos dos 15 estudos com professores da Educação Superior e de 12 que incluíam professores universitários aposentados e de nível de ensino indefinido. Esses dados foram identificados nos resumos dos trabalhos.

**Figura 2** - Diagrama dos Sujeitos de Pesquisa dos estudos identificados na Revisão de Literatura



**Fonte:** Elaborado pela autora

A classificação dos sujeitos do Diagrama da Figura 2 foi realizada de acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei 9394, de 20 de dezembro de 1996), a qual aponta, no Art. 4, Inciso I, a seguinte organização da Educação Nacional: a) pré-escola; b) ensino fundamental; c) ensino médio. A organização descrita na LDB sobre a Educação Nacional foi incluída pela Lei nº 12.796, de 2013.

É pertinente ressaltar que o Art. 29 da LDB/1996 preconiza o seguinte: “a educação infantil, primeira etapa da educação básica, tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança de até 5 (cinco) anos, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade” (BRASIL, 1996. Redação dada pela Lei nº 12.796, de 2013). A educação infantil, portanto, aparece, no diagrama da Figura 2, incluída na Educação Básica; contudo, não foi identificado, nas buscas, nenhum estudo específico com professores somente dessa etapa educacional.

Houve predomínio da abordagem quantitativa-qualitativa de pesquisa, e de delineamento transversal; apenas uma pesquisa utilizou a abordagem qualitativa, através do materialismo histórico-dialético, baseada em entrevista e questionário.

Os instrumentos utilizados nos estudos foram questionários padronizados, entrevistas, questionários e formulários, caracterizando os estudos como quanti-qualitativos em sua maioria. O instrumento padronizado WHOQOL-Bref foi o instrumento mais utilizado, para mensurar a qualidade de vida; seguido de coleta de dados através de entrevistas, questionários e formulário.

Além do instrumento padronizado WHOQOL-BREF, foram identificados diversos outros, a exemplo destes: SF-36; Teacher Stress Inventory; Dc-s; Mbi; Brief Cope; Uwes; Cesqt-pe; Panas e, ainda, o Recordatório 24h.

Com relação aos objetivos, verificou-se que as pesquisas, majoritariamente, correlacionaram e associaram qualidade de vida e aspectos do trabalho docente.

Descrevem-se, a seguir, os problemas que foram considerados decorrentes da atividade docente que interferem no trabalho docente e qualidade de vida do professor.

### *3.1.1.2 Resultado referente às situações do trabalho docente que interferem na qualidade de vida dos professores*

Moura (2018) apresenta um trabalho no qual relaciona a intensificação do trabalho docente, em uma sociedade capitalista, que culmina no adoecimento dos professores. Também caracteriza a intensificação e precarização desse trabalho, como marcos do processo de privatização/mercantilização da universidade pública, movido pelo irracionalismo produtivista que vigora e rege os professores de pós-graduação no Brasil.

As consequências que o trabalho docente provoca na qualidade de vida dos professores decorrem, segundo o estudo, das condições nas quais esse trabalho é realizado, que, muitas vezes, levam ao adoecimento. De acordo com a autora, o questionário aplicado a 39 professores revelou que 25 (64,1%) deles apresentaram problemas de saúde nos últimos três anos.

Os fatores que levam ao adoecimento, segundo Moura (2018, p.174), são

[...] a autocobrança, o acúmulo de serviço na graduação e pós-graduação, o excesso de trabalho e as condições subjetivas como a desvalorização do professor, a exigência desmedida de cumprimento de prazos, a falta de compromisso do Estado e da Universidade com a situação funcional dos professores, o salário deficiente, a falta de reconhecimento das pessoas, o excesso de trabalho e a responsabilidade, a demanda da pós-graduação de produtividade e a questão burocrática.

A repetição de atividades durante o trabalho por vários anos e sem preparação muscular e articular adequada pode ser a causa de dor crônica. O estudo de Gabani (2017) mostra que a dor crônica foi referida por 408 (42,6%) docentes, com maior frequência em mulheres, na faixa etária acima de 40 anos, da raça/cor branca e amarela/indígena, entre aqueles que não

realizavam atividade física pelo menos uma vez por semana ou realizavam de forma insuficiente, e não consumidores de álcool. A dor é uma realidade no grupo de professores, e se torna fator limitante e gerador de situações que podem comprometer o bom desempenho do profissional docente.

O estresse foi apontado por Azevêdo (2017) e Nascimento (2017), que esboçam preocupações com relação a essa doença que acomete os professores. O primeiro identificou que existe relação entre atividades físicas com o lazer, transtorno mental comum, estresse e a saúde e qualidade de vida do trabalhador docente. A autora aponta, como contribuição aos domínios físicos e psicológicos, e para redução dos sintomas de TMC e estresse, a elaboração de políticas públicas voltadas à prática de atividade física no local do trabalho, para os professores.

Nascimento (2017), em estudo realizado com professores da área de Ciências Contábeis, identificou que as demandas acadêmicas influenciam o estresse autorrelatado, mas que esse efeito pode ser moderado pela percepção de controle dessas demandas e, também, pelo suporte presente no ambiente laboral.

A Síndrome de Burnout é uma doença que também acomete os professores e interfere na qualidade de vida. É preciso que se repense a organização do trabalho docente, com o objetivo de se prevenir essa doença que pode afetar a saúde física, mental e social dos indivíduos, trazendo consequências negativas, no caso dos professores, para a instituição e processo educacional (FONSÊCA, 2016)

O estudo de Santos (2015) procurou relacionar aspectos nutricionais e qualidade de vida de docentes universitários de uma Instituição de Ensino Superior. A pesquisa revelou que, embora aqueles professores com qualidade de vida geral satisfatória, o comportamento alimentar refletiu discrepância entre os conhecimentos sobre nutrição, antropometria e qualidade de vida, na medida que a prática demonstrada diferia da teoria, principalmente sob a ótica de domínios específicos como o físico e o ambiental.

No estudo de Meier (2016), realizado com 972 professores, apresentou uma taxa de resposta de 86,3%, tendo em vista que, desse grupo, 52,9% referiram que são inativos fisicamente. Os que responderam à pesquisa relataram as seguintes condições de saúde: dor crônica (42,1%), ansiedade (25,1%) e depressão (15,4%). A prevalência de pior qualidade de sono foi relatada por 54,3% dos participantes. O estudo aponta vários motivos que interferem na qualidade do sono: renda mensal, inatividade física, diagnósticos de hipertensão, depressão, ansiedade e dor crônica. Além disso, foi apontada a violência física ou psicológica e a percepção

negativa quanto à remuneração, equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, tempo para lazer e família, quantidade de alunos na sala de aula, ritmo e intensidade do trabalho, número de tarefas realizadas e tempo disponível para preparar atividades. Esses dados chamam atenção para aspectos importantes sobre qualidade de sono e sua associação com algumas características do trabalho docente.

Os estudos de Panzeri (2004), Gabani (2017) e Fernandes (2018) destacam comprometimentos no corpo do professor que pode estar associado ao desempenho do trabalho docente no que tange a atividade docente e compromete a qualidade de vida dos professores.

Panzeri (2004), ao pesquisar a ocorrência de sintomas musculoesqueléticos em professores do Ensino Fundamental, bem como a sua localização corporal, aspectos de qualidade de vida e tarefas do trabalho docente percebidas como mais fatigantes, em 157 professores efetivos do Ensino Fundamental, identificou que 90,4% apresentaram sintomas musculoesqueléticos nos últimos 12 meses e 64,3% nos últimos sete dias. Dentre as áreas corporais mais atingidas foram as regiões lombar, torácica, cervical, ombros e punhos e mãos; 35,7% referiram ter deixado de realizar atividades normais e 44,6% procuraram um profissional da área da saúde em razão da presença desses sintomas.

Os professores também relataram comprometimento na qualidade de vida nos seguintes domínios: dor, vitalidade, aspecto emocional, saúde mental, aspecto social, estado geral de saúde, aspectos físicos e capacidade funcional. A autora identificou as atividades do trabalho docente que desencadeiam percepções fatigantes para o sistema musculoesquelético como: "corrigir caderno na carteira do aluno (com inclinação de tronco) na posição em pé", "permanecer em pé durante toda a aula", "retirar grandes quantidades de materiais do armário e levá-los a mesa do professor" e "escrever na lousa".

No estudo de Gabani (2017), que abordou sobre a dor crônica e a prevalência e regiões do corpo mais afetadas e associou com percepções e condições de trabalho de 958 professores da Rede Estadual de Ensino de Londrina, identificou que 408 (42,6%) referiram sofrer de dor crônica; o estudo apontou que esse sintoma se mostrou mais frequente na população com vínculo empregatício estatutário e com tempo de atuação como professor acima de 20 anos. As regiões reportadas como mais dolorosas foram membro superiores, cabeça, membros inferiores e coluna lombar. A dor nos membros superiores foi relacionada as: condições para escrever no quadro e para carregar o material didático, tempo de permanência em pé e posição do corpo em relação ao mobiliário e equipamentos, com a percepção regular/ruim sobre a quantidade de alunos em sala de aula e o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. A dor na coluna lombar

associou-se à percepção de que escrever no quadro afeta o trabalho. A dor em membros inferiores associou-se ao tempo de profissão >20 anos, à percepção regular/ruim quanto ao equilíbrio pessoal e profissional e à percepção de que o tempo que permanecia em pé afeta o trabalho.

O estudo de Fernandes (2018) analisou a correlação entre os sintomas osteomusculares e a qualidade de vida de professores do ensino fundamental. Participaram do estudo 52 professores; os seguintes resultados foram relatados: 96,2% entenderam que o trabalho deles oferecem risco à saúde e 65,4% afirmaram que se cansam com frequência; houve alta prevalência de sintomas osteomusculares (84,6%), principalmente em quatro partes do corpo - joelho, coluna lombar, ombro e pescoço. Em decorrência desses problemas, o estudo mostra que houve afastamentos do trabalho. Os resultados também evidenciaram que quanto mais se manifestou a sensação de cansaço, maior foi o escore de afastamento por problemas osteomusculares.

De acordo com os resultados do questionário Whoqol-bref, Fernandes (2018) identificou que a qualidade de vida total, a percepção acerca da qualidade de vida e a satisfação pessoal apresentaram boas médias, com maior escore no domínio psicológico e menor no domínio ambiental. De acordo com os resultados, esse estudo também apontou melhores escores, referentes à qualidade de vida total, para professores que afirmaram receber de quatro a seis salários-mínimos; para aqueles cuja percepção é de que seu ambiente laboral possui riscos à saúde; para os que referiram não se cansar no ambiente de trabalho e para os que praticavam atividade física. A autora, ainda, identificou que a qualidade de vida total e o domínio físico foram afetados em todos os resultados de correlação com os sintomas osteomusculares. Fernandes (2018) conclui que os sintomas osteomusculares afetam diretamente a qualidade de vida dos professores sujeitos da pesquisa.

Esses três estudos referidos, de Panzeri (2004) - em São João de Boa Vista, São Paulo, de Gabani (2017) - em Londrina, Paraná - e de Fernandes (2018) - em Guanambi, Bahia - sugerem que a realidade do professor, no que tange aos aspectos do sistema osteomusculares, é cercada de dores crônicas com ocorrência de afastamentos da atividade docente e comprometimento da qualidade de vida do professor, com destaque para problemas em todas as regiões do corpo: membros superiores, inferiores, coluna e cabeça.

Desse modo, ratifica-se a necessidade de intervenções por meio da prática de atividade física regular, com o objetivo de melhorar o condicionamento físico do professor, a fim de se

prevenir o surgimento de problemas do sistema osteomusculares e/ou minimizar os sintomas, desde que, o professor tenha liberação médica para praticá-la.

Observou-se, por meio dessa revisão sistematizada, que várias características do trabalho docente culminam com o comprometimento da qualidade de vida, inclusive em relação à falta de tempo para se dedicar as questões da vida privada.

Em síntese, destacam-se, a seguir, algumas situações que foram relatadas nesses estudos de revisão da literatura sobre as consequências do trabalho docente no comprometimento da qualidade de vida.

Moura (2018) enfatiza que a intensificação do trabalho docente culmina no adoecimento dos professores; Fernandes (2018) conclui que sintomas osteomusculares afetam diretamente a qualidade de vida dos professores; Gabani (2017) aponta a existência de dor crônica em professores; Azevêdo (2017) estabeleceu a associação de atividades físicas com o tempo de lazer, transtorno mental comum e estresse, saúde e qualidade de vida do trabalhador docente.

Nascimento (2017) considerou as demandas acadêmicas que influenciam o estresse autorrelatado na pesquisa que realizou; Fonsêca (2016) abordou sobre a ocorrência de Síndrome de Burnout que acomete os professores e interfere na qualidade de vida; Meier (2016) identificou aspectos negativos relatados como interferentes na qualidade de vida de docentes, quais sejam: remuneração, equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, tempo para lazer e família, quantidade de alunos por sala de aula, ritmo e intensidade do trabalho, número de tarefas realizadas e tempo disponível para preparar atividades.

Santos (2015) enfatizou o comportamento alimentar que reflete discrepância entre conhecimentos sobre nutrição, antropometria e qualidade de vida; Panzeri (2004) identificou atividades do trabalho docente que desencadeiam percepções fatigantes para o sistema musculoesquelético.

### *3.1.1.3 Discussão dos resultados sobre a situação da qualidade de vida dos professores*

A incidência de patologias relacionadas ao trabalho docente que afetam a saúde dos professores e compromete a qualidade de vida é recorrentemente apontada, na maioria dos estudos analisados, sobressaindo os aspectos relacionados à qualidade de vida no âmbito da saúde. O comprometimento da saúde positiva do professor é evidente nos estudos; para Nahas

(2017, p. 29), “ter boa condição de saúde não representa apenas um objetivo importante; isto é um meio para a realização de todos os outros objetivos na vida.”

Com relação aos dados gerais, verificou-se a utilização de instrumentos padronizados, validados em âmbito nacional, e a predominância de abordagem quantitativa-qualitativa nas pesquisas. Outro dado que se quer destacar, nos estudos, refere-se aos sujeitos das pesquisas - Ensino Superior e Educação Básica - que apresentavam problemas relacionados à saúde e que comprometem a qualidade de vida.

As consequências relacionadas ao trabalho docente, que foram conferidas no processo de análise dos estudos são: adoecimento, incidência de dor crônica, problemas psicológicos, estresse, Síndrome de Burnout; comportamento alimentar discrepante, apesar do conhecimento do que seria adequado, pior qualidade do sono e comprometimento osteomuscular.

Chama-se atenção sobre os diversos fatores que envolvem a qualidade de vida e o bem-estar docente, que serão discutidos aqui, a começar com essas observações de Rebolo (2012, p. 34):

Embora a existência desses elementos tenha sido apontada em muitos estudos como condição necessária à qualidade de vida no trabalho e à felicidade do trabalhador, o bem-estar docente só ocorrerá quando esse conjunto de fatores, ou a maior parte dele, for avaliado pelos professores como satisfatório, propiciador de afetos positivos e não gerador de conflitos.

Com base nessa concepção sobre a diversidade de elementos que interferem no bem-estar docente e, também, nas abordagens dos estudos já elencados, sobre os aspectos relacionados à saúde do professor, é possível evidenciar o nível de complexidade para se promover intervenção que atenda os diversos fatores que influenciam o bem-estar docente e qualidade de vida.

De maneira geral, a revisão de literatura apontou que as consequências do trabalho docente para qualidade de vida dos professores são negativas, no sentido de produzir efeitos que comprometem a saúde positiva, que, segundo Guedes (2019, p. 25) é a saúde “que está associada à ausência de doenças”, e consequente bem-estar dos professores. Os apontamentos produzidos pelos estudos sugerem que intervenções na área da atividade física podem contribuir para o enfrentamento das situações e demandas do trabalho docente, com consequência na qualidade de vida, elevando os níveis de saúde positiva e contribuindo para um melhor desempenho no trabalho docente, tendo em vista os inúmeros benefícios da prática regular de atividade física.



Nahas (2017) explicita a importância da atividade física na sociedade, para cujo estilo de vida a prática da atividade física tem sido, cada vez mais, um fator decisivo para a qualidade de vida – tanto geral quanto relacionada à saúde – das pessoas, em todas as idades e condições.

Individualmente, a atividade física está associada à maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para a vida e positiva sensação de bem-estar. Socialmente, estilos de vida mais ativos estão associados a menores gastos com saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e redução da mortalidade precoce (NAHAS, 2017, p. 21).

Desse modo, com base na discussão sobre as consequências do trabalho docente, considera-se relevante o programa que aqui se propõe, pelo fato de ser uma contribuição que visa à melhoria da qualidade de vida e bem-estar docente.

Mediante o que já se tem estudado, percebe-se o comprometimento da qualidade de vida dos professores, devido a problemas advindos, em sua maioria, de questões que afetam a saúde do professor e que podem comprometer o desempenho no trabalho, ao contrário do que se pretende propor nesta tese por meio de um programa que visa benefícios para o trabalho docente e promoção de bem-estar docente. Os estudos analisados apontam para a necessidade de se promoverem estratégias de intervenção que promovam resultados benéficos, uma saúde positiva do professor.

Para melhor compreender a pertinência do programa de intervenção que aqui se propõe, é importante que se retomem os problemas relacionados à qualidade de vida dos professores, decorrentes do trabalho docente, conforme foram apontados nos estudos. Evidenciou-se que existe preocupação em relação a esse fator, em específico sobre algumas patologias e situações como adoecimento, incidência de dor crônica, problemas psicológicos, estresse, Síndrome de Burnout, comportamento alimentar discrepante ao adequado, falta de qualidade do sono e problemas osteomusculares.

Os estudos sobre qualidade de vida do professor relatam as causas que comprometem a preservação da saúde do docente e nos alertam para criação de políticas públicas que ofereçam aos docentes condições laborais que contribuam para qualidade de vida docente e que ter cuidados em áreas específicas como sono, nutrição, aspectos psicológicos e exigências da sociedade contemporânea que recaem sobre o trabalho docente são justificativas que tornam relevantes a proposta de intervenção com prática de atividade física regular e analisar a contribuição para qualidade de vida e bem-estar docente.

Qualidade de vida, segundo o conceito de Koetz (2011, p. 7), é “a percepção dos sujeitos sobre sua posição perante a sociedade, permeada por sua cultura, valores e cotidiano e com vistas a seu objetivo e expectativas de vida, bem como as formas de pensar sobre sua vida”.

Para Guimarães (2018, s.n.), trata-se da “percepção do indivíduo sobre sua posição atual na vida, sendo influenciada por fatores internos e externos”. Outra definição é a de Sbeghen (2019, p. 6), de que qualidade de vida é “uma construção subjetiva e multidimensional que tem relação com o curso de vida e a interação social.”

Acrescente-se, ainda, o conceito de que se trata de uma temática, reconhecidamente, de extrema relevância, que interfere diretamente no desempenho dos trabalhadores (PICOLLI, 2017). Ela envolve situações concretas que geram respostas e impactos subjetivos, que podem ser observados através de sinais físicos, mentais, cognitivos e afetivos os quais se manifestam no corpo humano. Pode até acontecer de um professor afirmar que tem qualidade de vida elevada, mas apresentar problemas de saúde, pois já aprendeu a conviver com dores, ansiedade, estresse etc. Mas, não precisa ser assim! Essa forma de viver pode comprometer setores da vida pessoal e profissional.

Apresentam-se, em seguida, os aspectos conclusivos dos estudos selecionados correspondentes sobre qualidade de vida dos professores, e que podem ser refletidos e pensados para a escolha de estratégias que contribuam efetivamente para a saúde e qualidade de vida desses profissionais.

#### *3.1.1.4 Resultados referentes aos aspectos positivos da qualidade de vida dos professores*

Os resultados da pesquisa estão agrupados por temática e foram elencados somente os estudos que apontam aspectos positivos. Vale ressaltar que muitos dos estudos apresentam aspectos apenas negativos e/ou só positivos. Analisam-se, aqui, 47 estudos que destacaram aspectos positivos para a qualidade de vida, os demais estudos apontam, somente, aspectos negativos.

Esses estudos foram agrupados de acordo com as temáticas apresentadas nos resultados das pesquisas. Estas são as seguintes: formação profissional; campo empírico e os sujeitos das pesquisas; condições vocais dos professores; características socioeconômicas e ambiente de trabalho; aspectos emocional e psicológico; ações e percepções dos professores; intervenções para a qualidade de vida dos professores. Desse modo, foram sete as temáticas que envolveram aspectos positivos sobre qualidade de vida dos professores, conforme se pode conferir no Quadro 5 a seguir.

**Quadro 5 – Temáticas dos estudos sobre Qualidade de Vida dos Professores**

<b>Temáticas</b>	<b>Total</b>
a) Sobre a formação profissional	7
b) Sobre o campo empírico e os sujeitos das pesquisas	2
c) Sobre as condições vocais dos professores	6
d) Sobre as características socioeconômicas e ambiente de trabalho	9
e) Sobre os aspectos emocional e psicológico	12
f) Sobre as ações e percepções dos professores	6
g) Sobre as intervenções para a qualidade de vida dos professores	3
<b>Total de estudos</b>	<b>47</b>

**Fonte:** Elaborado pela autora

Segue-se, então, à análise correspondente a cada uma dessas temáticas. Conforme já mencionado e demonstrado no quadro anterior, para a análise que se apresenta a seguir, agruparam-se por temática os principais resultados e conclusões dos estudos que tratam sobre aspectos que intervêm positivamente na qualidade de vida.

### *3.1.1.5 Análise e discussão dos resultados referentes aos aspectos positivos da qualidade de vida dos professores*

#### **a) Sobre a formação profissional**

Os aspectos relacionados à formação profissional estão ligados à subjetividade, pois, segundo Tardif (2006, p. 230), “para compreender a natureza do ensino, é absolutamente necessário levar em conta a subjetividade dos atores em atividade, isto é, a subjetividade dos professores”. O autor afirma que o professor não atua somente como um profissional que aplica os conhecimentos produzidos por outros, ou como agentes socialmente determinados por mecanismos, ele atua como “um sujeito que assume sua prática a partir dos significados que ele mesmo dá, um sujeito que possui conhecimentos e um saber-fazer provenientes de sua própria atividade e a partir dos quais ele a estrutura e a orienta” (TARDIF, 2006, p. 230).

Silva (2006) realizou pesquisa com professores de educação física e aponta, como resultados, que estes são ativos e muito ativos, possuem QV (Qualidade de Vida) boa e muito boa nos domínios físico e de relações sociais. O autor considera que ser docente de educação física contribui para melhor QV, pois existem benefícios decorrentes da carreira e a sensação de cumprimento do dever, além do status profissional e função social relevantes na formação

profissional. Em resumo, o estilo de vida dos sujeitos da pesquisa é caracterizado como saudável, devido aos aspectos positivos relacionados às atividades físicas, à nutrição, aos relacionamentos pessoais e aos comportamentos preventivos.

Pereira (2008) destaca a docência em educação física como propiciadora de uma melhor QV, quando comparada com a de outras disciplinas escolares, principalmente no domínio físico, considerando-se um percentual menor de professores com alto nível de desgaste. O estudo evidenciou, pelos percentuais mais elevados, que as variáveis ambientes e relevância social do trabalho favorecem a aceitação do trabalho que desenvolvem na instituição.

Costa (2008) também confirma a boa qualidade de vida dos professores de educação física, na maior parte dos domínios constantes no instrumento SF-36, utilizado na pesquisa na qual os homens obtiveram melhor classificação que as mulheres. O estudo de Fonsêca (2017) verificou que os profissionais do Centro de Ciências e Saúde possuem uma percepção positiva sobre a QV própria.

Guimarães (2018) conclui que professores de Educação Física têm condições de trabalho peculiares e características pessoais diferenciadas, as quais podem interferir na percepção da QV de maneira diferente dos docentes das demais áreas do conhecimento, inseridos em escolas de Educação Básica. A pesquisa evidenciou que os professores, de um modo geral, apresentam uma QV regular; o domínio que obteve melhor resultado foi o das relações sociais.

