

SUZIANE FREITAS DE SOUSA

**O BEM-ESTAR DOCENTE E A PRÁTICA DA ATIVIDADE
FÍSICA: UM ESTUDO COM PROFESSORES DE UMA
ESCOLA MUNICIPAL DE CAMPO GRANDE – MS**



**UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO
CAMPO GRANDE-MS
2016**

SUZIANE FREITAS DE SOUSA

**O BEM-ESTAR DOCENTE E A PRÁTICA DA ATIVIDADE
FÍSICA: UM ESTUDO COM PROFESSORES DE UMA
ESCOLA MUNICIPAL DE CAMPO GRANDE – MS**

Dissertação apresentada ao curso de Mestrado, do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Católica Dom Bosco, como parte dos requisitos para obtenção do grau de Mestre em Educação.

Área de Concentração: Educação
Orientadora: Profa. Dra. Flavinês Rebolo



**UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO
CAMPO GRANDE-MS
2016**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Biblioteca da Universidade Católica Dom Bosco – UCDB, Campo Grande, MS, Brasil)

S729b Sousa, Suziane Freitas de
 O bem-estar docente e a prática da atividade física: um estudo com
 professores de uma escola municipal de Campo Grande /MS /
 Suziane Freitas de Sousa; orientação Flavinês Rebolo.-- 2016.
 123 f. + anexos

 Dissertação (mestrado em educação) – Universidade Católica Dom
 Bosco, Campo Grande, 2016.

 1. Professores – Formação 2. Atividade física 3. Qualidade de vida
 I. Rebolo, Flavinês II. Título

CDD – 370.71

“O BEM-ESTAR DOCENTE E A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COM PROFESSORES DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE CAMPO GRANDE, MS”

SUZIANE FREITAS DE SOUSA

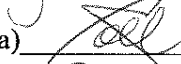
ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: EDUCAÇÃO

BANCA EXAMINADORA:

Prof^ª. Dr^ª. Flavinês Rebolo - UCDB - (orientadora)



Prof. Dr. Joel Saraiva Ferreira - UFMS - (Banca Externa)



Prof^ª. Dr^ª. Marta Regina Brostolin -(Banca Interna)



Campo Grande-MS, 24 de fevereiro de 2016.

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

Dedico este trabalho ao meu marido, meu filho e a todos os meus familiares: minha mãe, meu pai, irmã e irmão.

AGRADECIMENTOS

Minha gratidão ao meu marido pelo companheirismo e compreensão.

Ao meu querido filho, que me auxiliou com seu carinho e compreensão nesta caminhada em que estive voltada para o cumprimento, com êxito, de mais esta etapa de nossas vidas.

À minha queridíssima mãe, mulher guerreira, forte, que passou pelos caminhos mais diversos e tortuosos para possibilitar meu crescimento saudável em todos os aspectos.

A todos os meus familiares, pai, irmã, irmão e parentes que torceram pelo meu sucesso, ficaram felizes comigo e não me deixaram desanimar, nas vezes em que me abati diante de tantos desafios.

A todas as pessoas que fazem parte da minha vida, por contribuírem para minha formação. Agradeço a todos por tudo que conquistei.

Agradeço aos professores pela dedicação que demonstraram ao desempenhar suas atribuições com brilhantismo e seriedade. Pelo empenho e sabedoria com que me conduziram por novos caminhos do conhecimento.

Aos colegas de turma, pela união e pelo auxílio nos momentos de dificuldades e felicidades.

Não posso deixar de agradecer aos gestores da escola que me autorizaram a realizar minha pesquisa naquela Instituição de Ensino, bem como aos professores que participaram da pesquisa e que me concederam entrevistas, com paciência, seriedade e compreensão.

Agradeço também o apoio da Capes pela concessão de bolsa para o desenvolvimento da pesquisa.

SOUSA, Suziane Freitas de. 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.