Sbegen (2019), ao realizar sua pesquisa com um grupo de professores de educação física aposentados, constatou que trajetórias profissionais permeiam escolhas individuais e estão envoltas por um constructo de influências externas. Esse estudo apontou que a realização de atividade física regular, ao longo da vida, tem relação com a carreira docente, com as decisões e com as fases da vida, além de atribuir importância à busca do equilíbrio, em meio as demandas do cotidiano, ao longo de toda vida. A análise dos dados conduz à reflexão acerca da relação trabalho e qualidade de vida.

Alencar (2020) conclui que as melhores percepções sobre a QV e satisfação com a saúde caracterizam os professores que lecionam educação física, tendo em vista o fato de que eles se mantêm ativos fisicamente.

Os estudos aqui considerados mostraram, com unanimidade, que é notável uma melhor qualidade de vida dos professores de educação física e de profissionais do Centro de Ciências e Saúde. Esse resultado permite concluir que a formação em determinada área do conhecimento

pode contribuir para o desenvolvimento da subjetividade do professor e influenciar na vida particular com reflexos para qualidade de vida.

A reestruturação subjetiva dos conhecimentos produzidos durante a formação e prática profissional dos professores de educação física e os do Centro de Ciências e Saúde, nos estudos referenciados, contribui para a adoção de posturas, na sua vida particular, que corroboram para melhor qualidade de vida.

A implantação de programa de atividade física para professores na escola pode receber o apoio desses profissionais que já possuem o conhecimento acadêmico, e dos colegas de profissão, para que projetos como o do programa de atividade física para professores no local de trabalho tenham adesão por parte dos próprios docentes.

## **b) Sobre o campo empírico e os sujeitos das pesquisas**

Tardif e Lessard (2011) apontam alguns fatores que devem ser considerados na determinação da carga de trabalho dos professores, entre eles o da localização das escolas - em meio rural ou urbano, em quarteirão rico ou pobre etc. -, além de outros fatores como “a situação econômica dos alunos e de sua família, a violência reinante no quarteirão, a venda de drogas entre as crianças etc.” (TARDIF; LESSARD, 2011, p. 113).

Com base nas classificações que esses autores estabelecem, os estudos de Silveira (2009) e Colares (2015) são aqui considerados “estudos por localização”, por apresentarem a qualidade de vida de professores de acordo com o fator social campo empírico.

Colares (2015) identificou, em seu estudo, que a quantidade de habitantes das cidades tem influência na qualidade de vida, haja vista que em uma cidade com menos de 100.000 habitantes os professores mostraram-se mais satisfeitos com as condições de trabalho, a oportunidade imediata para uso e desenvolvimento de capacidades humanas, e integração social na organização do trabalho. O estudo de Silveira (2009) apontou que a QV geral dos professores de um assentamento está acima da média, em todos os domínios do instrumento SF-36.

Esses dados remetem ao fator condições de trabalho dos professores, que, segundo Hypolito (2012, p. 213), “em geral, são todos os recursos necessários para que o trabalho se realize, incluindo materiais, instalações, insumos, equipamentos etc.” O autor considera também o caráter subjetivo dessas condições de trabalho, referente à dimensão emocional, que impacta sobremaneira a vida e as atividades laborais do professor (HYPOLITO, 2012).

Portanto, as condições de trabalho oferecidas aos professores em comunidades de menor tamanho, se comparadas às que são disponibilizadas nas de maior tamanho, demandam mais atenção. De acordo, ainda, com Hypolito (2013, p. 213), “as condições de trabalho se situam no tempo e no espaço, o que significa dizer que estão submetidas a um momento histórico e social e a um contexto de trabalho”.

Oportunizar a prática de atividade física no local de trabalho prima por oferecer melhores condições emocionais e físicas, aos professores, que podem impactar a vida e o trabalho deles, quando levados em conta os fatores sociais e os benefícios fisiológicos proporcionados pelos exercícios físicos.

### **c) Sobre os aspectos vocais dos professores**

No estudo de Gonçalves (2012, p. 399), a voz do professor é tratada “como um recurso fisiológico necessário para o desempenho do trabalho docente, passível de processos de adoecimento”. São crescentes os estudos epidemiológicos, em debates acadêmicos na área da saúde. Segundo o autor do estudo,

[...] termos como “Distúrbio da Voz Relacionado ao Trabalho” e “Laringopatia relacionada ao Trabalho” têm sido progressivamente usados para se referir a sinais, sintomas, disfunções, e enfermidades do aparelho fonador que possam ter origem no uso inadequado da voz ou outra sobrecarga do aparelho fonador, em decorrência da atividade laborativa e/ou ambiente de trabalho (GONÇALVES, 2012, p. 399).

Com base nos estudos sobre a voz do professor, identificaram-se, nas buscas em bancos de dados, os estudos de Oliveira (2005), Bassi (2010) e Lopes (2017).

Com relação às pesquisas que esses autores realizaram com professores, Bassi (2010) não encontrou relações estatísticas significantes entre o diagnóstico fonoaudiológico, otorrinolaringológico e grau do desvio vocal por meio de valores dos parâmetros de qualidade de vida auferidos pelo instrumento Perfil da Participação e Atividades Vocais (PPVA). Oliveira (2005) verificou que o impacto negativo da voz na qualidade de vida dos docentes foi considerado baixo, enquanto Lopes (2017) observou que, embora houvesse queixas vocais, estas não limitam a QV dos professores.

Diante desses achados, é possível corroborar a afirmação de Gonçalves (2012, p. 424) de que “grande parte dos trabalhadores se adaptam e passam a conviver em seu cotidiano”, nesse caso, com os sintomas vocais que são muito recorrentes entre os docentes.

Apesar do enfrentamento pessoal dos docentes, em relação aos sintomas vocais, o processo de adoecimento por causa de sintomas vocais é real e pode gerar afastamentos,

cirurgias e outros problemas decorrentes do problema de saúde vocal. Gonçalves (2012, p. 425) afirma que “os docentes com perfil de adoecimento vocal têm uma pior percepção de sua profissão e de sua relação com os alunos que os professores saudáveis” e que apresentam “menores expectativas em relação ao futuro profissional e um maior desejo de abandono da profissão”.

A contradição apresentada aqui dos estudos de Oliveira (2005), Bassi (2010), Lopes (2017) em relação ao estudo de Gonçalves (2012) teve o objetivo de mostrar que os professores lutam contra seu processo de adoecimento vocal; mesmo nos estudos dos três autores foi possível observar a existência de professores que apresentam problemas vocais e que têm sua qualidade de vida prejudicada por tais problemas.

Há estudos nos quais identificaram-se ações que contribuem para a qualidade de vida dos professores através de intervenções para a saúde da voz.

Ribas (2012) notou melhora na qualidade de vida de professores, nos domínios físicos e global, após intervenção fonoaudiológica, com diminuição dos sintomas relacionados à voz, como: queixas de falhas de voz, ardor e dor na garganta ao usar a voz, pigarro, esforço para falar e garganta seca. Esse autor concluiu que uma intervenção com foco na voz contribui de forma positiva para a QV, pois, pelos resultados da pesquisa que desenvolveu, houve uma melhora na dimensão física, socioemocional e global do grupo de professoras que participou do grupo experimental.

No estudo de Ribas (2012) identifica-se a melhora nos domínios físico e global; em outro estudo desse autor, em Ribas (2018), identifica-se a inclusão da melhora no domínio socioemocional, tornando positiva a proposta interventiva com objetivo na voz do professor para a qualidade de vida docente.

Moraes (2018) verificou, em seu estudo, que a prática de atividade física por lazer, que seja suficiente, e a prática que tem uma frequência de cinco ou mais dias por semana contribuem para a redução da prevalência de problemas de voz, em docentes, independentemente do sexo, da faixa etária e da jornada de trabalho. Na conclusão, o autor aponta a necessidade de implementação de políticas públicas que contribuam para a qualidade de vida do professor, que incentivem a prática de atividade física, bem como o uso dos espaços públicos, das academias, das ciclovias, entre outros espaços destinados ao cuidado com a saúde física.

Esses resultados referentes aos aspectos vocais do professor com vistas à qualidade de vida contribuem para a ideia de elaboração de um programa de atividade física para docentes, considerando-se o dado apontado de que o professor adocece por problemas vocais, se adapta, e

segue em frente com seu trabalho. No entanto, possíveis problemas pessoais e profissionais podem ser decorrentes desses sintomas e, nesse sentido, a prática de atividade física proporcionada pela instituição escolar pode ser uma proposta positiva, por ser viável e contribuir para a diminuição do processo de adoecimento dos professores.

#### **d) Sobre as características socioeconômicas e ambiente de trabalho**

##### *Socioeconômicas*

Os estudos de Bertuol (2007), Araújo (2009) e Grochoska (2015) apresentam resultados positivos nos seguintes âmbitos relacionados à qualidade de vida, de acordo com o instrumento de coleta de dados utilizado nos estudos: fatores sociais, econômicos e laboral.

O estudo de Bertuol (2007) apresentou os fatores social, econômico e laboral com melhores escores para a QV, de acordo com a análise do instrumento utilizado pela autora, com base no Whoqol-bref. O destaque para estes fatores se deve ao contexto em que qualidade de vida foi analisada, pois verificou-se a influência das demandas sociais no trabalho, das exigências sobre a própria prática pedagógica e, positivamente, do valor atribuído ao produto da ação docente, justificando a boa classificação dos fatores sociais, econômicos e laborais.

O destaque para uma melhor qualidade de vida, no estudo de Araújo (2009), foi a jornada de trabalho dos professores, conforme o instrumento SF-36, referente àqueles professores que possuíam jornada de trabalho integral obtiveram melhor QV, quando comparado com os profissionais de jornada parcial. Nesse estudo, os domínios que apresentaram diferença estatisticamente significativa entre a jornada de trabalho e os domínios do instrumento SF-36 foram: capacidade funcional, dor, vitalidade e saúde mental quando comparados como os professores com jornada parcial.

Tardif e Lessard (2011), ao relatarem a realidade brasileira sobre o tempo que os professores passam com os alunos, expõem que não é possível encontrar dados seguros, pois o parâmetro foi o do tempo de ensino previsto para os alunos, de 800 horas, segundo a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE); ademais, a situação dos professores brasileiros é de não possuir contrato de horário integral. Devido a essa situação, os professores precisam ensinar em pelo menos dois estabelecimentos, o que representa ter que se adaptar a vários grupos e tipos de alunos, em diversos estabelecimentos e grupos de colegas, sem falar das diferentes matérias a preparar. Esta pode ser uma das explicações que complementam os resultados de Araújo (2009).



O estudo de Grochoska (2015) traz indicativos de que jornada de trabalho e remuneração adequadas são ações de valorização, na percepção dos professores, que contribuem para que se tenha QV, de acordo com os dados apontados nos instrumentos da referida pesquisa. A conclusão é de que esse resultado parte de percepção subjetiva dos professores e que depende muito do *habitus* com que esse professor se constitui. (GROCHOSKA, 2015).

De acordo com dados da OCDE 2021, quando comparados com os demais países que fazem parte da OCDE “as condições da docência no Brasil incluem turmas e carga horária maiores. Ainda assim, os professores estão cada vez mais satisfeitos com sua escolha profissional.” (OCDE, 2021, p. 20) Este dado da OCDE (2021) ratifica a percepção dos professores que participaram da pesquisa de Grochoska (2015).

### *Ambiente de trabalho*

A escola, segundo Tardif e Lessard (2011, p. 55), “é um espaço sócio-organizacional no qual atuam diversos indivíduos ligados entre si por vários tipos de relações mais ou menos formalizadas, abrigando tensões, negociações, colaborações, conflitos e reajustamentos circunstanciais ou profundos de suas relações”. Observa-se, com base nessa definição dos autores, que a qualidade de vida está intimamente ligada a espaço.

No estudo de Priess (2011), os domínios que menos impactaram na QV dos professores universitários foram: ambiente ocupacional, saúde e percepção da QV. Campos (2013) aponta que melhorar a QV é um elemento significativo para a diminuição das doenças de caráter ocupacional.

Rohde (2012) aponta os elementos fundamentais para QV no trabalho: trajetória individual, aspectos organizacionais e o meio social. Conclui sobre a necessidade de tanto professores quanto instituições serem conscientizados sobre os cuidados com a saúde e a oferta de um ambiente de trabalho que vise à melhor qualidade de vida dos professores.

Brum (2012) conclui sobre a importância dos conhecimentos produzidos por seu estudo na construção de medidas para a reorganização do trabalho, os quais podem contribuir para o desempenho dos professores e alunos.

Matos (2017) identificou que a qualidade de vida dos professores é satisfatória; ressalta que apesar de as condições de trabalho e a organização do trabalho, conforme apontadas na pesquisa que realizou, serem precárias, as relações profissionais são positivas, o que sugere que sejam resultantes de estratégias para o enfrentamento do contexto escolar.

Biagi (2017) utilizou o QBESP (Questionário do Bem-estar Subjetivo do Professor) na profissão e identificou que investir na conexão do professor com a escola, senso de pertencimento e eficácia do ensino pode se associar à melhoria dos aspectos gerais da QV individual.

Os estudos aqui descritos relatam a melhor qualidade de vida dos professores relacionada à interferência do ambiente de trabalho. Dentre os pontos a serem destacados estão: o ambiente ocupacional; os aspectos organizacionais e o meio social; medidas de reorganização do trabalho; relações profissionais decorrentes das condições de trabalho e da organização do trabalho; a conexão do professor com a escola. O ambiente de trabalho gera situações que podem ou não comprometer a de qualidade de vida dos professores; quando o ambiente é favorável o nível de qualidade de vida pode aumentar.

Para explicitar a importância socioeconômica e ambiente ocupacional faz-se referência a Codo e Vasques-Menezes (1997, p. 37), que expõem os meios de trabalho do professor e mencionam o “afeto como componente tácito do trabalho”:

Em uma palavra, para o educador, o produto é o outro, os meios de trabalho são ele mesmo, o processo de trabalho se inicia e se completa em uma relação estritamente social, permeada e carregada da História. Uma relação direta e imediata com o outro é necessariamente permeada por afeto.

#### **e) Sobre os aspectos emocional e psicológico**

No estudo de Araújo (2006), o domínio socioemocional obteve o maior escore, apontando, portanto, uma melhor qualidade de vida nos fatores referentes a esse domínio. Silveira (2013) conclui que para os professores universitários ter um bom desenvolvimento emocional é importante, que eles desejam QV e que buscam o autodesenvolvimento profissional.

O estudo de Oliveira (2012) apontou que o domínio psicológico seria o de maior satisfação dos professores de EBTT (Ensino Básico Técnico e Tecnológico) dos Institutos Federais que participaram da pesquisa. Paskulin (2012) conclui que os professores sem estresse são os que possuem maiores escores de QV em uma instituição privada.

Biazzi (2013) identificou que a habilidade de *coping*<sup>2</sup> contribui para o equilíbrio entre o estresse e o burnout, pois se as escolhas das estratégias forem mais adaptativas e ativas menores serão os níveis de estresse e burnout.

No grupo de professores do estudo realizado por Dalcin (2016) foram identificados resultados significativos nas variáveis ilusão pelo trabalho, *coping* focalizado no problema e variabilidade de emoções no trabalho, após intervenção para o combate ao estresse e Síndrome de Burnout, demonstrando que o processo interventivo contribui para a melhora destas condições.

Lorenzo (2020) identificou que não há o predomínio de fatores como ansiedade, burnout e depressão, uma vez que, no trabalho, sente-se, parcialmente, satisfação. O estudo mostrou que a percepção da qualidade de vida está entre regular e boa, no grupo de professores pesquisados.

Freitas (2015) observou que houve melhora significativa em relação à medida do estresse de professores, avaliado através do ISSL (Inventário de Sintomas de Stress de Lipp), após uma intervenção. Demonstrou-se melhora na percepção referente ao estresse no trabalho e ansiedade.

Poli (2020) aponta vários fatores que contribuem para o bem-estar docente. Dentre eles estão: características de cunho pessoal (como a resiliência, o engajamento e o Lócus de Controle Interno), as boas relações sociais e o acolhimento pela escola e pelo coletivo dos professores, o reconhecimento do trabalho pela comunidade escolar e pela sociedade, a convivência social, os grupos de amizade, o lazer e as interações sociais, dentre outros. Para que os professores alcancem fatores de bem-estar na profissão, é preciso que se planejem políticas públicas que contribuam para tal, a exemplo de valorização salarial; melhoria nas condições de trabalho; suporte para resolver os conflitos inerentes ao dia a dia de trabalho; formação continuada, dentre outras.

Mattos (2021) aponta, em seu estudo, resultados satisfatórios em relação ao bem-estar docente, com destaque das necessidades psicológicas básicas. Constatou que docentes da educação infantil e docentes em início de carreira são mais satisfeitos.

Kaplun (2021) identificou que mais de 3/4 dos professores não possuem sintomas depressivos; o estado nutricional mostrou significativa correlação com a pontuação das dimensões de capacidade funcional, estado geral de saúde, aspectos sociais, limitações por

---

<sup>2</sup> De acordo com Santana (2016, p. 19), *coping* “se refere aos esforços cognitivos e comportamentais direcionados às demandas específicas externas e/ou internas avaliadas como excessivas para os recursos do indivíduo.” “Também tem sido considerado como as formas com que as pessoas reagem ao estresse.”

aspectos emocionais e saúde mental. O autor concluiu que, quanto mais esses componentes se mostrem positivos, melhor também se mostra o estado nutricional.

Cancian (2020) concluiu que as relações sociais e ambientais influenciaram na saúde mental, tanto positivamente como negativamente, dos professores do estudo.

Codo e Gazzotti (1997, p. 40) elencam diversos elementos que são exigidos do profissional docente:

Capacidade intelectual e vontade de aprender por parte do aluno, conhecimento e capacidade de transmissão de conteúdos por parte do professor, apoio extra-classe por parte dos pais e tantos outros. Entretanto, existe um que funciona como o grande catalisador: 'a afetividade'.

O potencial para desenvolver esses fatores e as condições propícias para o desempenho das funções docentes contribuem como propulsores da qualidade de vida do professor. Essa demanda do trabalho docente engloba toda a dimensão do que a afetividade pode promover em termos de bem-estar, saúde mental, domínio emocional e psicológico no cotidiano do professor.

Estabelecer uma relação verdadeira e segura entre os atores do trabalho docente representa um passo em direção à qualidade de vida e bem-estar; quando essa relação não condiz com a realidade docente, o inverso pode vir a comprometer o trabalho docente.

E, nesse sentido, corrobora este pensamento de Marchesi (2008, p. 121):

Se o trabalho dos professores está repleto de emoções e se elas desempenham um papel determinante na satisfação profissional dos docentes, é necessário preocupar-se com seu bem-estar emocional. Não é, portanto, uma responsabilidade acidental ou passageira, nem uma ideia dos psicólogos ou de pessoa que são sensíveis à dimensão afetiva da existência. É uma necessidade proveniente do próprio sentido da atividade docente e da constatação de que, em grande medida, a força da educação reside no encontro, na comunicação, na cumplicidade, nos projetos compartilhados, na sensibilidade, nos objetivos alcançados e na preocupação com os outros.

Diante dessa realidade, órgãos e gestores devem contribuir para a melhor qualidade das relações necessárias para o bom andamento do trabalho docente e uma saúde positiva para o professor.

#### **f) Sobre as ações e percepções dos professores**

Vontade de mudar, escolha de hábitos saudáveis, desenvolvimento de habilidade sociais e percepção dos aspectos necessários para uma melhor qualidade de vida foram selecionadas como ações individualizadas dos professores nas pesquisas. Importante é destacar que essas ações fazem parte de um processo que contribui para o sucesso da relação profissional, que, entretanto, não depende somente do professor.

Pereira (2015) identificou que o estado nutricional interfere na QV nas dimensões da capacidade funcional e do componente físico, mas não interfere nos demais domínios. Um ponto interessante a destacar no estudo de Piccolli (2017) é que os professores, no esforço de evitar um estilo de vida sedentário, tentam compensar a falta de exercícios físicos regulares praticando qualquer outra atividade esportiva durante a semana.

As análises correspondentes ao estudo de Marçal (2018) mostraram que a percepção do professor diante das dificuldades do ambiente escolar pode ajudar, positivamente, a saúde da voz, na medida que propiciam a utilização de recursos de resistência - internos e externos - para manter a saúde da voz.

Esteves (2018) observou que as habilidades sociais se relacionam com a qualidade de vida dos professores do ensino fundamental, e que as algumas variáveis sociodemográficas podem moderar essa relação.

Araldi (2019), por sua vez, evidenciou, por meio da pesquisa que desenvolveu, que em relação à percepção dos professores universitários sobre a qualidade de vida, os domínios psicológico, das relações sociais e do meio ambiente mostraram-se positivos, com destaque maior ao das relações sociais, que foi o mais bem avaliado.

O estudo de Souza (2021) apontou que a profissão docente é gratificante e prazerosa, no ponto de vista dos professores, apesar da demanda de trabalho e processos de adoecimento decorrentes do trabalho. Um fator que pode contribuir para que tivessem essa percepção foi o fato de reconhecerem que atuam em uma instituição de excelência e têm seu trabalho reconhecido pelos alunos e pela sociedade.

As ações individualizadas e percepções por parte dos professores apresentadas neste estudo envolveram diversos fatores: o estado nutricional, que é uma condição muito particular de cada docente; a adoção de um estilo de vida com a prática de atividade física; o desenvolvimento de habilidades sociais; o predomínio das relações sociais para qualidade de vida; a percepção de reconhecimento por parte dos alunos e da sociedade, sobre o trabalho docente.

Os resultados desses estudos contribuem para identificação das situações que proporcionam melhor qualidade de vida para os professores, em especial a atividade física. Torna-se necessária a atenção sobre as ações institucionalizadas que podem contribuir para isso. Nesse sentido é que se propõe, aqui, um programa de intervenções, com foco na qualidade de vida do professor, como fator positivo.

### **g) Sobre as intervenções para a qualidade de vida dos professores**

Germanos (2016) destaca a intervenção como processo formativo, uma ação positiva para a melhor qualidade de vida. Vasconcelos (2016) identifica que são necessárias ações institucionais com foco na promoção de saúde como aspecto para melhor QV dos docentes.

O aspecto positivo para a QV identificado no estudo de Alves (2017) é a necessidade de ações direcionadas para prevenir o esgotamento profissional, pois essa condição a que os docentes estão imersos pode afetar a qualidade do ensino, uma vez que a QV está comprometida.

A conclusão de Piccolli (2017) é de que há necessidade de a instituição escolar alinhar estratégias de gestão que visem à qualidade de vida de seus professores. As intervenções são instrumentos que podem contribuir para promover e/ou melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos professores, considerando-se os resultados positivos que elas promovem.

### **3.2 CONSIDERAÇÕES DOS RESULTADOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES**

As revisões realizadas com os descritores qualidade de vida dos professores objetivaram aspectos distintos a primeira foi identificar as consequências do trabalho docente na saúde do professor e a segunda foi identificar os aspectos positivos do trabalho docente na qualidade de vida do professor.

De acordo com os resultados apresentados nas análises, identificou-se que as consequências negativas relacionadas ao trabalho docente são: adoecimento, incidência de dor crônica, problemas psicológicos, estresse, Síndrome de Burnout; comportamento alimentar discrepante, apesar do conhecimento do que seria adequado; pior qualidade do sono e aspectos musculares e ósseo.

Dentre os aspectos da qualidade de vida que são afetados pelo desempenho da atividade docente, observa-se o destaque para os sintomas osteomusculares apresentaram uma realidade negativa para a saúde e qualidade de vida dos professores, mas que são minimizados pela prática de atividade física regular.

No que tange aos aspectos positivos para a qualidade de vida, os resultados foram elencados de acordo com os seguintes fatores: formação, campo empírico e sujeitos, aspectos vocais, as características socioeconômicas e ambiente de trabalho, os aspectos emocional e psicológico, as ações e percepções dos professores e as intervenções para a qualidade de vida

dos professores fatores que interferem positivamente ou não prejudicam em sua totalidade a qualidade de vida dos professores.

Contudo, esses fatores podem não corresponder a todos os espaços escolares; por exemplo, na escola não existe somente professores da disciplina de educação física, as cidades nem sempre são pouco populosas, os aspectos vocais prejudicam a saúde do professor a ponto de se afastarem das atividades laborais para darem atenção aos cuidados de si, professores sofrem com problemas socioeconômicos, emocional e psicológico, além de tudo isso, ter como provável influenciador, o ambiente de trabalho e o que dele é inerente.

Sugere-se, nos estudos analisados, intervenções para que se propiciem condições que permitam aos professores desenvolverem uma boa qualidade de vida.

Pereira (2016, p. 52) identificou, nos estudos que realizou, que o “cansaço físico, vocal e mental do professor, expressam o processo de intensificação de trabalho, que resultam numa hipersolicitação do corpo”. O autor relata dados dos casos de afastamentos dos professores em uma Rede Municipal de Ensino que mostra com maior porcentagem (16%) os transtornos psíquicos, seguido de doenças do aparelho respiratório (12%) e, por último, doenças do sistema osteomuscular (10%). Os dados apresentados pelo autor resumem os problemas de saúde dos professores que geram afastamentos no trabalho, que geram prejuízo na qualidade de vida do professor e que não se distancia dos resultados apresentados nesta revisão de literatura. Nos alerta para o problema da saúde e qualidade de vida do professor, que é ator fundamental do processo educativo e formação das gerações de sociedade contemporânea, e que necessita de atenção quanto a saúde.

## **CAPÍTULO 4 - PERSPECTIVAS DO BEM-ESTAR DOCENTE NAS PESQUISAS CORRELATAS**

Para a revisão de literatura referente à temática do bem-estar docente, adotou-se o protocolo que foi iniciado pela escolha da plataforma de busca de dados, a definição do descritor e estratégias de busca.

Seguindo esse protocolo, realizou-se a coleta de dados nas plataformas da Biblioteca Digital de Teses e Dissertações – BDTD e no Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES. Sobre a temática do bem-estar docente, utilizou-se o descritor “Bem-estar dos Professores” para ampliar o número de produções realizadas que apontam aspectos positivos e negativos decorrentes do trabalho docente que interferem no bem-estar docente. A estratégia de busca inicial, seguiu-se da seguinte maneira: sem filtros, foram encontrados 36 estudos, sendo 20 no banco da BDTD e 16 no da CAPES. Por meio dos refinamentos entre as plataformas excluíram-se os estudos repetidos, selecionando-se, então, 21 estudos - seis teses e 15 dissertações. Analisaram-se esses estudos com base nos resumos e dados de identificação dos mesmos. No Quadro 6 registram-se os títulos, autores e fonte de busca das seis teses selecionadas, em ordem alfabética segundo o nome do autor.

**Quadro 6 – Teses sobre Bem-Estar Docente**

	<b>Autor/título</b>
<b>1</b>	BOTH, Jorge. <b>Bem-estar do trabalhador docente em educação física da Região Sul do Brasil.</b>
<b>2</b>	GUTERRES, Rodrigo de Azambuja. <b>Professor sem estresse: proposta de bem-estar na rede pública de ensino.</b>
<b>3</b>	OLIVEIRA, Clara Regina Bach de. <b>Bem-Estar dos Docentes de uma Instituição Privada de Ensino Superior.</b>
<b>4</b>	QUEIROZ, Vanderleida Rosa de Freitas e. <b>O mal-estar e o bem-estar na docência superior: a dialética entre resiliência e contestação.</b>
<b>5</b>	WEBER, Sueli Wolf. <b>Uma investigação acerca dos fatores que contribuem para o mal-estar e bem-estar dos professores que trabalham com EAD.</b>
<b>6</b>	WILSON, David. <b>Impacto de uma intervenção baseada em Mindfulness nos níveis de estresse e de bem-estar em professores da Rede Pública de Ensino: avaliação psicométrica e inflamatória.</b>

Fonte: Elaborado pela autora



No Quadro 7, a seguir, estão elencadas as 15 dissertações selecionadas, em ordem alfabética segundo o nome do autor, títulos e fonte de busca.

**Quadro 7 – Dissertações sobre Bem-Estar Docente**

<b>Nr</b>	<b>Autor/título</b>
1	BATISTA, Maxmiria Holanda. <b>Afetividade e promoção da saúde na escola: a construção de significados pelo professor.</b>
2	CACCIARI, M. B. (2015). <b>Emprego ou vocação? Correlatos do bem-estar em professores universitários.</b>
3	CAMPOS, Donizete Aparecido Zequine. <b>Síndrome do Burnout: o esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos professores.</b>
4	CINTRA, Clarisse Lourenco. <b>Educação Positiva: satisfação com o trabalho, forças de caráter e bem-estar psicológico de professores escolares.</b>
5	FREUND, Cristina Spolidoro; Lüdke, Menga. <b>Sonhando com o ideal, pisando no real, fazendo o possível: trabalho e vida de professores comprometidos com a profissão docente há mais de 30 anos.</b>
6	FURTADO, Elisangela Rodrigues. <b>O bem-estar do professor de educação física escolar da rede pública municipal de ensino de Campo Grande, MS</b>
7	GUTERRES, Rodrigo de Azambuja. <b>Educação física nas séries iniciais: uma proposta de bem-estar para unidocentes do município de Alegrete-RS.</b>
8	MARQUES, Ana Cláudia Sierra. <b>O ser docente e o tempo: relação entre o tempo de docência e os processos de prazer e sofrimento no trabalho do professor da Secretaria Municipal de Educação de Santos.</b>
9	MARTINS, Rhaylla Gimenes de Lima. <b>Bem-estar do trabalhador docente em Educação Física da Região de Jataí – Goiás.</b>
10	PEREIRA, Douglas da Silveira. <b>Felicidade e significado: um estudo sobre o bem-estar em profissionais da Educação do Estado de São Paulo.</b>
11	PINHEIRO, Leandro Brum. <b>O bem-estar na escola salesiana: evidências da realidade.</b>
12	ROSA, Ana Paula Teixeira Minari da. <b>O bem-estar no trabalho dos professores das salas de recursos multifuncionais - surdez</b>
13	SANTIAGO, Rebeca Karolyne De Albuquerque. <b>As vivências de prazer e sofrimento das professoras de educação infantil de Porto Velho</b>
14	SANTOS, Douglas Leal dos. <b>Influência da gestão escolar no bem-estar docente: percepções de professores sobre líderes educacionais de uma escola particular de Porto Alegre.</b>
15	SANTOS, Gustavo Barreto. <b>Bem-estar e condições de trabalho de professores do centro de ciências da saúde da universidade federal de Pernambuco</b>

Fonte: Elaborado pela autora

#### 4.1 RESULTADOS DOS ESTUDOS SOBRE BEM-ESTAR DOCENTE

A pesquisa referente aos resultados dos estudos foi realizada a partir dos resumos e de dados identificados nos estudos. Procurou-se identificar a origem das teses e os dados referentes à pesquisa em si, o local e as palavras-chaves, a fim de que fosse conferida a relevância do estudo no contexto acadêmico.

As teses são de anos diferentes, com intervalos de até oito anos entre elas, como acontece em relação ao estudo de Oliveira (2001) e o de Weber (2009). A Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) publicaram

o maior número de teses. Na UFSC elas estão inseridas nos Programas de Pós-Graduação de Engenharia de Produção e Educação Física; na UFRGS, inserem-se em Educação em Ciências: Química da vida e saúde, e em Educação. Observou-se um predomínio das produções (quatro teses) na região Sul do país, nas cidades de Florianópolis e Porto Alegre.

No Quadro 8 apresentam-se, resumidamente, os dados que identificam essas teses sobre o bem-estar dos professores.

**Quadro 8** – Dados referentes à identificação das teses selecionadas

	<b>Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Universidade</b>	<b>Programa</b>	<b>Cidade</b>	<b>Palavras-chave</b>
<b>1</b>	BOTH, Jorge.	2011	Universidade Federal de Santa Catarina	Programa de Pós-Graduação em Educação Física	Florianópolis.	Bem-estar. Satisfação no trabalho. Estilo de vida. Carreira docente. Professores. Saúde do trabalhador.
<b>2</b>	GUTERRES, Rodrigo de Azambuja.	2021	Universidade Federal do Rio Grande do Sul	Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da vida e saúde.	Porto Alegre.	Saúde. Docência. Bem-estar.
<b>3</b>	OLIVEIRA, Clara Regina Bach de.	2001	Universidade Federal de Santa Catarina	Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção	Florianópolis.	Bem-estar subjetivo. Satisfação no trabalho. Ensino superior. Docentes.
<b>4</b>	QUEIROZ, Vanderleida Rosa de Freitas e.	2014	Universidade Federal de Goiás	Programa de Pós-Graduação em Educação.	Goiânia.	Estado do conhecimento. Mal-estar docente. Bem-estar docente. Professor universitário.
<b>5</b>	WEBER, Sueli Wolf.	2009	Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul	Programa de Pós-Graduação em Educação.	Porto Alegre	Mal-estar. Bem-estar. Educação Presencial. Educação a distância. Docência a distância. Trabalho solidário.
<b>6</b>	WILSON, David.	2020	Universidade Federal de São Paulo.	Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva.	São Paulo.	Mindfulness. Memória episódica. Estresse. Bem-estar. Interleucinas. Saúde.

**Fonte:** Elaborado pela autora

Na região Centro-Oeste, selecionou-se 1 (uma) produção, na Universidade Federal de Goiás, Programa de Pós-Graduação em Educação, na cidade de Goiânia. A região Sudeste do país também disponibilizou 1 (um) estudo da Universidade Federal de São Paulo, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, na capital São Paulo.

Registram-se os programas dentro dos quais as teses foram produzidas. Sendo eles: Programa de Pós-Graduação em Educação, com 2 estudos, e os Programas de Pós-Graduação em Ensino de Ciências - Química da vida e Saúde, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção e no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva com uma produção cada.

Em todos os estudos constam a palavra-chave bem-estar, o que demonstra a relevância dessa temática nos estudos; são quatro expressões “bem-estar”, uma “bem-estar subjetivo” e uma “bem-estar docente”. Outras palavras-chave que tiveram mais de uma ocorrência foram “satisfação no trabalho”, “saúde”, “mal-estar” e “mal-estar docente”.

Com relação às dissertações selecionadas para análise sobre o bem-estar docente - para cuja busca não se definiu filtro -, são registrados os anos de 2008 a 2019. Detalhadamente, tem-se o seguinte: nos anos de 2016 e 2017 identificaram-se 3 (três) produções para cada ano; em 2011 e 2015 têm-se 2 (duas) produções em cada ano. Em 2008, 2009, 2010, 2012, 2013 e 2014 encontrou-se, em cada ano, uma produção. Desse modo, são 15 (quinze) as dissertações selecionadas.

Registram-se, aqui, os programas dentro dos quais essas dissertações foram produzidas. São eles: Programa de Pós-Graduação em Educação (oito estudos); Programa de Pós-Graduação em Psicologia (três estudos); Programas de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e de Matemática, Ensino em Ciências da Saúde e Associado em Educação Física (um estudo em cada programa). No Centro de Ciências da Saúde e no Programa de Pós-Graduação integrado em Saúde Coletiva, em cada um deles tem-se identificado um estudo.

No que diz respeito às regiões nas quais estão distribuídas as dissertações, todas elas são abrangidas. A região sudeste tem o maior número de produções totalizando 7 (sete) estudos: 2 (dois) em São Paulo, 2 (dois) em Vitória e 1 (um) nas cidades do Rio de Janeiro, Presidente Prudente e Santos, respectivamente. A região sul possui 4 (quatro) estudos: 3 (três) em Porto Alegre, que tem o maior número de produções, e 1 (um) em Londrina. A região centro-oeste e nordeste possuem duas produções em cada uma: 2 (duas) produções na cidade de Campo Grande (centro-oeste) -, uma produção na cidade de Fortaleza e uma em Recife (nordeste). A região norte tem apenas um estudo na cidade de Porto Velho.

Os dados sobre o ano de publicação, instituição, programa e localidade das dissertações selecionadas constam, sintetizados, no Quadro 9.

**Quadro 9** – Dados referentes à identificação das dissertações selecionadas

	<b>Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Universidade</b>	<b>Programa</b>	<b>Cidade</b>
1	BATISTA, Maxmiria Holanda.	2010	Universidade de Fortaleza	Centro de Ciências da Saúde	Fortaleza
2	CACCIAR, Marcella Bastos.	2015	Universidade Federal do Espírito Santo	Programa de Pós-Graduação em Psicologia	Vitória
3	CAMPOS, Donizete Aparecido Zequine.	2008	Universidade do Oeste Paulista	Programa de Pós-Graduação em Educação	Presidente Prudente
4	CINTRA, Clarisse Lourenco.	2016	Universidade Federal do Espírito Santo	Programa de Pós-Graduação em Psicologia	Vitória
5	FREUND, Cristina Spolidoro.	2009	Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro	Programa de Pós-Graduação em Educação	Rio de Janeiro
6	FURTADO, Elisangela Rodrigues.	2014	Universidade Católica Dom Bosco	Programa de Pós-Graduação em Educação	Campo Grande
7	GUTERRES, Rodrigo de Azambuja.	2011	Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul	Programa de Pós-Graduação em Educação	Porto Alegre
8	MARQUES, Ana Cláudia Sierra.	2017	Universidade de São Paulo	Programa de Pós-Graduação Ensino em Ciências da Saúde	Santos
9	MARTINS, Rhaylla Gimenes de Lima.	2016	Universidade Estadual de Londrina	Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física	Londrina
10	PEREIRA, Douglas da Silveira.	2017	Universidade de São Paulo	Programa de Pós-Graduação em Educação	São Paulo
11	PINHEIRO, Leandro Brum.	2011	Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul	Programa de Pós-Graduação em Educação	Porto Alegre
12	ROSA, Ana Paula Teixeira Minari da.	2015	Universidade Católica Dom Bosco	Programa de Pós-Graduação em Educação	Campo Grande
13	SANTIAGO, Rebeca Karolyne de Albuquerque.	2017	Universidade Federal de Rondônia	Programa de Pós-Graduação em Psicologia	Porto Velho
14	SANTOS, Douglas Leal dos.	2012	Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul	Programa de Pós-Graduação em Educação	Porto Alegre
15	SANTOS, Gustavo Barreto.	2013	Universidade Federal de Pernambuco	Programa de Pós-Graduação integrado em Saúde Coletiva	Recife

**Fonte:** Elaborado pela autora

Tendo-se situado as informações sobre a localidade, período das produções, palavras-chave e os programas de pós-graduação *strictu sensu* que produziram conhecimentos sobre o bem-estar docente, apresentam-se, a seguir, os aspectos do bem-estar no que diz respeito aos objetivos dos estudos e os aspectos que interferem o bem-estar tanto positivamente quanto negativamente.

#### 4.2 ASPECTOS DO BEM-ESTAR DOCENTE

Neste item da Tese são descritos os objetivos, as metodologias, os resultados e conclusões dos estudos selecionados na revisão sistemática sobre o bem-estar docente, que darão subsídios teóricos para elaboração de um programa de atividade física para professores.

### 4.2.1 Quanto aos Objetivos

Os objetivos delineiam “os resultados que precisam ser alcançados para que se construa toda a demonstração” (SEVERINO, 2007, p. 130). Os objetivos dos estudos são apresentados, de forma resumida, no Quadro 10.

**Quadro 10** – Síntese dos objetivos delineados nas teses e dissertações selecionadas para o tema Bem-Estar Docente

	<b>Autor</b>	<b>Tipo</b>	<b>Objetivos</b>
1	BOTH, Jorge.	Tese	Avaliar o bem-estar do trabalhador docente de acordo com os aspectos sócio-demográficos e profissionais dos professores.
2	GUTERRES, Rodrigo de Azambuja.	Tese	Verificar os níveis de saúde física e mental de professores e a consequente influência de um programa de bem-estar na promoção da saúde.
3	OLIVEIRA, Clara Regina Bach de.	Tese	Apresentar fatores que mais tem influenciado o bem-estar dos professores.
4	QUEIROZ, Vanderleida Rosa de Freitas e.	Tese	Investigar os sentidos discursivos sobre o mal-estar e bem-estar docente de professores.
5	WEBER, Sueli Wolf.	Tese	Apontar fatores que contribuíram para vivência de bem-estar ou de mal-estar dos docentes no exercício de suas atividades.
6	WILSON, David.	Tese	Avaliar o impacto de uma intervenção baseada em Mindfulness em um grupo de professores
7	BATISTA, Maxmiria Holanda.	Diss.	Compreender a afetividade dos professores em relação ao ambiente educacional e a sua influência no envolvimento destes nas ações promotoras de saúde.
8	CACCIARI, Marcella Bastos.	Diss.	Compreender em que medida, o bem-estar dos professores estaria associado às virtudes que consideram importantes para ser um bom professor, ao seu comportamento como docente, à qualidade do papel no trabalho e aos seus valores individuais.
9	CAMPOS, Donizete Aparecido Zequine.	Diss.	Caracterizar e identificar causas e problemas provocados pelo estresse levando a Síndrome de Burnout.
10	CINTRA, Clarisse Lourenco.	Diss.	Mapear a produção científica nacional e internacional sobre Educação Positiva e investigar a relação entre a satisfação com o trabalho de professores escolares, as forças de caráter que consideram importantes para ser um bom/boa professor/a e as que os/as descrevem como professores, e o florescimento desses docentes.
11	FREUND, Cristina Spolidoro.	Diss.	Investigar a vida e o trabalho de professores que há mais de 30 anos se mostram comprometidos com a profissão docente e se consideram bem realizados nela.
12	FURTADO, Elisangela Rodrigues.	Diss.	Descrever fatores de bem-estar dos professores de Educação Física.
13	GUTERRES, Rodrigo de Azambuja.	Diss.	Verificar os níveis de satisfação e motivação unidocente e relacionar a percepção quanto a inclusão de um profissional de educação física nas aulas.
14	MARQUES, Ana Cláudia Sierra.	Diss.	Encontrar fundamentos para a construção de ação/reflexão em favor do exercício profissional, além de tratar do ser docente, diante das exigências da organização do trabalho, das experiências vividas durante a carreira, e das relações desses fatores com as percepções de estresse, sofrimento e prazer no trabalho expressas pelos sujeitos.

15	MARTINS, Rhaylla Gimenes de Lima.	Diss.	Analisar o bem-estar do trabalhador docente.
16	PEREIRA, Douglas da Silveira.	Diss.	Identificar a felicidade e o significado atribuídos pelos profissionais de educação a diferentes domínios da vida.
17	PINHEIRO, Leandro Brum.	Diss.	Analisar o bem-estar dos professores em duas escolas.
18	ROSA, Ana Paula Teixeira Minari da.	Diss.	Analisar os fatores do trabalho que contribuem para o bem-estar dos professores
19	SANTIAGO, Rebeca Karolyne de Albuquerque.	Diss.	Analisar a dinâmica de prazer e sofrimento das professoras
20	SANTOS, Douglas Leal dos.	Diss.	Analisar qual o papel da gestão escolar no bem-estar dos professores e a percepção dos professores sobre seus líderes educacionais.
21	SANTOS, Gustavo Barreto.	Diss.	Conhecer a associação entre bem-estar no trabalho e as condições físicas e organizacionais do trabalho docente.

**Fonte:** Elaborado pela autora.

As pesquisas sobre o bem-estar dos professores enfocavam diversos aspectos. Both (2011) avaliou o bem-estar dos professores, Guterres (2021) e Wilson (2020) realizaram intervenções com o objetivo de verificar os níveis de saúde física e mental dos professores e avaliar uma proposta interventiva no grupo de professores, respectivamente. Queiroz (2014), Weber (2009) e Oliveira (2001) propuseram identificar, apontar e apresentar os fatores que influenciam no bem-estar e mal-estar dos professores.

Trabalhos como os de Gutterres (2011), Pinheiro (2011), Furtado (2014), Rosa (2015), Martins (2016), Pereira (2017) e Santiago (2017) voltaram-se à análise do bem-estar, à identificação do fator felicidade e o significado dos diferentes domínios da vida; à verificação dos níveis de satisfação e motivação, além dos fatores que promovem o bem-estar dos professores.

Campos (2008) investigou as causas e problemas provocados pelo estresse, Marques (2017) foi em busca dos fundamentos para a construção de ação/reflexão em favor do exercício profissional e relatar as relações dos fatores e exigências do trabalho docente com as percepções de estresse, sofrimento e prazer no trabalho, expressas pelos sujeitos.

Freund (2009) pesquisou sobre os professores que se consideram bem realizados; Batista (2010) buscou compreender a relação da afetividade dos professores com o ambiente e a influência na saúde; Cacciari (2015), por sua vez, procurou compreender a associação entre o bem-estar e as virtudes dos professores.

Cintra (2016) fez o mapeamento da produção científica nacional e internacional sobre Educação Positiva e investigou sobre a relação entre satisfação e o trabalho de professores. Santos (2012) analisou o papel da gestão em relação ao bem-estar e Santos (2013) procurou

conhecer sobre a associação do bem-estar no trabalho do professor e as condições físicas e organizacionais para realização das atividades docentes.

Em cinco estudos notou-se, como marcador dos objetivos, a verbo “analisar”, sendo dois para análise do bem-estar docente e um estudo para análise do trabalho, do prazer e sofrimento e da gestão. Nos demais, observou-se uma diversificação de objetivos, variedade de visões sobre a temática e interesses em pesquisas significativas para a campo do conhecimento.

#### **4.2.2 Quanto aos aspectos que interferem no bem-estar docente**

O trabalho docente é investigado em diversas áreas de pesquisa e relacionados a aspectos particulares da profissão do professor. Os estudos que investigam o bem-estar remetem a aspectos relacionados à subjetividade e à saúde dos professores, o que demonstra o interesse e preocupação com a saúde, com sensações, emoções, valores

A revisão de literatura voltada a situações que proporcionam bem-estar e aquela que comprometem a condição de bem-estar docente propiciou a aquisição do conhecimento sobre essa condição docente, necessário à elaboração de um programa de atividade física que vise às demandas da profissão docente que podem ser contempladas com a prática regular de atividade física.

Vejam-se, a seguir, os aspectos positivos do trabalho docente, apontados nos estudos revisados, e que contribuem para o bem-estar docente.

##### **4.2.2.1 Aspectos positivos**

Both (2011) constatou que a maioria dos professores que participou da pesquisa que desenvolveu possuía nível alto de bem-estar. Desse modo, o pressuposto é de o bem-estar é uma realidade.

Marques (2017) elaborou e executou um programa (jogo) por meio do qual propôs tratar de questões sobre a carreira docente, as experiências de prazer e sofrimento no trabalho; ao final, concluiu que a iniciativa dessa proposta representou uma contribuição para o bem-estar dos professores.

Wilson (2020), que submeteu um grupo de professores a um programa de *mindfulness* (programa que compreende exercícios de meditação), observou redução no escore de estresse percebido e afetos negativos, e o aumento dos escores de resiliência, no grupo.

Nessa vertente real sobre o bem-estar dos professores o estudo de Guterres (2021) revela que os professores estão satisfeitos e motivados e ressalta que essa sensação se faz presente quando acontecem a interação e as boas relações interpessoais, ou seja, quando se abrem espaços, no ambiente escolar, de cooperação, quando há liberdade de expressão e de ideias, e quando entre os colegas existe reconhecimento sobre a competência de cada um. Guterres (2021) observou momentos assim, quando desenvolveu um programa de bem-estar, descrito em seu estudo, e pôde presenciar um clima de prazer aparente na realização das atividades.

Os estudos de Marques (2017), Wilson (2020) e Guterres (2021) comprovam que programas, jogos e intervenções são recursos que contribuem para o bem-estar dos professores.

No estudo de Oliveira (2001), identificaram-se fatores importantes para o bem-estar como a respeitabilidade, a família, os amigos, a autoestima, a saúde, a satisfação no trabalho, a situação financeira, o lazer, a participação em grupos e a religiosidade. O estudo aponta situações específicas que envolvem aspectos profissionais e particulares, que levam à percepção de que a vida do professor, como um todo, pode ser envolvida pelo bem-estar.

Batista (2010) afirma que é possível que o professor experimente o bem-estar quando sua proposta pedagógica prevê valores como amizade, companheirismo e união entre os docentes, além do vínculo com os alunos e a percepção de aprendizado. Amor à profissão e responsabilidade com o trabalho são fundamentais para o desenvolvimento de uma proposta pedagógica, tendo em vista que são condições que promovem bem-estar aos professores, enquanto a põem em prática.