RESUMO

Este estudo está vinculado à linha de pesquisa Práticas Pedagógicas e suas Relações com a Formação Docente, do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Católica Dom Bosco. Trata da prevalência da atividade física para a promoção do bem-estar docente, uma vez que a docência impõe exigências específicas que são verdadeiros desafios e contribuem para que as questões de ordem pessoal e orgânicas sejam colocadas em segundo plano. O objetivo foi analisar a prática de atividade física como um dos fatores que podem influenciar o bem-estar docente. Caracteriza-se como uma pesquisa exploratória e descritiva, de abordagem quantitativa e qualitativa. Os dados foram coletados por meio dos seguintes instrumentos e procedimentos: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, para identificar o nível de atividade física dos docentes; a Escala de Bem-estar Docente (EBED), versão resumida, para identificar o bem-estar docente; a entrevista semiestruturada para aprofundar as informações a respeito da atividade física e o bem-estar docente. A escola *locus* da pesquisa possui 130 professores e, desse total, 51 professores responderam à EBED e 49 preencheram o IPAQ. Os resultados obtidos e as análises procedentes revelam que os professores se encontram satisfeitos com o trabalho que desenvolvem, com o apoio que recebem para desenvolver suas atividades; o nível de atividade física dos professores é ativo e muito ativo. Por meio da entrevista semiestruturada foi possível verificar 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. O bem-estar docente e a atividade física se fazem presentes, no grupo de professores pesquisados, e foram apontados de forma independente, sem apresentar relação de causa e efeito entre ambos, uma vez que este não foi o propósito deste estudo.

Palavras-chave: Atividade Física. Professores. Bem-estar Docente.

SOUSA, Suziane Freitas de. The teacher well-being and practice of physical activity: a study with teachers from a public school in Campo Grande/MS. Campo Grande, 2016. 123p. (Masters) Dissertation. Dom Bosco Catholic University.

ABSTRACT

This study is linked to the researching line of Teaching Practice and its relation to the Teacher Formation, of The Education Post Graduation Program at Dom Bosco Catholic University. It studies the prevalence of physical activity to promote the teacher well-being, since the teacher practice brings specific demands that become challenges and contribute to personal for putting personal and organic issues in low priority. The aim was to analyze the regular physical activity as a fact that can help the teacher well-being. It is characterized as an exploratory and descriptive research in a quantitative and qualitative approach. The data was collected using the following instruments and procedures: International Physical Questionnaire(IPAQ), in a short version to identify the teachers physical activity level, Well-being Scale Lecturer (EBED), in a brief version to identify the teacher well-being, semi-structured interview to deepen the information about the teacher physical activity and well-being. There are 130 teachers in the research locus school, from them, 51 answered the EBED and 49 filled in the IPAQ. The results and the analyses shows that the teachers are satisfied with the work they do, with the support they receive to develop their activities; the teachers physical activity level is high, very active. Through the semi-structured interview it was possible to verify that the happiness of the participant teachers is promoted by the interaction with the students, with co-workers, by the success in the activities developed and by the social recognition, which has been achieved by formation, search for knowledge and experiences exchange. Faculty welfare and physical activity are present, in the Group of teachers surveyed, and were appointed independently, without showing cause and effect relationship between the two, since this was not the purpose of this study.

Keywords: Physical Activity. Teachers. Teacher Well-being.

LISTA DE SIGLAS

ANPED - Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação

AVC – Acidente Vascular Cerebral

EBED – Escala de Bem-estar Docente

IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física (Tradução)