Pelo estudo de Furtado (2014) foi possível verificar que professores de educação física sentem bem-estar, haja vista que apresentaram, na pesquisa da qual participaram, índices de satisfação nos componentes das relações interpessoais e na atividade laboral. O reconhecimento profissional, a estabilidade no emprego, capacidade de superar os desafios e a boa relação interpessoal com colegas de trabalho, alunos e gestores proporcionam felicidade aos professores pesquisados. Nesse sentido, observa-se que professores de disciplinas específicas, quando analisados de maneira individualizada, podem manifestar situações de bem-estar em aspectos semelhantes aos de professores de modo geral, como nas relações interpessoais e na atividade laboral.

De modo semelhante, o estudo de Rosa (2015), cuja pesquisa foi sobre o bem-estar de professoras das salas de recursos multifuncionais, para atendimento educacional especializado de alunos com surdez, apontou que essas professoras sentem satisfação no uso da criatividade e na identificação com a atividade que realizam. Esse sentimento também é experimentado pelo



fato de serem reconhecidas em seu trabalho, e, também, acontece em razão do fator socioeconômico e da efetividade da formação continuada.

Nos estudos de Furtado (2014) e Rosa (2015) observa-se que os componentes das relações interpessoais e da atividade laboral são elementos que caracterizam o bem-estar dos professores pesquisados. Guterres (2011) também aponta as relações interpessoais e a constituição de laços afetivos como aspectos positivos para o bem-estar docente. No estudo de Santiago (2017) não aparece, explicitamente, que as relações interpessoais sejam promotoras de bem-estar, contudo, o prazer dos professores na profissão aparece vinculado aos espaços informais de discussão, ao afeto e à aprendizagem dos alunos.

Entre os estudos que abordam condições de infraestrutura tem-se o de Weber (2009), que investigou professores que trabalham no EaD, para os quais essas condições influenciam diretamente o bom andamento do trabalho. No estudo são apontados, como fatores interferentes no bem-estar, o trabalho coletivo, cooperativo e solidário. Nessa direção, Santos (2013) considera as condições físicas e organizacionais do trabalho docente como aspectos não relevantes, uma vez que não costumam interferir no bem-estar dos professores.

Direcionado a aspectos ligados às reações individuais dos professores, tem-se o estudo de Cacciari (2015), cuja conclusão é de que as virtudes dos profissionais são relevantes para se compreenderem o comportamento e o bem-estar dos professores.

Pereira (2017) enfatiza os aspectos ligados a características individuais e conclui, em seu estudo, que a felicidade e o significado que os professores atribuem aos diversos domínios da vida constituem elementos que favorecem a implantação de propostas que visem à promoção da felicidade e do bem-estar. Esses domínios são: a família, a saúde e o crescimento pessoal.

Dando prosseguimento à apresentação dos resultados observados nos estudos sobre o bem-estar dos professores, Martins (2016) verificou que os professores que vivenciam os períodos finais de carreira estão mais satisfeitos com as dimensões do trabalho.

Por sua vez, Pinheiro (2011) aponta, em seu estudo, que o bem-estar é promovido pelo fato de o professor ser considerado não apenas como um profissional, mas como uma pessoa. Além disso, o autor constatou que a identificação do professor com a proposta pedagógica da escola também facilita a sensação de bem-estar, e elenca fatores que propiciam esse bem-estar, agrupando-os em duas categorias: as que dependem dos próprios professores e as que dependem da instituição. Nesse caminho, Santos (2012) destaca que a liderança representa uma percepção positiva dos professores em relação às ações que podem propiciar o bem-estar.

Finalmente, tem-se o estudo de Cintra (2016), que destaca a importância de se investir no bem-estar dos professores, a fim de desenvolver um processo de ensino-aprendizagem de qualidade.

#### 4.2.2.2 Aspectos negativos

Nos estudos que estão em pauta neste capítulo da Tese, também se verificaram abordagens a fatores que interferem de forma negativa para o alcance do bem-estar dos professores. Both (2011) identificou, em seu trabalho, inúmeros fatores de insatisfação referenciados pelos professores pesquisados: salário, condições de trabalho, integração social e o tempo dedicado ao lazer; além desses, foram elencados índices de comportamento negativo em relação à alimentação, estresse e atividade física. O autor considera, ao final, que o estilo de vida, associado ao trabalho, pode contribuir para maior incidência de doenças psíquicas. Verifica-se, nesse sentido, que estilo de vida saudável é fator importante para a prevenção de doenças.

Guterres (2020) identificou que o aspecto que sobressaiu como negativo, refere-se à remuneração do trabalho realizado, algo que ficou presente no decorrer do estudo com níveis de desmotivação e a insatisfação por este aspecto. Verificou-se, pelo estudo, que os docentes participantes apresentaram índices físicos bem preocupantes, que alertam sobre a necessidade de atenção em relação à saúde desses professores. No entanto, com relação à saúde mental, o estudo mostra que a autoestima e os índices de ansiedade, apresentaram-se moderados.

O estudo de Batista (2010) apontou diversos aspectos que envolvem o bem-estar do professor, no ambiente escolar, e que dificultam seu envolvimento em ações escolares. Um deles refere-se ao sentimento de exclusão diante das atividades realizadas por estagiários nas atividades e a disputa de poder advinda dessa relação, além do sentimento de desvalorização social, de cobrança e o desgaste físico e emocional.

Campos (2008) aponta que as dificuldades nas relações interpessoais com alunos e gestores contribuem para o estresse e síndrome de burnout; desse modo, entende-se que essas relações constituem componentes fundamentais para o bem-estar dos professores.

O estudo de Rosa (2015) defende a necessidade de formações/grupos de trabalhos para troca de ideias, informações, experiências e discussões de casos. Com relação ao componente infraestrutura, a avaliação que a autora apresenta, referente ao estudo, aponta índices de

insatisfação por parte dos professores, principalmente quanto a instalações e condições gerais de infraestrutura.

De acordo com dados da pesquisa de Furtado (2014), o índice de insatisfação dos professores está relacionado ao componente socioeconômico. No tocante às condições de trabalho, os docentes participantes demonstraram insatisfação com a infraestrutura e materiais didáticos.

Guterres (2011) identificou que o salário é o fator de insatisfação e descontentamento apontado pela maioria dos professores que entrevistou. Cintra (2016) constatou que existe necessidade de investimento no bem-estar do professor. Seu estudo demonstra que a capacidade acadêmica é importante para o bem-estar, mas que este não restringe a ela, para que se ofereçam condições propícias ao processo de ensino-aprendizagem de qualidade.

Queiroz (2014) relata sobre a alternância entre o bem-estar e o mal-estar, conforme reações dos professores, que podem ser de dois tipos: a “resiliente” e a “contestatória”; a contestatória está relacionada à práxis e à perspectiva de contribuir para transformação social.

Martins (2016) aponta, ao considerar os aspectos profissionais e pessoais dos docentes de educação física, que estes não manifestaram uma percepção satisfatória de bem-estar. O autor destaca os fatores apontados pelos docentes pesquisados, quais sejam: remuneração, condições de trabalho, progressão na carreira, leis e normas e equilíbrio entre trabalho e lazer. Em relação aos períodos da carreira profissional, quando associados ao estilo de vida, o estudo revela que, conquanto os professores pesquisados apresentassem comportamentos positivos, houve baixa percepção dessa condição. A atividade física apresentou resultado negativo. Em relação à dimensão saúde, a percepção também foi negativa em todos os ciclos da trajetória profissional, mostrando-se pior no início e no fim de carreira

Wilson (2020) aponta que a presença de estresse, afetos negativos, e falta de resiliência, angústia pessoal, tomada de perspectiva, consideração empática, reatividade interpessoal, bem-estar psicológico, autoaceitação, propósito de vida, autonomia, memória episódica (imediate, evocação tardia, reconhecimento tardio, interferência proativa) foram avaliados com modificação expressiva após a intervenção por meio do programa MBHP-educa<sup>3</sup>, conforme é apresentado nos escores da pesquisa. A existência desses fatores foi detectada anteriormente à

---

<sup>3</sup> Programa de promoção de saúde baseado em *mindfulness*. A sigla MBHP significa Mindfulness-Based Health Promotion for Educators.

intervenção descrita no estudo, e a reavaliação, após essa intervenção, apontou modificação positiva expressiva nos sujeitos que participaram do estudo.

Destaque especial se faz ao estudo de Marques (2017), que apontou uma média complementar de 4,42 para o grau de sofrimento dos professores, em uma escala de 0 a 10. Nesse sentido, Santiago (2017) identificou que os principais fatores que contribuem para o sofrimento estão relacionados à intensificação e sobrecarga, à falta de cooperação, à falta de espaços de discussão, à desvalorização profissional, à cultura da excelência e à falta de perspectiva de crescimento profissional.

Santos (2013) constatou a existência de uma forte associação entre a variável bem-estar do trabalhador e as variáveis Transtorno Mental Comum (TMC), apoio social geral, satisfação com a atividade e desejo de abandono.

Com base nesses aspectos positivos e negativos relacionados ao bem-estar estar docente, abordam-se esses resultados à luz de mais alguns elementos que complementam as análises que foram aqui apresentadas.

#### 4.3 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS SOBRE O BEM-ESTAR DOCENTE

Os resultados dos estudos sobre os aspectos que interferem positivamente e negativamente no bem-estar docente, remetem a temáticas como intervenções, satisfação dos professores e estresse, como forma de contribuir para o estudo.

##### 4.3.1 O processo interventivo com foco na promoção do bem-estar

Ao relatar sobre medidas de intervenção, Jesus (1998, p. 30) afirma que

Uma das principais medidas para prevenir o mal-estar docente diz respeito à clarificação das crenças que os potenciais professores possuem relativamente à prática profissional e a si próprios, ajudando-os a desenvolver concepções mais realistas e adequadas da profissão docente, e o seu próprio autoconhecimento e autoconfiança.

Com base nesse foco de medidas de intervenção é que os estudos de Marques (2017), Wilson (2020) e Guterres (2021) contribuíram positivamente para o bem-estar dos professores, fosse por meio da proposta de um jogo ou pela aplicação de um programa. Projetos que visem à promoção do autoconhecimento, da autoconfiança e das concepções da profissão docente podem ser implementados através de pesquisas interventivas, com potencial expressivo, para o desenvolvimento de bem-estar dos professores.

Jesus et al. (2012, p. 91), ao abordarem sobre o aumento do nível de estresse devido a fatores ocupacionais, sugerem: “para diminuí-lo, é necessário realizar várias formas de intervenção, ao nível organizacional, social e político”.

É pertinente que se ressalte a variedade de formas de intervenção por meio de programas que visem ao bem-estar dos professores. Ressalte-se, ainda, que as intervenções devem abranger níveis societários que se sobressaiam à esfera micro educacional. Prossegue-se, então, com a abordagem sobre satisfação dos professores.

#### **4.3.2 A satisfação dos professores**

A satisfação profissional, segundo Seco (2002, p. 51), envolve quatro dimensões: natureza do próprio trabalho (aspectos referentes à atividade do professor, a autonomia, a interação com os alunos), recompensas pessoais (salário, progressão na carreira, reconhecimento), relações interpessoais (relações com colegas e com chefia) e condições de trabalho (condições gerais e temporais).

Conforme a abrangência de cada dimensão, destacam-se alguns estudos já analisado aqui. Oliveira (2001) identificou a satisfação no trabalho como fator que contribui para o bem-estar; Furtado (2014) identificou a satisfação nos componentes das relações interpessoais e na atividade docente. Rosa (2015) abordou a satisfação no trabalho nos componentes da atividade laboral (criatividade e identificação com a atividade), relacional (reconhecimento do trabalho realizado) e no componente socioeconômico, referente à formação continuada. Os estudos relacionados com a natureza do próprio trabalho, conforme apresentados, destacam os aspectos intrínsecos que são apontados por Seco (2002) como fatores positivos para a satisfação no trabalho.

O estudo de Martins (2016) apontou os anos de carreiras como fator que contribui para a satisfação dos professores; concluiu que os professores em final de carreira são mais satisfeitos com as dimensões do trabalho. Ao mencionar os anos de carreira, Seco (2002, p. 76) aponta que

[...] à medida que o professor vai progredindo na idade e na carreira (em termos de anos de experiência e de efetivação), vai dispondo de uma maior margem de liberdade na organização diária e semanal de seu componente letivo (progressivamente reduzido), podendo condensar essa atividade, preferencialmente, de manhã, à tarde ou à noite ou, até ter um dia livre por semana.

O apontamento de Seco (2002) leva à conclusão de que as dificuldades e demandas dos professores que têm mais anos de carreira parecem ser tratadas com maior autonomia e

liberdade, razão por que promovem que haja melhor gestão do tempo - estratégia-chave para a satisfação no âmbito profissional e pessoal.

### **4.3.3 O bem-estar docente**

Os estudos de Pereira (2017), Cintra (2016), Cacciari (2015), Santos (2013), Santos (2012), Both (2011), Guterres (2011), Pinheiro (2011), Batista (2010) e Weber (2009) realizaram os estudos que sugerem ações que visem à promoção da felicidade; investimento em ações que promovam bem-estar; identificação das virtudes que permitem a compreensão do bem-estar; identificação de situações que não interferem no bem-estar, no papel da liderança para uma percepção positiva dos professores, na identificação do bem-estar no grupo de professores, na identificação de aspectos positivos que contribuem para o bem-estar, na necessidade de identificação com a proposta pedagógica da escola e na necessidade de infraestrutura adequada.

Em todos os estudos apresentados identificam-se situações que se encaixam, em alguma dimensão do bem-estar docente, no modelo proposto por Rebolo (2012, p. 24), que define bem-estar docente

[...] como a vivência, com maior frequência e intensidade, de experiências positivas, é um processo dinâmico construído na intersecção de duas dimensões, uma objetiva e outra subjetiva, que compõem a relação do professor com o trabalho e com a organização escolar.

Ao explicitar essas duas dimensões, Rebolo (2012) o faz do seguinte modo: a primeira diz respeito às características do trabalho em si e às condições oferecidas para que ele seja realizado; a segunda corresponde às características pessoais em relação às competências e habilidades, como as necessidades, desejos, valores, crenças, formação e projeto de vida. Ao definir bem-estar docente, a autora alia o trabalho docente e as consequências na vida profissional e pessoal do professor.

## **4.4 ALGUNS DESTAQUES SOBRE O BEM-ESTAR DOCENTE DOS ESTUDOS ANALISADOS**

Neste capítulo apresentaram-se os resultados obtidos na revisão da literatura referente ao tema deste estudo, ou seja, os aspectos identificados nas produções científicas sobre a temática bem-estar docente. Foram 21 estudos selecionados nos dois bancos de dados referidos,

seis teses e 15 dissertações, produzidos desde 2001 até 2019. Verificou-se que foram poucas as produções anuais, que não ultrapassaram o número de três. Outro destaque a ser feito é que os Programas de Pós-Graduação em Educação têm o maior número de trabalho realizados, sendo 2 teses e 8 dissertações, caracterizando a relevância da temática para a área do conhecimento a qual o professor pertence, a educação.

No que diz respeito aos objetivos dos estudos destacam-se as intervenções, como parte de propostas para se promover o bem-estar docente e a opção de analisar o bem-estar no contexto a que propõe cada estudo, seja no âmbito subjetivo, ou objetivo, ou ainda no âmbito da intersecção entre as duas dimensões.

Sobre os aspectos positivos do bem-estar docente, verificou-se que as intervenções, as relações interpessoais, a atividade laboral, a satisfação do professor e o investimento no bem-estar tiveram destaque. De modo contrário, se não existirem as condições que promovem aspectos positivos e se sobressaírem aspectos que promovam a insatisfação, surge o mal-estar.

Como destaques em relação aos aspectos negativos, têm-se, como pontos de insatisfação, os fatores financeiros, as condições laborais, insatisfação com o que se consegue realizar no nível particular, como, por exemplo, inatividade física, alimentação desregulada, presença de ansiedade, estresse, Síndrome de Burnout, desvalorização social, cobrança e o desgaste físico e emocional.

Assim, evidenciou-se que problemas de saúde e situações laborais têm influência e consequências negativas em relação ao bem-estar; portanto, o Programa de Atividade Física Regular e Sistematizado (PAFRS) para professores contém elementos que podem contribuir para a prevenção e/ou controle dos aspectos relacionados à saúde do professor. Ressalte-se, nesse sentido, que, nos estudos analisados, as intervenções se apresentaram como elementos positivos.

## **CAPÍTULO 5 - O PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR SISTEMATIZADO PARA PROFESSOR**

O programa de atividade física regular e sistematizado visa atender as demandas apontadas nos estudos da revisão de literatura conforme os critérios estabelecidos: proporcionar condicionamento físico; propiciar atividade que permita reestabelecer o equilíbrio psicológico; ser realizado no local de trabalho com o objetivo de contribuir com dois aspectos: o reconhecimento da instituição sobre a necessidade de se preocupar com a qualidade de vida e bem-estar docente; e promover o incentivo para realizar exercício físico sem comprometer o pouco tempo que se tem no lazer e com a família.

Denomino o PAFRS para professores como *“Em forma para ensinar”*. Nome que engloba a necessidade de se ter uma vida voltada para a prática de atividade física regular e sistematizada, associada ao local de trabalho e elaborado conforme as especificidades do trabalho docente com o propósito de promoção da qualidade de vida e bem-estar docente.

Um programa de atividade física regular promove adaptações específicas no corpo humano. Algumas respostas metabólicas e cardiorrespiratórias ao exercício acontecem de forma rápida com o treinamento, como, por exemplo, melhoras significativas em relação ao VO<sub>2</sub> máx (Volume de Oxigênio Máximo), em relação à frequência cardíaca, à resposta ao lactato sanguíneo e à ventilação, isso nas três primeiras semanas. Outras respostas acontecem de forma mais lenta, como, por exemplo, o aumento no número de capilares por fibra muscular, que pode levar meses ou anos de prática (NIEMAN, 2011).



Diante dos critérios estabelecidos, após a revisão de literatura, e os benefícios orgânico-funcionais, além dos benefícios psicológicos apontados por autores como Jesus (1998), Lipp (2002), Seligman (2012), entre outros, a elaboração de um programa de exercícios físicos a compreensão de alguns conceitos e fatores que precisam ser levados em conta na prescrição de exercícios físicos.

## 5.1 CONCEITOS DOS ELEMENTOS PARA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

O estudo prévio de revisão da literatura e o aporte teórico conduziram à elaboração do programa *Em Forma para Ensinar* com ênfase nos elementos relacionados à saúde: condicionamento musculoesquelético (a flexibilidade e a resistência muscular), condicionamento aeróbio e relaxamento.

De acordo com Nieman (2011, p. 36), “a flexibilidade é definida como a capacidade funcional das articulações de se movimentarem por uma amplitude máxima de movimento”. Com relação à Resistência Muscular (RM), o autor considera que “é a capacidade dos músculos de aplicar repetidamente uma força submáxima por um determinado período”, e acrescenta: “a RM está relacionada à habilidade do músculo de continuar a executar movimentos sem fadiga” (NIEMAN, 2011, p. 37).

No que diz respeito ao condicionamento aeróbio, verifica-se a necessidade de exercícios que visem à melhoria da capacidade dos sistemas respiratório e cardiorrespiratório, tendo em vista que se relaciona ao consumo de oxigênio, importante para realização de atividades prolongadas. Segundo Nieman (2011), o baixo consumo de oxigênio está associado à morte prematura por todas as causas, principalmente doenças cardíacas. Veja-se esta observação do autor:

Níveis altos de resistência cardiorrespiratória indicam uma alta capacidade de trabalhos físicos, que é a habilidade de liberar grandes quantidades de energia por um período de tempo prolongado. Para muitos especialistas em condicionamento, a resistência cardiorrespiratória é o mais importante dos componentes do condicionamento físico relacionado à saúde (NIEMAN, 2011, p 34).

Tendo por base o que Masson e Pitanga (2019, p. 59) explicitam, que “atualmente, existem evidências de que sessões de treinamento mais curtas com intensidade maior podem provocar emagrecimento em virtude do gasto energético pós-exercício, que seria maior do que aquele obtido durante o exercício”, elaborou-se o programa de resistência muscular e aeróbio com pouca duração, mas com o objetivo de produzir efeito significativo em nível orgânico-funcional. Essa abordagem se adequa ao treinamento para professores, haja vista que a carga

de trabalho diário desses profissionais costuma ser extensa, com pouco tempo para o descanso e lazer, razões pelas quais o programa não deve ocupar muito tempo do dia do professor.

O relaxamento é um elemento de grande importância, em um programa para professores, levando-se em conta o estresse e os problemas psicológicos que comprometem a saúde mental desses profissionais. Segundo Lipp (2002, p. 24), o relaxamento é

Um excelente meio para reduzir tensão é o relaxamento físico e mental. O importante é aprender a relaxar os músculos, diminuindo o estado de tensão. Infelizmente muitas pessoas tentam relaxar no mesmo ritmo em que conduzem o resto da vida. É preciso se desligar, por algum tempo, de preocupações com agendas, produtividade e com aquela filosofia de "fazer a coisa certa". É fundamental que cada um dê a si mesmo uma chance de sentir prazer em somente ser, sem esforço. Descobrir atividades que deem satisfação e que sejam boas para o bem-estar físico e mental e desistir de "vencer a todo custo" são extremamente importantes. É preciso se concentrar em relaxamento, prazer e saúde. Ser bom para si mesmo. Mudar de cenário lendo um bom livro ou ouvindo música agradável para criar sensação de paz e tranquilidade.

Para o controle da Síndrome de Burnout, esse autor orienta, como estratégia indireta: “cuide de sua saúde: durma o suficiente; faça caminhadas; pratique exercícios ou esportes regularmente; tenha uma dieta balanceada; aprenda a respirar corretamente; pratique exercícios de relaxamento” (LIPP, 2002, p.78). Essas orientações foram repassadas nas partes do programa que compreendem as sessões de treinamento.

## 5.2 CRITÉRIOS PARA PARTICIPAÇÃO DO PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

O programa foi elaborado para ser aplicado em uma escola pública do município de Campo Grande/MS, que tenha interesse de oferecer essa oportunidade aos seus professores e estes, por sua vez, desejem participar, de acordo com a disponibilidade de profissionais de educação física ligados ao projeto para aplicar o programa. Sugere-se que o programa seja aplicado na rede de ensino pública de Educação Básica, devido ao fato de serem referência na maior parte dos estudos identificados na revisão de literatura sobre qualidade de vida (26 estudos) e bem-estar docente (15 estudos).

Para a implementação do programa na instituição de ensino, recomenda-se que haja reuniões com gestores e professores para o levantamento de instituições que tenham interesse em participar. Além disso, é recomendado que se solicite autorização, à Secretaria da Rede de Ensino, para a execução do programa na instituição. Estarão aptos a participar professores interessados e que preencham os critérios, para que a participação seja segura, no tocante à saúde do professor, e ofereça suporte às ações do professor de educação física responsável pela aplicação do programa, durante as sessões.

Os critérios são os seguintes:

- O programa é para ambos os sexos: masculino e feminino.
- Preenchimento do Questionário de Prontidão para Atividade Física - PAR-Q (Anexo A). Caso apresente alguma restrição, no questionário, será necessário apresentação de laudo médico que ateste condições de saúde suficientes para participar do programa.
- Condições físicas adequadas para a prática de atividade física regular e sistematizada. Sugere-se o Questionário de Atividades Físicas Habituais (Anexo B)

Outra recomendação é que o profissional de educação física realize avaliação da composição corporal no início e no final do programa, para que se confirmem os efeitos do programa no grupo, de forma geral e individual, e também sirva de motivação para que o professor participante permaneça no projeto até o fim. Recomenda-se, ainda, que se utilize músicas, de acordo com o interesse e gosto do grupo participante.

Não há necessidade de haver restrição de faixa etária, uma vez que se deve se caracterizar como grupo heterogêneo. O programa aplicado será o mesmo para todo o grupo de participantes da pesquisa. O objetivo do programa *Em Forma para Ensinar* é promover condicionamento físico geral, para prevenção de problemas osteomusculares, respiratórios e psíquicos, voltado para promoção da qualidade de vida e bem-estar docente.

### 5.3 ESTRUTURANDO O PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA

Para a elaboração do programa de exercícios físicos para professores *Em Forma para Ensinar*, considerou-se, também, como suporte teórico - ainda que em nível microestrutural por se tratar de uma tese -, a proposta ampla do Healthy People 2030, um programa que identifica prioridades de saúde pública para ajudar indivíduos, organizações e comunidades, nos Estados Unidos, a melhorar a saúde e o bem-estar. O programa está na quinta versão, que contempla o período de 2020 a 2030.

O Healthy People teve seu início em 1990, com a inclusão do “primeiro conjunto de objetivos de 10 anos ambiciosos e mensuráveis para melhorar a saúde e o bem-estar em todo os Estados Unidos” (HEALTHY PEOPLE online, 2022). Concentrava-se na “diminuição das mortes ao longo da vida e no aumento da independência entre os idosos.” (HEALTHY PEOPLE

online, 2022) Esses objetivos foram se alterando, aprimorando, modificando ou até mesmo sendo excluídos, ao longo das quatro edições posteriores à de 1990.

A quinta edição, a Healthy People 2030, define 358 objetivos para a década 2020 a 2030; um deles se encaixa na proposta do programa que aqui se descreve, qual seja o de “criar ambientes sociais, físicos e econômicos que promovam a realização de todo o potencial de saúde e bem-estar para todos”. (HEALTHY PEOPLE online, 2022) Nessa direção, esse documento define o seguinte plano de ação: “promover o impacto por meio de esforços públicos e privados para melhorar a saúde e o bem-estar de pessoas de todas as idades e das comunidades em que vivem; fornecer ferramentas para o público, programas, formuladores de políticas e outros avaliarem o progresso em direção à melhoria da saúde e do bem-estar” (HEALTHY PEOPLE online, 2022).

Ressalte-se que os objetivos e a amplitude do Healthy People 2030 são muito maiores do que os deste programa, além de estarem voltados para outro país e cultura. Contudo, considera-se que sirva de parâmetro e suporte às ações que se voltam à qualidade de vida dos professores. Reitera-se que um recorte dos princípios, objetivos e plano de ação foram feitos para justificar e mostrar o quanto se delinea a abrangência da tese nos aspectos sociais, físicos e econômicos para a sociedade e, especificamente, para os professores.

Não há como se comparar uma proposta como a da Healthy People 2030 com a implantação e elaboração do programa que aqui se propõe. Entretanto, reconhecem-se os subsídios que aquele programa pode oferecer para a implantação de política pública que contribua para a qualidade de vida e bem-estar docente. Professores, por causa das características de vida particular e profissional, pouco dispõem de tempo para a realização de exercícios físicos. Levando-se isso em conta, e mais, considerando-se a importância do bem-estar docente, projetou-se e propõe-se o PAFRS para professor.

No tocante à área da educação física, a proposta do PAFRS para professores na escola contempla os seguintes contextos:

- contexto do ambiente social – caracteriza-se pelas relações interpessoais profissionais - palco de dificuldades e tensões -, através do agrupamento de professores, ao mesmo tempo e em um mesmo local, vivenciando práticas voltadas para a QV e BED, e compartilhando objetivos pessoais semelhantes;
- contexto do ambiente físico - trata da infraestrutura que atenderá a execução do programa, que, neste caso, será uma determinada escola;

- contexto econômico - por se tratar de um programa cuja proposta é precursora, no país, no que tange à especificidade laboral do público, a estrutura do programa e o público-alvo, não exige que haja infraestrutura específica e onerosa, que inviabilizaria a implantação da proposta, caso fosse utilizado qualquer recurso material específico de aquisição imediata. Assim, optou-se por respeitar a infraestrutura de cada escola.

Ainda com relação ao aspecto financeiro, quando o programa foi planejado e elaborado, os gastos com a aplicação seriam de responsabilidade da pesquisadora e autora, até por se tratar de um projeto de pesquisa. Contudo, na hipótese de se tornar uma proposta no âmbito macro da sociedade, que venha atender um maior número de escolas, em vários municípios, várias regiões, então, o ideal serão estratégias para criação de política pública no âmbito da promoção de saúde, aliadas a um planejamento financeiro para a implantação do programa.

Nesse caso, a finalidade seria oferecer a oportunidade de os professores serem beneficiados por meio de uma política pública voltada, exclusivamente, para a qualidade de vida e bem-estar docente, com o suporte da atividade física regular e sistematizada.

Nesse sentido, de acordo com Dias e Matos (2015, p. 12),

[...] política pública pode ser sistematizada da seguinte forma: são as ações empreendidas ou não pelos governos que deveriam estabelecer condições de equidade no convívio social, tendo por objetivo dar condições para que todos possam atingir uma melhoria da qualidade de vida compatível com a dignidade humana.

Esses autores deixam explícito a importância de uma política pública para a qualidade de vida das pessoas, e que compete aos governos o interesse ou não de elaborá-las e implementá-las. Este estudo sugere elementos para a criação de uma política pública voltada para os professores, através do suporte teórico sobre a importância da atividade física regular e sistematizada para a QV e BED, pois apresenta a proposta de um programa que envolve exercícios físicos que poderão aumentar o condicionamento físico geral em relação a aspectos da saúde dos professores, como componente auxiliar para minimizar problemas que a comprometem.

Como política pública, o programa implicaria a organização do cronograma de atividades escolares, para que o professor pudesse participar das atividades. Como seria o processo para a disponibilização do professor de educação física responsável por aplicar o programa? Quanto seria necessário, financeiramente, para que as escolas pudessem ter um profissional que atendesse, também, os professores? Estas são só exemplos de algumas perguntas a serem realizadas para o planejamento de uma política pública e que demandam estudos aprofundados para a obtenção das respostas e que não é objetivo do presente estudo.

A elaboração de uma política pública demanda um estudo aprofundado das questões socioeconômicas da proposta para que possa vir a se concretizar, e mais, o interesse do governo em desenvolvê-la ou não (DIAS; MATOS, 2015). Como se vê, é muito ampla e complexa a elaboração de política pública; não cabe, neste estudo, ater-se aos meandros da elaboração de uma política pública.

Ademais, uma política pública específica para professores talvez não se faz necessário, na medida em que existe a Política Nacional de Promoção da Saúde – PNPS, que poderia suprir o atendimento ao professor. A promoção da saúde ganhou espaço nos debates, no Brasil, na década de 1970, com o “Movimento Sanitário” e a partir da “ideia de que saúde é resultante de múltiplos determinantes sociais e não apenas de componentes biológicos” (FERREIRA, 2016, p. 62).

Foi quando se aprovou a Portaria de nº 687, de 30 de março de 2006, que instituiu a Política Nacional de Promoção da Saúde – PNPS, com o objetivo de promover a saúde e diminuir os riscos à saúde. Por seu turno, a Portaria 2.446, de 11 de novembro de 2014, redefiniu a PNPS, e estabeleceu como temas transversais o ambiente e vida no trabalho, nos incisos IV e V do Art. 8, o qual têm-se em seu caput a seguinte compreensão sobre a importância desses temas: “Art. 8º São temas transversais da PNPS, entendidos como referências para a formação de agendas de promoção da saúde, para adoção de estratégias e temas prioritários, operando em consonância com os princípios e valores do SUS e da PNPS” (BRASIL, 2014, p. 3).

No Art.10, como tema prioritário da PNPS, tem-se, no inciso III, destaque para a prática de atividade física:

III - práticas corporais e atividades físicas, que compreende promover ações, aconselhamento e divulgação de práticas corporais e atividades físicas, incentivando a melhoria das condições dos espaços públicos, considerando a cultura local e incorporando brincadeiras, jogos, danças populares, dentre outras práticas. (BRASIL, 2014, p. 5).

Observa-se que existe, sim, legislações que atendem a sociedade, no que diz respeito à promoção da saúde, contudo, os professores, embora façam parte dessa sociedade, não conseguem usufruir os benefícios que envolvem a prevenção de doenças e a promoção da saúde. A sistemática laboral docente demanda exigências de várias ordens: física, emocional, social e econômica, tal como foi verificado na revisão de literatura. Além do mais, falta uma atenção específica dessa política, no que diz respeito aos professores.

Uma política pública de contribuição para a QV e o BED dos professores recai nos diversos contextos da sociedade, conforme já se referiu, anteriormente, e remete ao fato de que a promoção da saúde passou por um processo histórico, até chegar nos dias atuais. Surgiu a

partir do “rompimento da ideia de que saúde de uma população é resultante da disponibilidade de médicos e hospitais”, e do entendimento que o estilo de vida também interfere na saúde das pessoas, que, entretanto, não são as responsáveis por ele. Ressalte-se que o estilo de vida sofre influência direta dos diversos contextos da sociedade: o político, o econômico e o social (FERREIRA, 2016).

Ferreira (2016) aponta como estratégia para o fortalecimento das políticas de promoção da saúde a inclusão, não somente dos profissionais das áreas da saúde, mas, também, dos profissionais da educação. Nesse sentido, considera-se, como profissional da educação, que professores de todas as áreas de ensino tenham direito a condições laborais e psicossociais condizentes com uma proposta de promoção de saúde, além de ter a oportunidade de desfrutar de condições adequadas que permitam ter QV e BED. Só assim poderão, de fato, contribuir efetivamente para que se promova saúde, na sociedade em geral, ou seja, o professor deve ser o primeiro a ser atendido nos programas de promoção da saúde.

Se atendidas as necessidades básicas para a qualidade de vida e bem-estar docente, o profissional da educação, será um aliado em potencial, com poder expressivo, na promoção da saúde na sociedade contemporânea, como apontado por Ferreira (2016), que, nesse sentido, considera os profissionais da saúde e os da educação como atores, e não como expectadores dos fatos. Esse pode ser um forte argumento para que a proposta de *Em Forma para Ensinar* seja divulgada e difundida em âmbito municipal, estadual e nacional.

A tese apresenta uma proposta que envolve a execução de exercícios físicos orientados por um profissional habilitado para aplicação do programa, neste caso, o professor de educação física bacharel, é quem possui conhecimentos teóricos e práticos para atuar na condução do programa.

A atuação de um professor de educação física é regulamentada pela Lei 9.696, de 1º de setembro de 1998, que “Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física e em seu Art 3º detalha a competência desse profissional:

Art. 3º Compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto. (BRASIL. Lei 9.696, de 1º de setembro de 1998)

Assim, a pessoa que é orientada por esse profissional tem o respaldo e os direitos assegurados por uma legislação que lhe dá maior segurança, quanto ao adequado

acompanhamento durante a prática da atividade física regular e sistematizada. No que tange a especificidade de atuação do profissional de Educação Física a aplicação do referido programa de atividade física para os professores é de competência do bacharel. Conforme explicitado por Steinhilber (2006), presidente do Conselho Federal de Educação Física, na época, publicou na Revista de Educação Física a distinção entre o profissional licenciado e o bacharel. Na qual relatou que licenciado é o profissional habilitado para atuar com o componente curricular da educação física escolar na Educação Básica; sendo o bacharel

[...] qualificado para analisar criticamente a realidade social, para nela intervir por meio das diferentes manifestações da atividade física e esportiva, tendo por finalidade aumentar as possibilidades de adoção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável, estando impedido de atuar na educação básica. (STEINHILBER, 2006, p. 20)

As informações sobre a diferença entre os licenciados e os bacharéis em Educação Física foram retiradas das seguintes legislações que regem a profissão de Educação Física: licenciatura - Resolução CNE/CP 1, de 18 de fevereiro de 2002 e bacharelado - Resolução nº 7, de 31 de março de 2004. (STEINHILBER, 2006)

Como proposta inicial do programa *Em Forma para Ensinar* como um programa de intervenção que propõe a execução de atividade física regular e sistematizada para professores, no local de trabalho, o mesmo apresenta características e estrutura que permitem e possibilitam que seja implantado sem muitas exigências de infraestrutura, o que o torna aplicável em um número maior de estabelecimentos de ensino.

Tendo em vista as análises dos estudos que compuseram a revisão de literatura, estabeleceu-se estruturar o programa com ênfase no aumento do condicionamento aeróbico, musculoesquelético, flexibilidade, alongamento e relaxamento. Dividiu-se o programa em 3 tipos de treinamento, visando atingir o condicionamento para o qual se destina cada um deles: treinamento aeróbico (A), treinamento musculoesquelético (B) e treinamento de relaxamento (C). O treinamento musculoesquelético foi subdividido em treinamento da flexibilidade (B1) e resistência muscular (B2).

### **5.3.1 Treinamento aeróbico combinado - Treinamento “A”**

Com base nos conceitos de Nieman (2011) foram prescritos os exercícios do programa *Em Forma para Ensinar*. O autor orienta, para o condicionamento aeróbico: aquecimento, exercício aeróbico e resfriamento. No caso do programa em questão, incluíram-se, no aquecimento, exercícios de alongamento e o aquecimento com movimento dinâmico de um gesto motor. O programa aeróbico combinado será realizado em um dia da semana, e visa,



específica e exclusivamente, ao exercício característico da atividade aeróbia, alternado com outros exercícios dinâmicos. O programa atende aos seguintes critérios, para a estruturação das sessões de treinamento: frequência, intensidade, tempo e tipo de exercício.

- Frequência: uma vez na semana;
- Intensidade: 50 a 85% da frequência cardíaca máxima;
- Tempo: 18 min. caminhada – totalizando 21 min. com os exercícios dinâmicos. Conforme o recomendado por Nieman (2011), para iniciante esse tempo é de 10 a 20 min.;
- Tipo: caminhada (treinamento intervalado).

### **5.3.2 Treinamento musculoesquelético: Treinamento “B”**

#### ***Flexibilidade: Treinamento “B1”***

Para exercícios que visem ao condicionamento musculoesquelético referente à flexibilidade, os exercícios prescritos atenderam à seguinte estrutura: frequência, duração e posições (NIEMAN, 2011)

- Frequência: um dia na semana para trabalho específico;
- Duração: manter na posição sem atingir a dor por 10 a 30 segundos e repetir por 3 vezes;
- Posições: membros superiores, tronco e membros inferiores.

#### ***Resistência muscular: Treinamento “B2”***

Para exercícios que visem ao condicionamento musculoesquelético com ênfase na resistência muscular, os exercícios prescritos objetivaram trabalhar todo o corpo. A prescrição dos exercícios da sessão elaborada atendeu aos seguintes critérios:

- Frequência: duas vezes na semana;
- Série: 2 séries (repetir cada bloco duas vezes);
- Duração: tempo de execução 30 segundos (tempo que possibilita repetir de 15 a 20 vezes cada exercício);
- Tipo: exercícios com peso corporal (calistênicos).
-

### 5.3.3 Treinamento de relaxamento: Treinamento “C”

O Treinamento de Relaxamento foi elaborado de acordo com a proposta de Lipp (2000), “Relaxamento para todos” adaptado para duração de 10 a 15 minutos, uma vez por semana. Nos demais dias será realizada uma atividade de relaxamento, ao final do treino, de até 5 min.

Definidos os critérios para prescrição dos exercícios físicos, iniciou-se o trabalho de estruturação do plano geral de treinamento e das sessões de atividade física que compõe o programa de atividade física regular.

### 5.4 PLANEJAMENTO DO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PROFESSORES – “EM FORMA PARA ENSINAR”

O período de treinamento sugerido é de 12 semanas, com 4 sessões por semana, totalizando 48 sessões de treinamento com duração de 30 minutos. Cada sessão tem ênfase em um ou dois elementos do condicionamento físico, voltados para a saúde e consequente qualidade de vida e bem-estar docente. Destaca-se que a proposta de 12 semanas corresponde à necessidade de adaptações crônicas ao exercício físico que cada pessoa tem, ao praticar atividade física regular e sistematizada, pois cada elemento do condicionamento físico que se propõe no programa produz efeitos em nível orgânico-funcional e promove benefícios ao ser humano. Desse modo, estimou-se um período não muito longo nem muito curto para que tais adaptações crônicas da atividade física regular e sistematizada possam acontecer nos professores participantes da pesquisa.

De acordo com Nieman (2011, p. 209), “as alterações persistentes na estrutura e no funcionamento do corpo, após o treinamento regular de exercícios, são chamadas de adaptações crônicas ao exercício”. Entre essas alterações, estão várias respostas metabólicas e cardiorrespiratórias promovidas exercício.

Nieman (2011) relata um exemplo de adaptação cardiorrespiratória após exercícios intensos, em uma população de jovens universitários, que aconteceram nas primeiras três semanas. Esse exemplo serve para que se tenha noção do quanto essa alteração acontece de forma particular nas pessoas.

Os professores, em sua maioria, não se encaixam nessa população, mas o que se pretende mostrar é que o grupo dos professores que participarão do programa será heterogêneo quanto ao gênero e idade, e que essas adaptações crônicas acontecerão de forma particular, em

cada professor participante. A magnitude dessas adaptações dependerá, também, da estrutura do treinamento: frequência, intensidade, duração, tipo de atividade, e do estado inicial de condicionamento de cada professor (NIEMAN, 2011).

Esse autor apresenta um resumo das adaptações crônicas aos exercícios, que incluem alterações biomecânicas nos músculos esqueléticos, alterações cardiorrespiratórias, alterações conforme a intensidade dos exercícios nos treinamentos (submáximo e máximo), entre outras. Considerando-se a área de conhecimento deste estudo, não será pertinente aprofundarem-se essas adaptações; entretanto, destacam-se estas que servem, de alguma forma, como conhecimento, aqui: “redução da gordura corporal total, dos lipídios sanguíneos e da frequência cardíaca de recuperação e aumento da aclimatização ao calor e da força e da densidade de ossos e tecidos conjuntivos.” (NIEMAN, 2011, p. 222)

Apontam-se, a seguir, os quantitativos das sessões de treinamento divididas conforme o desenvolvimento as capacidades físicas:

- Resistência muscular – 2 vezes por semana – totalizando 24 sessões – Treinamento “B”
- Resistência aeróbica – 1 vez por semana – totalizando 12 sessões – Treinamento “A”
- Relaxamento – flexibilidade – 1 vez por semana – totalizando 12 sessões – Treinamento “C” e “A”.

Sugere-se que ao aplicar o programa *Em Forma para Ensinar* sejam anotadas, em diário de campo, as observações pertinentes, referentes às alterações na vida diária do professor, após iniciar o programa, com opiniões sobre o treinamento e as observações sobre o processo de adaptação biológicas proporcionadas pelo exercício físico (dores musculares e articulares, duração das dores, tônus muscular, humor, disposição etc.), ou seja, todo tipo de relato que o professor percebeu após o início do programa.

Evidencia-se, desse modo, a importância de haver um profissional de Educação Física para conduzir o programa. Cada professor participante realizará o mesmo exercício físico, mas, como cada corpo humano responde diferente a um dado estímulo, ainda que os exercícios sejam iguais para todos, na prática de atividade física regular e sistematizada o princípio da individualidade biológica é fator de fundamental observância pelo profissional, assim como os demais princípios do treinamento físico. Nesse sentido, somente um profissional de educação física tem conhecimento teórico para dar suporte condizente com o que preconiza o documento de regulamentação da profissão.

O local sugerido para a prática do programa é a quadra de esportes da instituição (quando for coberta), pelo fato de prover condições para atender um número expressivo de professores, de ser naturalmente ventilado e de ter espaço livre para movimentação, o que contribui para a segurança durante a prática de atividade física. Caso contrário, qualquer espaço que promova essas condições, considera-se adequado.

Os recursos materiais de uso pessoal solicitados aos professores serão toalhas e garrafa de água para hidratação. Orientações devem ser dadas quanto à vestimenta apropriada para a execução da atividade física, e destacada sua importância: vestimenta leve que favoreça a liberdade de movimento e calçado adequado, para menor comprometimento das articulações corporais.

A aplicação de um Questionário sociodemográfico (Apêndice A) para conhecer as características dos participantes do programa e uma avaliação física com dados antropométricos dos participantes (Apêndice B) fazem parte do protocolo recomendado para se ter um conhecimento prévio do público, antes e após a aplicação do programa, com a finalidade de identificar as alterações proporcionadas com a inserção de um programa de atividade física regular e sistematizado na composição corporal. De acordo com Tritschler (2003, p. 229),

Para entender bem seus clientes, os clínicos e profissionais que trabalham em medicina esportiva e educação física devem realizar avaliações válidas e fidedignas da composição corporal. As pesquisas têm evidenciado a relação entre uma composição corporal desejável e a saúde e o bem-estar globais.

A primeira semana de exercício físico está estruturada com quatro sessões de treinamento, cada uma delas dividida em três momentos: a etapa inicial ou de preparação para início dos exercícios, com atividades de aquecimento e alongamentos; a etapa do desenvolvimento, que consta da execução dos exercícios que propiciam o alcance do objetivo específico de cada capacidade física, conforme a seguinte sequência para cada sessão de treinamento: RM, Flex, RM e Aero; e, por fim, a etapa final de volta à calma, que se destina a exercícios de alongamento e relaxamento.

A estrutura apresentada na primeira semana de treinamento do Programa de Atividade Física Regular e Sistematizado para Professores será a mesma até o final das 12 semanas. Essa estrutura visa atender os aspectos fisiológicos de adaptação crônica ao exercício físico, com intervalos de recuperação, para que um novo estímulo ao exercício físico aconteça.

A Tabela 1, que se apresenta a seguir, contém a sistematização e organização do Programa de Atividade Física Regular e Sistematizado para Professores, tal qual foi planejado para 12 semanas de treinamento

**Tabela 1 - Programa Em Forma para Ensinar**

PLANEJAMENTO DO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA – SEMANAL														
Semana	Sessão	Inicial	Desenv.	Final	Semana	Sessão	Inicial	Desenv.	Final	Semana	Sessão	Inicial	Desenv.	Final
1	1	Aquec.	RMAd <sup>1</sup>	Volta à calma	5	17	Aquec.	RMI	Volta à calma	9	33	Aquec.	RMAv	Volta à calma
		Along.					Along.					Along.		
	2	Aquec.	Flex. <sup>2</sup>	Volta à calma		18	Aquec.	Flex.	Volta à calma		34	Aquec.	Flex.	Volta à calma
		Along.					Along.					Along.		
3	Aquec.	RMAd	Volta à calma	19	Aquec.	RMI	Volta à calma	35	Aquec.	RMAv	Volta à calma			
	Along.				Along.				Along.					
4	Aquec.	Aero <sup>3</sup> -A1	Volta à calma	20	Aquec.	Aero - A2	Volta à calma	36	Aquec.	Aero – A3	Volta à calma			
	Along.				Along.				Along.					
2	5	Aquec.	RMAd	Volta à calma	6	21	Aquec.	RMI	Volta à calma	10	37	Aquec.	RMAv	Volta à calma
		Along.					Along.					Along.		
	6	Aquec.	Flex.	Volta à calma		22	Aquec.	Flex.	Volta à calma		38	Aquec.	Flex.	Volta à calma
		Along.					Along.					Along.		
7	Aquec.	RMAd	Volta à calma	23	Aquec.	RMI	Volta à calma	39	Aquec.	RMAv	Volta à calma			
	Along.				Along.				Along.					
8	Aquec.	Aero - A1	Volta à calma	24	Aquec.	Aero - A2	Volta à calma	40	Aquec.	Aero – A3	Volta à calma			
	Along.				Along.				Along.					
3	9	Aquec.	RMAd	Volta à calma	7	25	Aquec.	RMI	Volta à calma	11	41	Aquec.	RMAv	Volta à calma
		Along.					Along.					Along.		
	10	Aquec.	Flex.	Volta à calma		26	Aquec.	Flex.	Volta à calma		42	Aquec.	Flex.	Volta à calma
		Along.					Along.					Along.		
11	Aquec.	RMAd	Volta à calma	27	Aquec.	RMI	Volta à calma	43	Aquec.	RMAv	Volta à calma			
	Along.				Along.				Along.					
12	Aquec.	Aero - A1	Volta à calma	28	Aquec.	Aero - A2	Volta à calma	44	Aquec.	Aero – A3	Volta à calma			
	Along.				Along.				Along.					
4	13	Aquec.	RMI	Volta à calma	8	29	Aquec.	RMI	Volta à calma	12	45	Aquec.	RMAv	Volta à calma
		Along.					Along.					Along.		
	14	Aquec.	Flex.	Volta à calma		30	Aquec.	Flex.	Volta à calma		46	Aquec.	Flex.	Volta à calma
		Along.					Along.					Along.		
15	Aquec.	RMI	Volta à calma	31	Aquec.	RMI	Volta à calma	47	Aquec.	RMAv	Volta à calma			
	Along.				Along.				Along.					
16	Aquec.	Aero - A2	Volta à calma	32	Aquec.	Aero - A2	Volta à calma	48	Aquec.	Aero – A3	Volta à calma			
	Along.				Along.				Along.					

<sup>1</sup>Resistência Muscular; <sup>2</sup>Flexibilidade/relaxamento; <sup>3</sup>Aeróbio.

Fonte: Elaborada pela autora

Apresenta-se, a seguir, a estrutura das sessões de treinamento, conforme o objetivo preconizado para cada sessão, com os exercícios que foram selecionados de acordo com a região corporal a ser estimulada e o nível dificuldade de execução, partindo de exercícios simples para complexos, em respeito aquisição progressiva de coordenação motora para

execução e o nível de exigência física, de acordo com o condicionamento em cada etapa do treinamento.

### 5.5 SESSÕES DE AERÓBIO COMBINADO COM RESISTÊNCIA MUSCULAR (AERO)

As aulas destinadas à atividade aeróbica são compostas por atividades de caminhada e movimentos de braços e pernas, nas três primeiras semanas do programa. O tempo de 21 minutos destinado ao desenvolvimento das atividades desta sessão ficou assim distribuído: 4 minutos de caminhada intercalado com 1 minuto de caminhada combinada com movimentos de abrir e fechar os braços e circundação desses membros, além de 1 minuto e 30 segundos de deslocamento lateral para o lado direito e, depois, para o lado esquerdo corpo. Confira-se a sistematização dessa sessão na Tabela 2, e, em seguida, no Quadro 11, a demonstração dos exercícios propostos referentes às três primeiras sessões (semanas).

**Tabela 2 - Desenvolvimento da Sessão de Treinamento A1**

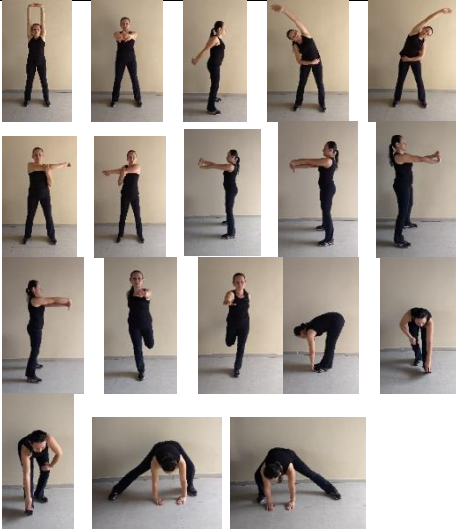
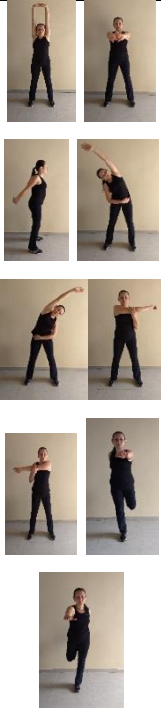
Desenvolvimento A1 (21 min)		
Seqüência	Tempo de execução	Caminhada com movimentos de braços e deslocamento lateral
1º	4 min.	Caminhada
2º	1 min.	Caminhada e abrir e fechar os braços
3º	4 min.	Caminhada
4º	1 min.	Caminhada e girar o braço direito e esquerdo alternadamente
5º	5 min.	Caminhada
6º e 7º	30 seg. cada lado	Deslocamento lateral D/E
8º	5 min.	Caminhada

Fonte: Elaborada pela autora

Os exercícios realizados com menor tempo de execução visam aumentar a intensidade da atividade, tendo em vista a proposta do programa, que é ocupar pouco tempo do professor com a atividade física regular e sistematizada de exercícios combinados, porém de simples execução. O exercício físico com movimentação dos braços aumenta o gasto energético, durante e após a execução. Esse tipo de atividade visa ao aumento do condicionamento físico geral do professor, maior gasto energético e menos tempo de duração da sessão de exercício físico.

A sessão completa do Treinamento A1 abrange a etapa inicial, com exercícios de alongamento que visam à estimulação corporal para execução do Desenvolvimento A1, conforme demonstrado na Tabela 2, que corresponde a atividades de caminhada e caminhada combinada, culminando com a volta à calma com exercícios de alongamento. No quadro 11, apresenta-se o esboço da sessão completa do treinamento aeróbio da fase de adaptação ao exercício físico.

**Quadro 11** – Demonstração dos exercícios do Treinamento A1

<i>Semana</i>	<i>Sessão</i>	<i>Inicial (3 min)</i>	<i>Desenvolvimento (21 min)</i>	<i>Final (4 min)</i>
1 a 3	1 a 3	Aquecimento/ alongamento	Caminhada com movimentos de braços e deslocamento lateral;	Volta à calma
			<b>Caminhada</b> <b>Caminhada/ abrir e fechar os braços</b> <b>Caminhada</b> <b>Caminhada/ girar o braço direito e esquerdo alternadamente</b> <b>Caminhada</b> <b>Deslocamento lateral D/E</b> <b>Caminhada</b>	

**Fonte:** Elaborado pela autora

Nas cinco semanas seguintes, da quarta à oitava, são propostas atividades de caminhada seguidas de exercícios combinados, de curta duração, realizados durante 30 segundos. Serão 21 min. de atividade aeróbica: 3 min. de caminhada e 30 seg. de exercícios dinâmicos. A progressão e intensidade do treinamento aeróbico acontecerá, de forma contínua, nas sequências de 30 segundos, conforme a capacidade física de cada professor.

A sistematização da sessão do Treinamento A2 é apresentado na Tabela 3 e mostra o aumento da intensidade, quando comparado ao Treinamento A1, nos exercícios que intercalam

os períodos da caminhada. São exercícios dinâmicos realizados em 30 segundos e em separado da caminhada.

**Tabela 3 - Desenvolvimento da Sessão de Treinamento A2**

<b>Desenvolvimento A2 (21 min)</b>		
<b>Sequência</b>	<b>Tempo de execução</b>	<b>Caminhada e movimentos de 30 seg.</b>
1°	30 seg.	1. Elevação de Joelho
2°	3 min	<b>Caminhada</b>
3°	30 seg.	2. Polichinelo
4°	3 min	<b>Caminhada</b>
5°	30 seg.	3. Polichinelo
6°	3 min	<b>Caminhada</b>
7°	30 seg.	4. Polichinelo frontal
8°	3 min	<b>Caminhada</b>
9°	30 seg.	5. Polichinelo frontal
10°	3 min	<b>Caminhada</b>
11°	30 seg.	6. Agachamento lateral
12°	3 min	<b>Caminhada</b>









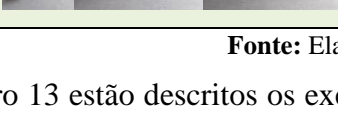
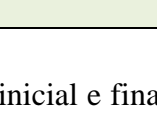
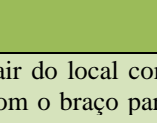
**Fonte:** Elaborado pela autora

Em seguida, no Quadro 12, é possível visualizar a demonstração dos movimentos previstos para essa sessão com as etapas e o tempo de duração para cada uma. Sendo etapa inicial com 3 minutos, desenvolvimento com 21 minutos e final com 4 minutos.

A descrição dos exercícios se baseia na mecânica do movimento, que é objeto de estudo da Cinesiologia e da Biomecânica, ciências que estudam o movimento humano e são básicas para a formação do profissional de educação física, em nível de graduação. A apropriação desses conhecimentos, portanto, deu suporte para que se detalhassem os exercícios que compõem os treinamentos do programa de atividade física para professores.






**Quadro 12 - Demonstração dos exercícios do Treinamento A2**



<i>Semana</i>	<i>Sessão</i>	<i>Inicial (3 min)</i>	<i>Desenvolvimento (21 min)</i>	<i>Final (4 min)</i>
1 a 3	1 a 3	Aquecimento/ alongamento	Caminhada com movimentos de braços e deslocamento lateral;	Volta à calma
			<b>Caminhada</b>	
			<b>Caminhada/ abrir e fechar os braços</b>	
			<b>Caminhada</b>	
			<b>Caminhada/ girar o braço direito e esquerdo alternadamente</b>	
			<b>Caminhada</b>	
			<b>Deslocamento lateral D/E</b>	
			<b>Caminhada</b>	

Fonte: Elaborado pela autora

No Quadro 13 estão descritos os exercícios de acordo com a imagem inicial e final de execução do movimento.

**Quadro 13 - Descrição dos exercícios da Sessão de Treinamento A2**

<b>Descrição dos exercícios do Treinamento A2</b>	
 <b>1. Elevação de Joelho</b>	Simula a mecânica de movimento da corrida sem sair do local com a orientação de elevação o joelho a frente alternado com o braço para o estabelecimento da coordenação motora.
 <b>2. Polichinelo</b>	É um exercício dinâmico que combina a abertura das pernas para as laterais com a abertura dos braços até que as palmas mãos se toquem acima da cabeça. Retorna-se a posição inicial e segue novamente a realização do movimento de abertura de pernas e braços de maneira consecutiva.
 <b>3. Polichinelo frontal</b>	Consta da realização do movimento da abertura dos braços no sentido horizontal combinado com a abertura das pernas lateralmente. Retorna-se na posição inicial com as palmas das mãos tocando a frente do corpo e as pernas fechadas e unidas. O movimento de abertura de pernas e braços seguem de forma consecutiva durante o tempo estimado para a duração do exercício.

		<p>É um exercício realizado com afastamento lateral das pernas a uma distância maior que a largura dos ombros. O agachamento é realizado através da flexão e extensão de joelho de um lado do corpo.</p>
<p><b>4. Agachamento lateral</b></p>		

**Fonte:** Elaborado pela autora

Da nona à décima semana o programa propõe a realização do Treinamento A3 (Tabela 4), que consiste no condicionamento físico geral do professor com a realização de corrida denominada trote, em lugar de caminhada; a intensidade será de acordo com o condicionamento de cada participante, e pode ser intercalada com caminhada. A etapa terá duração de 21 minutos - 3 minutos de trote e/ou caminhada intercalados com 30 segundos de exercícios dinâmicos.

**Tabela 4 - Desenvolvimento da Sessão de Treinamento A3**



Desenvolvimento A3 (21 min)		
Sequência	Tempo de execução	Caminhada e movimentos de 30 seg.
1º	30 seg.	 <p>1. Elevação de Joelho</p>
2º	3 min	<p><b>Trote/caminhada</b></p>
3º	31 seg.	 <p>2. Polichinelo</p>
4º	3 min	<p><b>Trote/caminhada</b></p>
5º	31 seg.	 <p>3. Pular corda</p>
6º	3 min	<p><b>Trote/caminhada</b></p>
7º	30 seg.	 <p>4. Polichinelo frontal</p>
8º	3 min	<p><b>Trote/caminhada</b></p>
9º	30 seg.	 <p>5. Flexão de pernas alternadas.</p>
10º	3 min	<p><b>Trote/caminhada</b></p>
11º	30 seg.	 <p>6. Agachamento lateral</p>
12º	3 min	<p><b>Trote/caminhada</b></p>

**Fonte:** Elaborado pela autora

Nota-se que os exercícios da Sessão de Treinamento A3 são os mesmos da Sessão de Treinamento A2, contudo acrescidos dos exercícios de pular corda e de flexão de pernas alternadas que aumenta a intensidade do treinamento quando comparado com o Treinamento A2. O Quadro 14 descreve e demonstra os exercícios acrescentados ao Treinamento A3.

O Treinamento A1, A2 e A3 que visa o condicionamento físico geral do professor realizou a caminhada com exercícios combinados para o aumento da intensidade do treinamento. Sendo comprovado que o aumento da intensidade dos exercícios na sessão de treinamento promoverem adaptações crônicas cardiorrespiratórias, principalmente, no período de repouso após a sessão de treinamento.

**Quadro 14 - Descrição e demonstração dos exercícios acrescentados à Sessão de Treinamento A3**

Descrição dos exercícios adicionados ao Treinamento A3	
 <p><b>Pular corda</b></p>	<p>O exercício é realizado através de uma simulação do ato de pular corda individual. Os antebraços realizam o movimento de circundação combinado com o movimento de pular no mesmo lugar.</p>
 <p><b>Flexão de pernas alternadas.</b></p>	<p>O exercício é realizado a partir da flexão de pernas alternadas combinadas com a alternância da flexão de ombros</p>

**Fonte:** Elaborado pela autora

O treinamento aeróbio combinado visa proporcionar estímulos de atividade caracterizada como totalmente aeróbia, como a caminhada e o trote, quando realizada por um longo período, e exercícios dinâmicos calistênicos para que haja aumento na intensidade do exercício físico e conseqüente aumento do condicionamento físico geral do professor.

Sugere-se que a verificação de quanto seria aumento no condicionamento cardiorrespiratório seja uma variável de futuras pesquisas. De acordo com a literatura referente à educação física, um treinamento especificamente aeróbio apresenta outras características e estrutura, razão por que se torna inviável em relação à aplicação no PAFRS para Professores, cuja execução prevê, no máximo, a duração de 30 minutos para cada sessão de treinamento, e visa atender outros elementos do condicionamento voltados para saúde.

Veja-se, nesse sentido, o que Foss e Keteyan (2000, p. 48) explicita sobre a recuperação pós exercício:

Durante a recuperação após um exercício, a demanda de energia é consideravelmente menor, porque o exercício já cessou. Entretanto, o consumo de oxigênio continua em

um nível relativamente alto por um certo período de tempo – cuja magnitude depende da intensidade e, em menor grau, da duração do exercício.

Essa afirmação dá suporte ao treinamento proposto, pelo fato de aumentar a intensidade da sessão com exercícios dinâmicos sem que haja aumento da duração; aumenta o consumo de oxigênio, o que provoca “maior atividade ao miocárdio” (FOSS; KETEVIAN, 2000, p.49) promovendo uma maior exigência do coração, conduzindo para o condicionamento cardiorrespiratório.

Para finalizar este item, apontam-se, a pretexto de informação, algumas características de um treinamento totalmente aeróbio, conforme sugeridas por Nahas (2017), as quais não são viáveis para a proposta em questão: atividades 3 a 5 dias na semana, de 20 a 60 minutos, com intensidade de 50 a 85% da frequência máxima e do tipo corrida, trote, caminhada, natação, ciclismo, remo etc., que sejam agradáveis ao praticante.

## 5.6 SESSÕES DE FLEXIBILIDADE, ALONGAMENTO E RELAXAMENTO

Neste item da Tese se descrevem as sessões de exercícios que visam à flexibilidade, ao alongamento e ao relaxamento. Os treinamentos têm início com exercícios de alongamento e flexibilidade com 1 vez de 20 segundos cada, cuja ênfase é a preparação e aumento da capacidade de amplitude de movimento.

Na etapa do desenvolvimento da aula, a duração de cada posição e exercício de flexibilidade é de 2 vezes de 20 segundos cada, e envolve, também, exercícios de alongamento dinâmico para aquecimento corporal; os professores devem se posicionar de modo confortável e se concentrar, a fim de terem o pensamento voltado apenas para os exercícios, durante 10/15 minutos. Os alongamentos foram selecionados conforme a proposta de exercícios de alongamento de Fernandes, et al. (2002).

Analisaram-se estudos como os de Bernstein e Borkovec (1975) e Brieghel-Müller (1998), os quais apresentam propostas específicas para um treino de relaxamento, a ser realizado mais de uma vez na semana com exigência de tempo maior do que o do PAFRS que para professores.

McAtee (1998) apresenta uma proposta de alongamento facilitado, com participação em duplas, o que parece bom para o relacionamento social, mas exige tempo maior de execução do programa.

Os estudos de Rodrigues (1986) e de Fernandes, et. al. (2002) foram aproveitados para que se definisse o tipo de exercício a ser utilizado no programa, de acordo com a avaliação sobre a região do corpo a ser estimulada e grau de dificuldade.

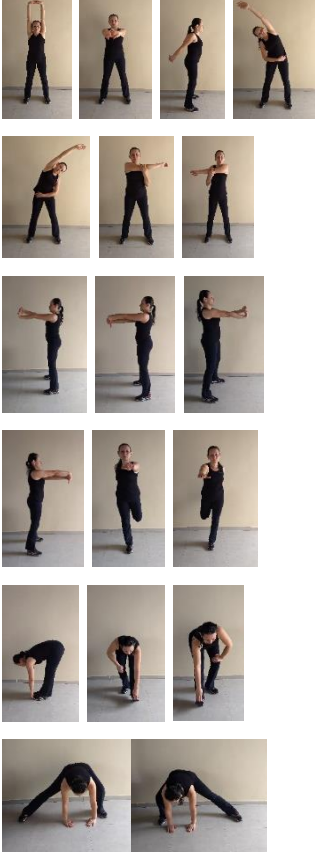
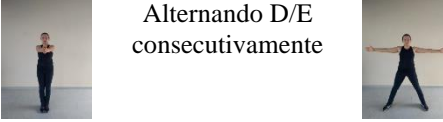

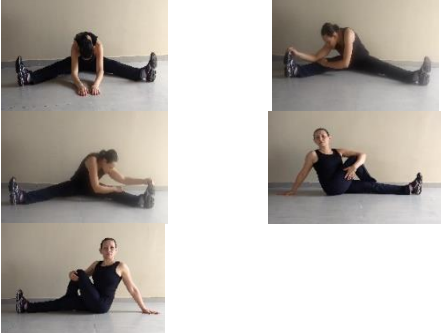

Após analisar as propostas de relaxamento acessíveis, optou-se por seguir a linha de Lipp (2000), considerando-se a abrangência populacional e praticidade para aplicação e execução. No período destinado ao relaxamento, devem ser realizadas intervenções que visem relaxar as regiões do corpo, com base na proposta de Lipp, “Relaxamento para todos”, cujos detalhes do treinamento são demonstrados no Quadro 15.

A parte final tem duração de 10 a 20 minutos, com base na proposta de Lipp (2000) que preconiza a posição deitada, de forma confortável, para que seja conduzido o relaxamento.

A versão adaptada de Lipp (2000), portanto, para condução da etapa do relaxamento, é a seguinte (cf. Quadro 15).

- Inspiração (concentrar no percurso do ar pelo corpo)
- Intervalo consciente
- Expiração (expulsar estados emocionais negativos)
- Relaxar partes do corpo após orientação para que seja contraída de forma voluntária – repetir 3 vezes cada parte do corpo (braço direito e esquerdo; pernas; ombros; rosto; corpo todo).
- Visualização do relaxamento – corpo sem tensão, mente relaxada, coração batendo lentamente, respiração leve, circulação suave passando pelos órgãos.
- Concentre-se na parte do corpo que apresenta dor ou desconforto. Imagine-a relaxada.
- Visualize mente relaxada. Imagine paisagem ao seu redor de forma agradável.
- Repita mentalmente frases positivas sobre o estado saudável.
- Pense no espaço em que se encontra. Volte lentamente pensando com uma palavra saudável.
- Espreguice, levante-se, alongue-se com a sensação de bem-estar no seu corpo e mente.

**Quadro 15 - Sessão de Alongamento, flexibilidade e relaxamento**

<i>Semana</i>	<i>Sessão</i>	<i>Inicial (5 min)</i>	<i>Desenvolvimento (10 - 15 min)</i>	<i>Final (10- 20 min)</i>
1 a 12	1 a 12	Aquecimento/ alongamento	Flexibilidade	Relaxamento
			<p>Alternando D/E consecutivamente</p>  <p>Alternando D/E consecutivamente</p>  <p>Alternando D/E consecutivamente</p>     	

Fonte: Elaborado pela autora

## 5.7 SESSÕES DE RESISTÊNCIA MUSCULAR

Os exercícios para as sessões de resistência muscular, basearam-se nos conhecimentos advindos de experiências da pesquisadora e no aporte teórico dos seguintes métodos de treinamento: treinamento funcional, treinamento de core e HIIT (High Intensity Interval Training). Os seguintes autores contribuíram para definição dos exercícios: Monteiro e Evangelista (2015); Evangelista e Macedo (2015); Delavier e Gundill (2013); Boyle (2015; 2018); Machado (2019).

As sessões de resistência muscular são em número de 24, duas por semana. Organizam-se por meio de uma planilha de treinamento composta de três blocos de três exercícios para cada um, com intervalo de um minuto entre eles. O tempo de execução de cada exercício é de 30 segundos para que o professor consiga realizar de 15 a 20 repetições caracterizando uma atividade para resistência muscular. O intervalo entre os exercícios deve ser de 15 segundos; está programado duas execuções de cada bloco.

O programa foi estruturado da seguinte maneira:










- Para as três primeiras semanas a planilha é de treinamento de RMA<sub>d</sub> (Resistência Muscular – adaptação);
- Para as cinco semanas seguintes, outra planilha, de treinamento RMI (Resistência Muscular – intermediário);
- Para as quatro últimas semanas a planilha é de treinamento RMA<sub>v</sub> (Resistência Muscular – avançado).

As três primeiras semanas de treinamento são destinadas à adaptação com exercícios simples, de leve desafio na combinação dos gestos motores. A estrutura prevê alternância do seguimento corporal, por corresponder ao período de adaptação ao exercício físico e permitir um intervalo maior de recuperação da musculatura, entre cada exercício, até que volte a ser estimulada novamente. O método de treinamento adotado na sessão de RMA<sub>d</sub> alterna segmentos corporais semelhantes ao método realizado com pesos resistidos.

De acordo com Fleck e Kraemer (1999), o método alternado por segmento consiste na realização alternada de exercícios para membros superiores e inferiores, o qual pode ser utilizado principalmente para dois fins: evitar a fadiga muscular precoce através da realização de séries múltiplas sucessivas em um mesmo exercício, ou promover uma resposta vascular central positiva, já que o mesmo, envolve o treinamento simultâneo de grupamentos musculares dos membros superiores, inferiores e do tronco.

Os blocos das três primeiras semanas foram distribuídos respeitando a seguinte sequência de exercícios: coxa, abdômen e braço. Confira-se no Quadro 16.

**Quadro 16 - Desenvolvimento da Sessão de Treinamento RMA**

<i>Desenvolvimento (12 min)</i>				
<i>Sequência</i>	<i>Série/Tempo de execução</i>	<i>Exercícios de RMA</i>	<i>Denominação</i>	<i>Descrição</i>
<b>1º BLOCO</b>				
1	2 x 30s/ 15s intervalo		Abdominal	Flexionar o tronco até que as mãos toque o calcanhar.
2	2 x 30s/ 15s intervalo		Agachamento	Flexionar as coxas até que as mesmas fiquem paralelas ao solo e retornar a posição inicial.
3	2 x 30s/ 15s intervalo		Flexão de braço aberta	Iniciar da posição de decúbito ventral, flexionar os braços e estender. Retornar em decúbito ventral. Repetir.
<b>2º BLOCO - 1 min intervalo</b>				
4	2 x 30s/ 15s intervalo		Superman	Em decúbito ventral, com os braços estendidos acima da cabeça. Retirar os braços e pernas do solo. Retornar a posição inicial. Repetir o movimento anterior.
5	2 x 30s/ 15s intervalo		Agachamento lateral – D/E	Pernas afastadas, flexionar uma coxa. Retornar a posição inicial, em seguida flexionar a outra.
6	2 x 30s/ 15s intervalo		Elevação frontal de braços	Em pé. Pés afastados lateralmente, elevar os braços na altura dos ombros.
<b>3º BLOCO - 1 min intervalo</b>				
7	2 x 30s/ 15s intervalo		Prancha lateral 1 D/E	Deitada lateralmente, apoiar o tronco sobre o braço; elevar o quadril do solo. Retornar a posição inicial e repetir o movimento anterior.
8	2 x 30s/ 15s intervalo		Stiff	Em pé. Flexionar o tronco paralelamente ao solo e retornar à posição inicial. Repetir o movimento anterior.
9	2 x 30s/ 15s intervalo		Desenvolvimento de braços	Em pé. Realizar a extensão dos braços acima da cabeça. Retornar até a linha dos ombros e repetir o movimento anterior.
<b>1 min de intervalo</b>				




Fonte: Elaborado pela autora







As semanas posteriores terão variação na intensidade do treinamento conforme os princípios do treinamento esportivo. Nas demais sessões, preconizou-se estruturar a sequência dos exercícios de forma a que a intensidade do treinamento fosse aumentada. Para isso, agruparam-se os exercícios por partes do corpo, desta forma: abdômen/lombar, coxa/perna e braço/antebraço/ombro. Cada bloco de exercícios é composto de três exercícios que trabalham cada uma dessas regiões. Essa estruturação dos exercícios se assemelha ao método localizado por articulação, que é muito utilizado, nos programas de musculação, para os indivíduos que já tenham passado pela fase de adaptação e que já exigem treino muscular maior, para que haja progresso no condicionamento físico.

Os blocos da sessão de RMI, que abrange da quarta à oitava semana, foram distribuídos respeitando a seguinte sequência, por bloco de exercícios: primeiro bloco: abdômen/lombar; segundo bloco: coxa/perna; e terceiro bloco: braço/antebraço/ombro, conforme demonstra o Quadro 17.

**Quadro 17 - Desenvolvimento da Sessão de Treinamento RMI**

<i>Desenvolvimento RMI (12 min)</i>				
<i>Sequência</i>	<i>Séries/ Tempo de execução</i>	<i>Exercícios de RMI</i>	<i>Denominação</i>	<i>Descrição</i>
<b>1º BLOCO</b>				
1	2 x 30s/ 15s intervalo		Prancha	Na posição de quatro apoios sobre o antebraço. Sustentar o corpo nesta posição durante o tempo de execução.
2	2 x 30s/ 15s intervalo		Abdominal	Deitado. Pernas flexionadas. Elevar o tronco com os braços estendidos até que os ombros percam o contato com o solo.
3	2 x 30s/ 15s intervalo		Abdominal	Deitado. Flexionar o tronco com os braços estendidos acima da cabeça até que os ombros percam o contato com o solo.
<b>2º BLOCO 1 minuto de intervalo</b>				
4	2 x 30s/ 15s intervalo		Afundo alternado	Com as pernas afastadas antero-posterior. Realizar a flexão de coxa. Retornar a posição inicial e realizar o movimento anterior com a outra perna.
5	2 x 30s/ 15s intervalo		Flexão Plantar	Em pé. Realizar a flexão da panturrilha (ficar na ponta e retornar).



6	2 x 30s/ 15s intervalo		Elevação de pelve	Deitado com as pernas flexionadas. Elevar o quadril e retornar a posição. Repetir o movimento anterior.
<b>3º BLOCO 1 minuto de intervalo</b>				
7	2 x 30s/ 15s intervalo		Elevação frontal de braços mãos com flexão de punho	Em pé. Pés afastados lateralmente, elevar os braços na altura dos ombros e flexionar o punho.
8	2 x 30s/ 15s intervalo		Flexão de braço fechada	Na posição de seis apoios, flexionar os braços e estender. Repetir.
9	2 x 30s/ 15s intervalo		Remada baixa	Posição em pé. Flexionar o tronco levemente. Realizar puxada com as mãos em direção ao tronco; em seguida estender os braços; e, repetir o movimento.
<b>1 minuto de intervalo</b>				

Fonte: Elaborado pela autora

O que diferenciara as quatro últimas semanas é a inserção de exercícios mais complexos, que demandam uma coordenação motora e um nível mais elevado de condicionamento físico para executá-los, respeitando-se, desse modo, o princípio da continuidade e progressão da carga de treinamento.

Os blocos de exercícios previstos para as semanas 9 a 12, correspondentes ao treinamento de RMAv, foram assim distribuídos: primeiro bloco com exercícios para abdômen/lombar; segundo bloco com exercícios para coxa/perna e o terceiro bloco com exercícios para braço/antebraço/ombro. A diferença em relação a essa sessão é o nível de dificuldade de execução dos exercícios, de acordo com o que é demonstrado no Quadro 18.

**Quadro 18 - Desenvolvimento da Sessão de Treinamento RMAv**

<b>Desenvolvimento RMAv (12 min)</b>				
<i>Sequência</i>	Série/ Tempo de execução	Exercícios de RMLAv	Denominação	Descrição
<b>1º BLOCO</b>				
1	2 x 30s/ 15s intervalo	 Prancha	Prancha	Na posição de quatro apoios, elevar a perna e retornar ao solo. Repetir o exercício com a outra perna.
2	2 x 30s/ 15s intervalo		Abdominal bicicleta	Com o tronco inclinado para trás apoiado sobre os antebraços, realizar a flexão de coxas alternadamente.

3	2 x 30s/ 15s intervalo		Prancha lateral D/E	Na posição lateral, com o tronco apoiado sobre o antebraço, realizar a elevação do quadril e permanecer na posição durante o tempo de execução.
<b>2º BLOCO - 1 min intervalo</b>				
4	2 x 30s/ 15s intervalo		Agachamento isometria	Flexionar as coxas até que as mesmas fiquem paralelas ao solo, permanecer na posição durante o tempo de execução; retornar a posição inicial.
5	2 x 30s/ 15s intervalo		Elevação de Pelve (D/E)	Deitado com uma das pernas flexionadas e a outra estendida.. Elevar o quadril e retornar a posição. Repetir o movimento anterior.
6	2 x 30s/ 15s intervalo		Agachamento adutores	Pernas afastadas, flexionar as coxas. Retornar a posição inicial; repetir o movimento.
<b>3º BLOCO - 1 min intervalo</b>				
7	2 x 30s/ 15s intervalo		Flexão de braços sem apoio	Na posição de quatro apoios realizar a flexão de braços.
8	2 x 30s/ 15s intervalo		Elevação frontal combinado com lateral	Em pé. Pés afastados lateralmente, elevar os braços na altura dos ombros, retornar na posição inicial; em seguida realizar elevação lateral até a altura dos ombros.
9	2 x 30s/ 15s intervalo		Superman	Em decúbito ventral, com os braços estendidos acima da cabeça. Retirar os braços e pernas do solo; permanecer nessa posição durante o tempo de execução.

Fonte: Elaborado pela autora

Nas sessões de resistência muscular serão realizados, na etapa inicial da sessão de treinamento, seis minutos de exercícios de aquecimento e alongamento. Na etapa final serão retomados os alongamentos e 5 minutos de relaxamento reduzido ao aplicado na sessão de alongamento, flexibilidade e relaxamento.

Desse modo, encerra-se esta parte da tese referente à proposta do PAFRS para Professores, “*Em Forma para Ensinar*”, em cumprimento ao objetivo geral delineado para a pesquisa.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Retoma-se, primeiramente, o objetivo de sistematizar os conhecimentos sobre a qualidade de vida (QV) e bem-estar docente (BED) culminando com a proposição de um programa de atividade física regular e sistematizado com foco na promoção desses fatores. Considera-se alcançado esse propósito, na medida que foram relacionados, apresentados e discutidos diversos estudos sobre esses temas, com autores que se destacam por suas abrangentes abordagens, além das 74 produções, entre Teses e Dissertações, identificadas em dois bancos de dados pesquisados – o da CAPES e o do BDTD, além de apresentar o PAFRS para Professores de acordo com o aporte teórico da educação física o qual denominei “Em Forma para Ensinar”.

Ressalta-se que a pesquisa sobre qualidade de vida dos professores foi realizada em duas etapas, devido ao contexto social criado pela crise pandêmica vivenciada no período em que se desenvolvia o estudo. E como fator limitante do estudo tivemos a ocorrência de uma pandemia causada pelo vírus SARS-COV 2, que gerou a Covid-19, doença que provoca infecções respiratórias e de alto grau de transmissão entre os humanos, e que influenciou diretamente o andamento da pesquisa, diante do perigo de contaminação e mortalidade. Essas circunstâncias impediram que o ajuntamento de pessoas e a convivência delas em grupo e, desse modo, impossibilitaram que o programa fosse aplicado.

O período pandêmico afetou de tal modo o estudo, a ponto de transformá-lo em teórico, em vez de pesquisa de campo, conforme havia sido planejado - de ser aplicada, em 2021, junto ao grupo de professores de uma escola pública da Rede Estadual de Ensino do Município de Campo Grande - MS. Diante da necessidade de mudança, optou-se por ampliar o campo de

busca sobre a qualidade de vida para dar um suporte teórico mais consistente, que corrobore a importância da prática de atividade física regular na rotina dos professores.

A originalidade desta Tese está na proposta e elaboração de um programa de atividade física regular para professores, que, respeitando as especificidades do trabalho docente e o suporte teórico da área da Educação Física, tem potencial para contribuir com promoção da qualidade de vida e do bem-estar, no que diz respeito aos aspectos objetivos e subjetivos da QV e BED. São diversos os estudos que tratam da saúde do profissional da educação; contudo, não se identificou uma proposta de intervenção abrangente o suficiente, que possa ser aplicada no próprio local de trabalho e que contribua, efetivamente, para a vida particular e profissional dos professores.

Comprometimento com a formação, influência dos componentes objetivos do bem-estar docente e adoecimento dos professores são aspectos negativos revelados em grande parte dos estudos pesquisados. Entre aspectos positivos do trabalho docente que podem contribuir para a QV e o BED constam os relacionamentos interpessoais, a atividade laboral e as intervenções com foco nessas temáticas.

Outro elemento identificado são os benefícios da atividade física regular em relação aos diversos aspectos da qualidade de vida, bem-estar e saúde das pessoas. A pesquisa teórica gerou um programa de atividade física que visa atender o professor no local de trabalho, com os elementos do condicionamento físico e psicossocial voltados para a saúde, através de exercícios sugeridos de acordo com as necessidades dos professores culminando com um instrumento prático e criterioso que visa contribuir para a saúde do professor e, como consequência, para melhora na qualidade da educação, devido à promoção da qualidade de vida e bem-estar docente.

Por fim, retoma-se a questão-problema que foi levantada, no momento, em que se vislumbrava o tema para a pesquisa e que se ponderava propor e organizar um programa de atividade física para professores. Questionava-se, então: O que deve conter um programa de atividade física, no local de trabalho, que atenda às especificidades físicas e psíquicas dos professores, com vistas à qualidade de vida e bem-estar docente, na contemporaneidade?

Em resposta a essa problemática, elaborou-se um programa que, tendo em vista o rigor quanto aos elementos da prescrição de exercícios físicos e ao levantamento das necessidades específicas dos professores tem potencial para contribuir com a qualidade de vida e bem-estar docente de forma positiva, em se tratando dos aspectos objetivos da estruturação e planejamento do programa.

O Programa *Em Forma para Ensinar* pode atender às necessidades específicas dos profissionais docentes, como condicionamento para realização das atividades diárias, rotineiras, pois o objetivo do programa é promover condicionamento físico geral, para prevenção de problemas osteomusculares, respiratórios e psíquicos, voltado para promoção da qualidade de vida e bem-estar docente. As atividades docentes demandam uma agenda diária que, muitas vezes, não tem espaço para atividades físicas regulares e sistematizadas e compromete o funcionamento de diversas partes do corpo - membros superiores, inferiores, tórax, abdômen, conduzindo os professores ao adoecimento físico e psíquico.

O trabalho do docente, por ser um trabalho de caráter interativo que envolve diversos fatores, desde a saúde emocional, saúde física, relacionamento social, infraestrutura etc., incluiu-se no programa o treinamento de alongamento, flexibilidade e relaxamento, que visam equilibrar a saúde psíquica do professor, haja vista a frequência de estudos que abordam o estresse, ansiedade e Síndrome de Burnout. E para completar o programa de treinamento foi dada ênfase ao condicionamento muscular e cardiorrespiratório, visando atender o condicionamento físico.

Considera-se de o treinamento aeróbio combinado com exercícios de resistência muscular promoverá aumento do condicionamento físico geral do professor e os benefícios decorrentes de sua prática serão a qualidade de vida e o bem-estar docente.

Com base em tudo quanto foi teoricamente visto e abordado, neste estudo; com base, ainda, na proposta, elaboração e organização do programa que se tem descrito no último capítulo desta Tese, considera-se respondida a questão-problema e, também, alcançado o objetivo geral proposto.

Considera-se, aqui, finalizada a etapa de elaboração do Programa de Atividade Física Regular e Sistematizado para Professores, "*Em Forma para Ensinar*", tendo em vista que a proposta contempla elementos específicos de atenção às necessidades dos professores e que podem comprometer o trabalho docente. A pesquisa que se desenvolveu culmina com um programa de curta duração e exercícios que foram selecionados com base nas necessidades apontadas nos estudos da revisão de literatura, e que leva em conta as inúmeras demandas do trabalho docente e o tempo escasso que os professores têm para realizarem atividades pessoais e de lazer.

Espera-se que o programa, ao ser realizado no local de trabalho, estimule a prática da atividade física regular e se torne uma rotina na vida dos professores, mesmo depois de concluído o período estabelecido para o programa. A expectativa, também, é de melhoria das

relações interpessoais entre os professores e a instituição, na medida em que a proposta visa à qualidade de vida e bem-estar docente, e entre os professores, além da possível melhora do desempenho docente e melhora na qualidade da educação de maneira geral. No que concerne aos resultados que se esperam da consecução do PAFRS para Professores, pesquisas e estudos futuros poderão se encarregar de obtê-los.

## REFERÊNCIAS

ABSTER. *In: Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa* [online]. São Paulo: Melhoramentos, 2022. Disponível em <  
<https://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=abster>>

ALENCAR, G. P. V. de. **Nível de atividade física e qualidade de vida de professores de ensino fundamental da rede municipal de ensino de Campo Grande, MS.** Campo Grande, 2020. 81p. Dissertação (Mestrado em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste) Universidade Federal de Mato Grosso do Sul-UFMS, 2020.

ALMEIDA, C. B. et. al. Qualidade de vida e fatores sociodemográficos de docentes do município de Guanambi, Bahia, Brasil em meio à pandemia da Covid-19. *In: CARDOSO, B. L. C.; NUNES, C. P.; FAGUNDES, H. P. P. (Orgs.). Indicadores de saúde e qualidade de vida: contextos escolares e universitários.* São Carlos: Pedro & João Editores, 2022.

ALVES, P. C. **Qualidade de vida e esgotamento profissional do professor universitário. Uberlândia,** 2017. 140p. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) Universidade Federal de Uberlândia, 2017.

ARALDI, F. M. **Qualidade de vida de professores de Educação Física do ensino superior.** Florianópolis, 2019. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Universidade do Estado de Santa Catarina, 2019.

ARANTES, M. A. A. C; VIEIRA, M.J. F. **Estresse.** 3 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

ARAÚJO, M. A. N. de. **Qualidade de vida dos professores do curso de enfermagem da Universidade Estadual de MS.** Campo Grande, 2009. 102p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Católica Dom Bosco-UCDB, 2009.

ARAÚJO, N. O. L. **Avaliação da qualidade de vida do professor com queixas vocais.** Fortaleza, 2006. 60p. Dissertação (Mestrado em Educação em Saúde) Universidade de Fortaleza, 2006.

AZEVÊDO, D. P. de. **Atividades físicas no tempo de lazer, transtorno mental comum e estresse em docentes de uma instituição de ensino superior pública da Bahia.** Florianópolis, 2017. Tese (Doutorado em Educação Física) Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC, 2017.

BARROS, C. C. A. et. al. A precarização do trabalho docente e seus efeitos no adoecimento psíquico e na qualidade de vida. *In: CARDOSO, B. L. C.; NUNES, C. P.; FAGUNDES, H. P. P. (Orgs.). Qualidade de vida e saúde de profissionais da educação.* São Carlos: Pedro & João Editores, 2022.

BASSI, I. B. **Disfonia em professores municipais: aspectos clínicos, ocupacionais e de qualidade de vida.** Belo Horizonte, 2010. 63p. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) Universidade Federal de Minas Gerais-UFMG, 2010.



- BATISTA, M. H. **Afetividade e promoção da saúde na escola: a construção de significados pelo professor**. 2010. 111 f. Dissertação (Mestrado). Centro de Ciências da Saúde, Mestrado em Saúde Coletiva, Universidade de Fortaleza, 2010.
- BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Trad. Plínio Dent-zien. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BERNSTEIN, D. A.; BROKOVEC, T. D. **Relaxamento progressivo: manual de treinamento**. Belo Horizonte: Interlivros, 1975.
- BERTUOL, F. P. **Qualidade de vida de professores de licenciaturas**. Curitiba, 2007. 117p. Dissertação (Mestrado em Educação) Pontifícia Universidade Católica do Paraná-PUC/PR, 2007.
- BIAGI, N. B. de. **Bem-estar subjetivo na profissão e qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis - SC**. Campinas, 2017. 77p. Dissertação (Mestrado em Ciências) Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP, 2017.
- BIAZZI, S. **Estresse, Burnout e estratégias de enfrentamento: um estudo com professores de uma instituição educacional privada de São Paulo**. São Paulo, 2013. 139p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo-PUC/SP, 2013.
- BOYLE, M. **Advances in functional training techniques for coaches, personal trainers and athletes**. Trad. BOTELHO, A. C. C. Avanços no treinamento funcional. Porto Alegre: Artmed, 2015.
- BOYLE, M. **New functional training for sports**. Trad. TOLEDO, M. G. F. S. O novo modelo de treinamento funcional de Michael Boyle. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.
- BOTH, J. **Bem-estar do trabalhador docente em educação física da Região Sul do Brasil**. 2011. 248 p. Dissertação (Mestrado), Centro de Desportos, Programa de Pós-Graduação e Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC, 2011.
- BRASIL. Lei n. 9.394, 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases para a educação nacional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 1996.
- BRASIL. Presidência da República. **Lei n° 9.696, de 1° de setembro de 1998**. Dispõe sobre a regulamentação da profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Brasília, 1998.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n° 2.446, de 11 de novembro de 2014**. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde – PNPS. Brasília, 2014.
- BRIEGHEL-MÜLLER, Gunna. **Eutonia e relaxamento**. São Paulo: Summus, 1998.
- BRUM, L. M. **A qualidade de vida dos professores de ciências e a relação das suas disciplinas com o cotidiano dos alunos em uma escola pública no interior do Rio Grande do Sul**. Santa Maria, 2012. 195p. Tese (Doutorado em Educação em Ciências) Universidade Federal de Santa Maria, 2012.
- CACCIARI, M. B. **Emprego ou vocação? Correlatos do bem-estar em professores universitários**. 2015. 94 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal do Espírito Santo. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Vitória, ES. 2015.

- CALDAS, A. do R. Trabalho docente e saúde: inquietações trazidas pela pesquisa nacional com professores(as) da educação básica. In.: OLIVEIRA, D. A.; VIERIA, L. F. (Orgs). **Trabalho na Educação Básica: a condição docente em sete estados brasileiros**. Belo Horizonte: Fino Traço, 2012.
- CAMPOS, D. A. Z. **Síndrome do Burnout: o esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos professores**. 2008. 133 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas) - Universidade do Oeste Paulista, Presidente Prudente, 2008.
- CAMPOS, M. de L. **Qualidade de vida e síndrome de burnout em professores de ensino superior da cidade de cajazeiras Paraíba**. Salvador, 2013. Tese (Doutorado em Medicina e Saúde) Universidade Federal da Bahia-UFBA, 2013.
- CANCIAN, Q. G. **Trabalho e ciência: um olhar para a saúde e qualidade de vida dos professores universitários**. Cascavel, 2020. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Estadual do Oeste do Paraná-UNOESTE, 2020.
- CANDAU, V. M. F. Ser professor/a hoje: novos confrontos entre saberes, culturas e práticas. **Educação**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, jan./abr. 2014. p. 33 - 41. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faced/article/view/15003/10923>>. Acesso em: 9 set. 2019.
- CINTRA, C. L. **Educação Positiva: satisfação com o trabalho, forças de caráter e bem-estar psicológico de professores escolares**. 2016. s/n. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Universidade Federal do Espírito Santo-UFES, Vitória, 2016.
- CODO, W.; GAZZOTTI, A. A. Trabalho e afetividade. In: CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.
- CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. Educar, educador. In: CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.
- COLARES, M. C. **Indicadores de qualidade de vida de professores de ensino médio integrado da rede federal no Estado de Santa Catarina**. Florianópolis, 2015. 151p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC, 2015.
- COSTA, D. S. da. **Qualidade de vida dos profissionais de educação física da rede pública de Campo Grande, MS**. Campo Grande, 2008. 135p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Católica Dom Bosco-UCDB, 2008.
- CUNHA, A. C. **Ser professor: bases de uma sistematização teórica**. Chapecó: Argos, 2015.
- CUNHA, G. S.; RIBEIRO, J. L.; OLIVEIRA, A. R. Níveis de beta-endorfina em resposta ao exercício e no sobretreinamento. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**. 2008, v. 52, n. 4, p. 589-598. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0004-27302008000400004>>. Acesso em: 21 abr. 2022.
- DALCIN, L. Efeito de uma intervenção para a prevenção da síndrome de burnout em professores. Porto Alegre, 2016. 86p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2016.

DAVOGLIO, T. R.; LETTNIN, C. C.; BALDISSERA, C. G. Avaliação da qualidade de vida em docentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Pro-Posições**, 2015, v. 26, n. 3, p. 145-166. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-7307201507807>. Acesso em: 21 abr. 2022.

DELAVIER, F.; GUNDILL, M. **Des Abdos d'Enfer**. Trad. RANDO, F. S. Treinamento do core: abordagem anatômica. Barueri: Manole, 2013.

DIAS, R.; MATOS, F. **Políticas Públicas: princípios, propósitos e processos**. Barueri: Atlas, 2015.

ESTEVES, M. M. **Habilidades sociais e qualidade de vida de professores do ensino fundamental**. São Carlos, 2018. 79p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Federal de São Carlos-UFSCAR, 2018.

EVANGELISTA, A. L.; MACEDO, J. **Treinamento funcional e core training: exercícios práticos aplicados**. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2015.

FERNANDES, A. et. al. **Cinesiologia do Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

FERNANDES, G. C. P. S. **Correlação entre sintomas osteomusculares e qualidade de vida de professores do ensino fundamental**. Goiânia, 2018. 78p. Dissertação (Mestrado em Ciências Ambientais e Saúde) Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2018.

FERREIRA, J. S. **O percurso da saúde pública no Brasil: do empirismo à promoção da saúde**. Campo Grande: UFMS, 2016.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed. 1999.

FONSÊCA, L. de C. T. **Síndrome de Burnout e qualidade de vida: estudo com professores universitários da área da saúde**. João Pessoa, 2016. 92p. Tese (Doutorado em Enfermagem) Universidade Federal da Paraíba, 2016.

FOSS, M. L.; KETEVIAN, S. J. **Fox: bases fisiológicas do exercício e do esporte**. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

FREITAS, G. R. de. **Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo**. Bauru, 2015. 51p. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) Universidade Estadual Paulista, 2015.

FREUND, C. S. **Sonhando com o ideal, pisando no real, fazendo o possível: trabalho e vida de professores comprometidos com a profissão docente há mais de 30 anos**. 2009. 182p. Dissertação de mestrado – Departamento de Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, 2009.

FURTADO, E. R. **O bem-estar do professor de educação física escolar da rede pública municipal de ensino de Campo Grande**. 2014. 167 f. Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade Católica Dom Bosco-UCDB, Campo Grande, 2014.

GABANI, F. L. **Prevalência de dor crônica e associação com percepções e condições de trabalho de professores da rede estadual de ensino de Londrina (PR)**. 2017. 214p. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva), Universidade Estadual de Londrina. Centro de Ciências da Saúde. Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, 2017.

GARCIA, J. B. S., et. al. Opioides e o sistema imunológico: relevância clínica. *Revista Brasileira de Anestesiologia* [online]. 2012, v. 62, n. 5, p. 713-718. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/s0034-70942012000500010>>. Acesso em: 16 jan. 2023.

GATTI, B. A. **A construção da pesquisa em educação no Brasil**. Brasília: Liber Livro, 2007.

GERMANOS, E. **Contradições como força de mudança: o processo de formação continuada de professores do ensino médio enquanto potencializador da práxis transformadora à luz da teoria histórico-cultural**. Uberlândia, 2016. Tese (Doutorado em Educação) Universidade Federal de Uberlândia, 2016.

GONÇALVES, G. B. B. A saúde vocal do docente brasileiro: fatores de risco para distúrbios de voz relacionados ao trabalho. In.: OLIVEIRA, D. A.; VIERIA, L. F. (Orgs). **Trabalho na Educação Básica: a condição docente em sete estados brasileiros**. Belo Horizonte: Fino Traço, 2012. p. 399 - 427.

GORDIA, A. P. et. al. Qualidade de vida: contexto histórico, definição, avaliação e fatores associados. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 2011, v. 03, n. 01, jan/jun, p. 40 -52. Disponível em: < <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/812/625>> Acesso em 16 de jan 2023.

GROCHOSKA, M. A. **Políticas educacionais e a valorização do professor: carreira e qualidade de vida dos professores de educação básica do município de São José dos Pinhais/PR**. Curitiba, 2015. 269p. Tese (Doutorado em Educação) Universidade Federal do Paraná, 2015.

GUEDES, D. P. Relação atividade física, exercício físico, comportamento sedentário, aptidão física e saúde. In: Conjunto de autores. **Recomendações para prática de atividade física e redução do comportamento sedentário**. CREF4/SP: São Paulo, 2019.

GUIMARÃES, J. R. S. **Qualidade de vida dos professores de educação física: evidências científicas e estudo na rede pública de ensino da grande Florianópolis**. Florianópolis, 2018. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Universidade do Estado de Santa Catarina, 2018.

GUTERRES, R. de A. **Educação física nas séries iniciais: uma proposta de bem-estar para unidocentes do município de Alegrete-RS**. 2011. 90 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

GUTERRES, R. de A. **Professor sem estresse: proposta de bem-estar na rede pública de ensino**. 2021. 151 f. Tese de Doutorado. Instituto de Ciências Básicas da Saúde. Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: química da vida e saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRS, 2021.

HEALTHY People 2030. **Pessoas Saudáveis 2030: construindo um futuro mais saudável para todos**. [online] U. S. Department of Health and Human Services; Office of Disease Prevention and Health Promotion. Disponível em < [https://health.gov.translate.google/healthypeople?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=pt&\\_x\\_tr\\_hl=pt-BR&\\_x\\_tr\\_pto=sc](https://health.gov.translate.google/healthypeople?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt-BR&_x_tr_pto=sc)>

HUBERMAN, M. O ciclo de vida profissional dos professores. In: NÓVOA, A. (Org) **Vidas de professores**. Porto/Portugal: Porto Ed., 1992.

HYPOLITO, A. M. Trabalho docente na educação básica no Brasil: as condições de trabalho. In.: OLIVEIRA, D. A.; VIERIA, L. F. (Orgs). **Trabalho na Educação Básica: a condição docente em sete estados brasileiros**. Belo Horizonte: Fino Traço, 2012. p. 211- 229.

JESUS, S. N. **Bem-estar dos professores: estratégias para realização e desenvolvimento profissional**. Lisboa, Portugal: Porto Editora, 1998.

JESUS, S. N. et al. Impacto da formação sobre a motivação e o bem-estar: estudos realizados com professores em Portugal e no Brasil. In: REBOLO, F. et al. (Org.). **Docência em questão: discutindo trabalho e formação**. Campinas, SP: Mercado de Letras, 2012.

KAPLUN, C. A. **Estado nutricional, autopercepção de saúde de docentes do ensino básico e estratégias de promoção da saúde no ambiente escolar pelo olhar do professor**. Maringá, 2021.82p. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde) Universidade CESUMAR, 2021.

KOETZ, L. C. E. **Qualidade de vida de professores de Instituições de Ensino Superior Comunitárias: relações entre ambiente e saúde**, 2011. Dissertação (Mestrado) – Curso de Ambiente e Desenvolvimento, Universidade do Vale do Taquari - Univates, Lajeado. 2011. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10737/250>

LIMA, V. de. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador**. São Paulo: CREF4/SP, 2019.

LIPP, M. N. **O stress do professor**. Campinas, SP: Papirus, 2002.

LIPP, M. N. (Colabs.). **Relaxamento para todos: controle seu stress**. 3 ed. Campinas, SP: Papirus, 2000.

LOPES, M. C. L. de A. **Influência da saúde vocal na qualidade de vida dos professores**. Maceió, 2017. 140p. Dissertação (Mestrado em Pesquisa em Saúde) Centro Universitário CESMAC, 2017.

LORENZO, S. M. de. **Indicadores de ansiedade, Burnout, depressão, satisfação no trabalho e qualidade de vida em professores da rede municipal**. Marília, 2020. 146p. Tese (Doutorado em Educação) Universidade Estadual Paulista, 2020.

MACHADO, A. F. **HIIT Body work: a nova calistenia**. São Paulo: CREF4/SP, 2019.

MARCHESI, A. **O bem-estar dos professores: competências, emoções e valores**. Trad. FREITAS, N. T. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MARÇAL, C. C. B. **A Salutogênese na promoção saúde da voz do professor**. Florianópolis, 2018. 201p. Tese (Doutorado em Enfermagem) Universidade Federal de Santa Catarina, 2018.

MARQUES, A. C. S. **O ser docente e o tempo: relação entre o tempo de docência e os processos de prazer e sofrimento no trabalho do professor da Secretaria Municipal de Educação de Santos**. 2017. 125f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde) – Campus Baixada Santista, Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2017.

MARTINS, R. G. de L. **Bem-estar do trabalhador docente em Educação Física da Região de Jataí – Goiás**. 2016. 216f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Londrina, 2016.

- MASSON, C.; PITANGA, F. Prescrição de exercícios para promoção da saúde. In: PITANGA, F. J. G. **Orientações para avaliação e prescrição de exercícios físicos direcionados à saúde**. São Paulo: CREF4/SP, 2019.
- MATOS, T. N. F. de. **Avaliação da qualidade de vida e condições de trabalho em professores do ensino público**. Fortaleza, 2017. 88p. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) Universidade de Fortaleza, 2017.
- MATTOS, R. C. M. de. **Bem e mal-estar docente: fatores que contribuem para a saúde e a qualidade de vida dos professores da educação básica da rede municipal de São Luiz Gonzaga/RS**. Frederico Westphalen, RS, 2021. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, 2021.
- MCATEE, R. E.; NASCIMENTO, F. G. (Trad.). **Alongamento facilitado**. São Paulo: Manole, 1998.
- MEIER, D. A. P. **Qualidade do sono entre professores e fatores associados**. Londrina, 2016. 249p. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva), Universidade Estadual de Londrina-PR, 2016.
- MELEIRO, A. M. A. D. S. Stress do Professor. In: LIPP, M. E. N. **Stress do Professor**. Campinas: Papirus, 2002. p. 11-27.
- MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**. RJ, v. 5, n.1, 2000, p. 7-18.
- MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional: uma abordagem prática**. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2015.
- MORAES, S. M. de. **Limitação do uso da voz na docência e a prática de atividade física no lazer: Educatel 2015 - 16**. Belo Horizonte, 2018. 76p. Dissertação (Mestrado em Ciências Fonoaudiológica) Universidade Federal de Minas Gerais, 2018.
- MOURA, A. A. V. **Desdobramentos da crise estrutural do capital no trabalho docente: a intensificação e o adoecimento**. 2018. 236p. Tese (Doutorado em Educação) Universidade de Brasília-UnB, 2018.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.
- NASCIMENTO, E. M. **Estresse e docentes na área de ciências contábeis: consequências e estratégias**. São Paulo, 2017. 146p. Tese (Doutorado em Ciências) Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade da Universidade de São Paulo, 2017.
- NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde: teste e prescrição de exercícios**. Trad.: FERRAZ, R.; NASCIMENTO, F. G. Barueri, SP: Manole, 2011.
- NÓVOA, A. (org.). **Profissão professor**. Porto: Porto Editora, 2014.
- OCDE. **Organização de cooperação e desenvolvimento econômico**. 2021. Education Policy Outlook Brasil: com foco em políticas internacionais. Disponível em: <<https://www.oecd.org/education/>>. Acesso em: 23 abr. 2022.

OLIVEIRA, C. R. B. **Bem-Estar dos Docentes de uma Instituição Privada de Ensino Superior**. 2001. 101f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC, Florianópolis, 2001.

OLIVEIRA, D. A.; VIERIA, L. F. (Orgs). **Trabalho na Educação Básica: a condição docente em sete estados brasileiros**. Belo Horizonte: Fino Traço, 2012.

OLIVEIRA, R. R. de. **Uma metodologia para avaliação do grau de satisfação de qualidade de vida no trabalho dos professores de educação básica técnica e tecnológica dos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia**. Santa Bárbara D'Oeste, 2012. 162p. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) Universidade Metodista de Piracicaba, 2012.

OLIVEIRA, T. C. M. de. **Relações das condições de trabalho, qualidade de vida e percepção da voz em professores do ensino médio da rede municipal de Belo Horizonte**. São Paulo, 2005. 112p. Dissertação (Mestrado em Fonoaudiologia) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2005.

OMS. Organização Mundial da Saúde. OMS disponibiliza guia para atividade física durante a quarentena. **Nações Unidas – Centro Regional de Informação para Europa Ocidental**. 2020. Disponível em <<https://unric.org/pt/oms-disponibiliza-guia-para-atividade-fisica-durante-a-quarentena/#:~:text=A%20OMS%20recomenda%20150%20minutos,diagn%C3%B3stico%20de%20doen%C3%A7a%20respirat%C3%B3ria%20aguda.>> Acesso em: 16 out 2020.

PANZERI, A. J. F. **Sintomas osteomusculares e qualidade de vida em professores do ensino fundamental**. Campinas, 2004. 146p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) Universidade Estadual de Campinas, 2004.

PASKULIN, M. **Qualidade de vida e stress em professores de uma faculdade privada**. Campo Grande, 2012. 104p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Católica Dom Bosco-UCDB, 2012.

PEREIRA, D. S. **Felicidade e significado: um estudo sobre o bem-estar em profissionais da Educação do Estado de São Paulo**. 2017. 158 f. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo-USP, 2017.

PEREIRA, E. F. **Qualidade de vida e condições de trabalho de professores de educação básica do município de Florianópolis**. Florianópolis, 2008, 97p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.

PEREIRA, H. R. C. **Estado nutricional, estilo de vida, condições de saúde e qualidade de vida de professoras do ensino fundamental I**. Campinas, 2015. 107p. Tese (Doutorado em Ciências Médicas) Universidade Estadual de Campinas, 2015.

PEREIRA, M. R. **O nome atual do mal-estar docente**. Belo Horizonte, MG: Fino Trato, 2016.

PICOLLI, I. R. A. **A promoção da qualidade de vida dos professores como diferencial estratégico em uma instituição de ensino fundamental e médio**. Florianópolis, 2017. 148p. Dissertação (Mestrado em Administração) Universidade do Sul de Santa Catarina, 2017.

PINHEIRO, L. B. **O bem-estar na escola salesiana: evidências da realidade**. 2011. 144 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

POLI, G. B. **Bem-estar docente: desafios dos professores atuantes em escolas públicas no século XXI**. Chapecó, 2020. 162p. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Comunitária da Região de Chapecó, 2020.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. Tradução: IKEDA, M. São Paulo: Manole, 2000.

PRIESS, F. G. **Características do estilo de vida e da qualidade de vida de professores universitários de instituições privadas de Foz do Iguaçu e região**. Curitiba, 2011. 89p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Universidade Federal do Paraná, 2011.

QUEIROZ, V. R. F. **O mal-estar e o bem-estar na docência superior: a dialética entre RIBAS, T. M. Qualidade de vida e voz em professoras submetidas à intervenção com o exercício de "fonação de canudo" numa região neotropical. Goiânia**. 2018. 174p. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) Universidade Federal de Goiás-UFGO, Goiânia, 2014.

REBOLO, F. Fontes e dinâmicas do bem-estar docente: os quatro componentes de um trabalho felicitário. In: REBOLO, F.; TEIXEIRA, L. R. M.; PERRELLI, M. A. de S. (orgs.). **Docência em questão: discutindo trabalho e formação**. Campinas: Mercado de Letras, 2012.

RIBAS, T. M. **Impacto de uma ação fonoaudiológica na qualidade de vida relacionada à voz de professores**. Goiânia, 2012. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) Universidade Federal de Goiás.

RIBAS, T. M. **Qualidade de vida e voz em professoras submetidas à intervenção com o exercício de "fonação de canudo" numa região neotropical**. Goiânia, 2018. 174p. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) Universidade Federal de Goiás.

RODRIGUES, T. L. B. **Flexibilidade e alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

ROHDE, C. L. C. **Qualidade de vida no trabalho sob a perspectiva de professores de ensino superior**. Santa Maria, 2012. 69p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Federal de Santa Maria.

ROSA, A. P. T. M. **O bem-estar no trabalho dos professores das salas de recursos multifuncionais – surdez**. 2015. 118 f. Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade Católica Dom Bosco-UCDB, Campo Grande, 2015.

RUIDIAZ-GÓMEZ, K. S.; CACANTE-CABALLERO, J. V. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciência y Cuidado**. 2021, v. 18, n. 3, p.96-109. Disponível em <<https://doi.org/10.22463/17949831.2539>> Acesso em 01 mar de 2023.

SANTANA, L. A. de S. P. **Estratégias de coping e suas relações com o bem-estar no trabalho: um estudo com bombeiros militares**. 2016. 121 f. il. Dissertação (mestrado). Universidade Federal da Bahia, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. Bahia, Salvador, 2016.



SANTIAGO, R. K. A. **As vivências de prazer e sofrimento das professoras de educação infantil de Porto Velho.** 2017. 138 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Universidade Federal de Rondônia-UFRO, Porto Velho, 2017.

SANTOS, D. L. dos. **Influência da gestão escolar no bem-estar docente: percepções de professores sobre líderes educacionais de uma escola particular de Porto Alegre.** 2012. 95 f. Dissertação (Mestrado em Educação). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

SANTOS, G. B. **Bem-estar e condições de trabalho de professores do centro de ciências da saúde da universidade federal de Pernambuco.** 2013. 71 f. Mestrado em Saúde Coletiva. Universidade Federal de Pernambuco-UFPE, Recife, 2013.

SANTOS, H. J. X. **Relações entre aspectos nutricionais e qualidade de vida percebida em docentes universitários.** Porto Alegre, 2015. 180p. Tese (Doutorado em Educação) Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

SÃO JOSÉ, M. C. et. al. Qualidade de vida no trabalho dos profissionais da educação durante a pandemia da covid-19 em uma escola pública do município de Salvador-BA. In.: CARDOSO, B. L. C.; NUNES, C. P.; FAGUNDES, H. P. P. (Orgs). **Indicadores de saúde e qualidade de vida: contextos escolares e universitários.** São Carlos: Pedro & João Editores, 2022.

SBEGHEN, I. L. **Trajetórias profissionais, atividade física e qualidade de vida de professores de educação física aposentados de uma universidade pública.** Porto Alegre, 2019. 105p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

SECO, G. M. S. B. **A satisfação dos professores: teorias, modelos e evidências.** Porto Portugal: Asa, 2002.

SEIDL, E. M. F; ZANNON, C. M. L. da C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno Saúde Pública**, RJ, v. 20, n. 2, RJ. Mar – Abr, 2004.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar.** Trad. LOPES, C. P. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico.** 23 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, A. O; CORDEIRO, C. P. C. S.; PEREIRA, V. S. A importância do lazer para a qualidade de vida do professor da educação básica. In.: CARDOSO, B. L. C.; NUNES, C. P.; FAGUNDES, H. P. P. (Orgs). **Qualidade de vida e saúde de profissionais da educação.** São Carlos: Pedro & João Editores, 2022.

SILVA, R da. **Características do estilo de vida e qualidade de vida de professores do ensino superior público em Educação Física.** Florianópolis. 2006. 246p. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) Universidade Federal de Santa Catarina, 2006.

SILVEIRA, R. P. **Qualidade de vida de professores do assentamento Itamarati I e II no município de Ponta Porã, MS.** Campo Grande, 2009. 115p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Católica Dom Bosco, 2009.

SILVEIRA, T. C. G. P. da. **A qualidade de vida e o desenvolvimento emocional do professor universitário.** Porto Alegre, 2013. 185p. Tese (Doutorado em Educação) Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2013.

SNYDER, C. R.; LOPES, S. J. **Psicologia Positiva:** uma abordagem científica e práticas das qualidades humanas. Tradução: COSTA, R. C. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SOUSA, S. F. **O bem-estar docente e a prática da atividade física: um estudo com professores de uma escola municipal de Campo Grande /MS.** Campo Grande, 2016. 123p. Dissertação de (Mestrado) Universidade Católica Dom Bosco-UCDB, 2016.

SOUZA, Z. C. de. **Intensificação do trabalho e adoecimento docente no Instituto Federal do Norte de Minas Gerais.** Montes Claros, 2021. 171p. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Estadual de Montes Claros, 2021.

STEINHILBER, J. Licenciatura e/ou bacharelado: opções de graduação para intervenção profissional. **Revista de Educação Física**, [online], ano VI, n. 19, p. 19-20, mar., 2006. Disponível em < <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/revistaedf/3613>> Acesso em: 7 de mar. 2023

TARDIF, M.; LESSARD, C. **O Trabalho Docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas.** Tradução de João Batista KREUCH. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional.** 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2006.

TRITSCHLER, K. A. **Medida e avaliação em Educação Física e Esportes: de Barrow e McGee.** 5 ed. Barueri, SP: Manole, 2003.

TSCHOEKE, R. et al. **Ginástica Laboral e Saúde do Trabalhador:** perspectivas, competências e legalidade. Paraná: CREF9, 2014. Disponível em: <[http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes\\_gl\\_pdf/guia\\_GL\\_CREF9PR.pdf](http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes_gl_pdf/guia_GL_CREF9PR.pdf)>. Acesso em: 8 maio 2019.

TUBINO, M. J. G.; MOREIRA, S. B. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** 13. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

VASCONCELOS, P. S. **Estresse profissional e síndrome de Burnout:** com a palavra, os docentes. Fortaleza, 2016. 104p. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) Universidade de Fortaleza.

VILELA JR., G. de B. et. al. Complexos e perplexos queremos viver bem. In.: VILELA JR., G. de B. (Org). **Complexidade e Qualidade de Vida.** Curitiba: CRV, 2018.

WEBER, S. W. **Uma investigação acerca dos fatores que contribuem para o mal-estar e bem-estar dos professores que trabalham com EAD.** 2009. 174 f. Tese (Doutorado em Educação) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul-PUCRS, Porto Alegre, 2009.

WILSON, D. **Impacto de uma Intervenção Baseada em Mindfulness nos níveis de estresse e de bem-estar em professores da Rede Pública de Ensino:** avaliação psicométrica e inflamatória. 2020. 134f. Tese (Doutorado) - Escola Paulista de Medicina, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal de São Paulo-USP, 2020.

**ANEXOS**

## ANEXO A - Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física. Caso você responda “SIM” a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física. Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu “SIM”.

Por favor, assinale “SIM” ou “NÃO” às seguintes perguntas:

1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?  
( ) Sim ( ) Não
2. Você sente dores no peito quando pratica atividade física?  
( ) Sim ( ) Não
3. No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?  
( ) Sim ( ) Não
4. Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ ou perda de consciência?  
( ) Sim ( ) Não
5. Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?  
( ) Sim ( ) Não
6. Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?  
( ) Sim ( ) Não
7. Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?  
( ) Sim ( ) Não

Nome completo \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_  
Data \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Se você respondeu “SIM” a uma ou mais perguntas, leia e assine o “Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física”

### Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física

Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido “SIM” a uma ou mais perguntas do “Questionário de Prontidão para Atividade Física” (PAR-Q). Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Nome completo \_\_\_\_\_  
Data \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

## ANEXO B - Questionário de atividades físicas habituais

### Você é fisicamente ativo (a)?

Marque X na coluna SIM conforme as atividades realizadas habitualmente por você. Para cada questão respondida SIM, marque os pontos indicados à direita. A soma dos pontos é um indicativo de quão ativo(a) você é.

<b>Atividades Ocupacionais Diárias</b>		<b>SIM</b>	<b>Pontos</b>
1	Eu geralmente vou e volto da escola caminhando ou de bicicleta (ao menos 800 m cada percurso)		3
2	Eu geralmente uso as escadas ao invés do elevador		1
3	Minhas atividades diárias podem ser descritas como:		0
	A) PASSO A MAIOR PARTE DO TEMPO SENTADO E, QUANDO MUITO CAMINHO DISTÂNCIAS CURTA		4
	B) NA MAIOR PARTE DO DIA REALIZO ATIVIDADES FÍSICAS MODERADAS, COMO CAMINHAR RÁPIDO OU EXECUTAR TAREFAS MANUAIS		9
	C) DIARIAMENTE REALIZO ATIVIDADES FÍSICAS INTENSAS (TRABALHO PESADO)		
<b>Atividades de lazer</b>			<b>Pontos</b>
4	Meu lazer inclui atividades físicas leves, como passear de bicicleta ou caminhar (duas ou mais vezes por semana)		2
5	Ao menos uma vez por semana participo de algum tipo de dança		2
6	Quando sob tensão, faço exercícios para relaxar		1
7	Ao menos duas vezes por semana faço ginástica localizada		3
8	Participo de aulas de ioga ou tai-chi-chuan regularmente		2
9	Faço musculação duas ou mais vezes por semana		4
10	Jogo tênis, basquete, futebol ou outro esporte recreacional, 30 minutos ou mais por jogo:		2
	A) UMA VEZ POR SEMANA		4
	B) DUAS VEZES POR SEMANA		7
	C) TRÊS OU MAIS VEZES POR SEMANA		
11	Participo de exercícios aeróbicos fortes (correr, pedalar, remar, nadar) 20 minutos ou mais por sessão:		3
	A) UMA VEZ POR SEMANA		6
	B) DUAS VEZES POR SEMANA		10
	C) TRÊS OU MAIS VEZES POR SEMANA		

**TOTAL DE PONTOS:**

**APÊNDICES**

**APÊNDICE A - Questionário sociodemográfico****Dados Pessoais****Nome Completo:** \_\_\_\_\_**Gênero:** ( ) masc ( ) fem**Estado Civil:** \_\_\_\_\_ **Filhos:** ( ) sim ( ) não. Quantos? \_\_\_\_\_**Graduação em:** \_\_\_\_\_**Especialização em:** \_\_\_\_\_**Mestrado em:** \_\_\_\_\_**Doutorado em:** \_\_\_\_\_**Dados Funcionais****Tempo de Magistério:** \_\_\_\_\_**Disciplina curricular:** \_\_\_\_\_**Situação funcional:**

( ) Efetivo – concursado ( ) Temporário – contratado ( ) Efetivo e Temporário

**Jornada de Trabalho Total:**

( ) 10h ( ) 20h ( ) 40h ( ) mais de 40h.

Quantas horas semanais *exatamente*? \_\_\_\_\_**Faixa salarial:**

( ) R\$ 501 a R\$ 1000 ( ) R\$ 1001 a R\$ 2000 ( ) R\$ 2001 a R\$ 4000 ( ) acima de R\$ 4001

## APÊNDICE B – Planilha de coleta de dados antropométricos

<b>Nome completo:</b> _____		<b>Data:</b> 1ª ___/___/___
		2ª ___/___/___
<b>Idade:</b> _____	<b>Altura:</b> _____	<b>Peso:</b> _____
<b>Idade:</b> _____	<b>Altura:</b> _____	<b>Peso:</b> _____
<b>Gênero:</b> M ( ) F ( )		

### Circunferência (cm)

**Cintura:**                      **Abdomêm:**                      **Quadril:**

**Cintura:**                      **Abdomêm:**                      **Quadril:**

### Medidas das dobras cutâneas (mm)

**Peitoral**

**Abdominal**

**Axilar média**

**Suprailíaca**

**Subescapular**

**Coxa**

**Tríceps**

**Sura medial**

### Cálculos

**Total das dobras cutâneas (mm):**

**Percentual de gordura:**

**Peso de gordura:**

**Peso corporal magro:**

**Classificação:**

**Peso corporal ideal:**

*Fonte: Elaborado pela autora*