OMS – Organização Mundial da Saúde

PAR - Sevenday Physical Activity Recall

USP – Universidade de São Paulo

WHO - World Health Organisation

WHO HBSC - World Health Organisation health bahavior in schoolchildren

EFI – Ensino Fundamental I

EFII – Ensino Fundamental II

LISTA DE TABELAS

Tabela 1:	Estudos consultados na Revisão de Literatura	54
Tabela 2:	Dados pessoais do grupo de professores	61
Tabela 3:	Dados referentes à atuação profissional	62
Tabela 4:	Formação dos professores e nível de ensino de atuação	63
Tabela 5:	Professores com Pós-Graduação lato-sensu	64
Tabela 6:	Professores com Pós-Graduação stricto-sensu	64
Tabela 7:	Características Sociodemográficas dos Professores Entrevistados	65
Tabela 8:	Dados referentes à formação e atuação dos Professores Entrevistados	66
Tabela 9:	Satisfação/Insatisfação dos Professores nos Componentes do Trabalho Docente	77
Tabela 10:	Nível de Atividade Física dos professores Entrevistados	90

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1:	Satisfação dos Professores - Componente da Atividade Laboral	69
Gráfico 2:	Satisfação dos Professores - Componente Relacional	71
Gráfico 3:	Satisfação dos Professores - Componente Socioeconômico	74
Gráfico 4:	Satisfação dos Professores - Componente Infraestrutural	76
Gráfico 5:	Nível de Atividade Física dos professores de uma Escola Municipal de Campo Grande/MS	89

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	12
CAPÍTULO I - BEM-ESTAR NO TRABALHO DOCENTE: DIFICULDADES E POSSIBILIDADES	16
1.1 TRABALHO E TRABALHO DOCENTE.....	16
1.2 O TRABALHO DOCENTE: DIFICULDADES E SATISFAÇÕES	21
CAPÍTULO II - A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO COMPONENTE DO BEM-ESTAR DOCENTE.....	38
2.1 ATIVIDADE FÍSICA	38
2.2 ATIVIDADE FÍSICA COMO PROMOTORA DA SAÚDE	43
2.3 ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR DOCENTE.....	49
CAPÍTULO III - METODOLOGIA DA PESQUISA.....	52
3.1 REVISÃO DA LITERATURA	53
3.2 A COLETA DE DADOS JUNTO AOS PROFESSORES	56
3.2.1 EBED-escala de bem-estar docente.....	57
3.2.2 IPAQ – questionário internacional de atividade física.	57
3.2.3 Entrevista semiestruturada.....	59
3.3 OS SUJEITOS DA PESQUISA: CARACTERÍSTICAS GERAIS DO GRUPO.....	60
3.3.1 Características sociodemográficas dos professores participantes – apresentação de dados da pesquisa.....	61
CAPÍTULO IV - O BEM-ESTAR DOCENTE E A ATIVIDADE FÍSICA	67
4.1 O BEM-ESTAR DOS PROFESSORES NO/COM O TRABALHO DOCENTE.....	68
4.1.1 O componente da atividade laboral	68
4.1.2 O componente relacional.....	70
4.1.3 O componente socioeconômico.....	72
4.1.4 O componente infraestrutural	75
4.1.5 Visão geral do bem-estar docente.....	77
4.2 A SATISFAÇÃO DOS PROFESSORES NO TRABALHO DOCENTE.....	78

4.3 O OUTRO LADO DA SATISFAÇÃO DOS PROFESSORES	85
4.4 ASPECTOS DA ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES	88
4.4.1 Aspectos sociodemográficos e nível de atividade física dos professores entrevistados.....	90
4.4.2 Motivos para não realizar atividade física.....	91
4.4.3 Importância e planos futuro dos professores para a prática da atividade física.....	98
4.5 E POR FIM.....	101
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	103
REFERÊNCIAS.....	107
APÊNDICES	114
ANEXOS	119

INTRODUÇÃO

Nos momentos de lazer, o tempo disponível é preenchido com atividades que não objetivam, necessariamente, a prática de uma atividade física regular, como relatado no estudo desenvolvido por Knuth (2011), referente aos resultados da Pesquisa Nacional por Amostra em Domicílio (PNAD). A atividade física é parte integrante da vida da pesquisadora, autora deste trabalho, como professora de Educação Física da rede de ensino federal e municipal, em Campo Grande/MS. Essa é a razão do interesse que este estudo desperta, pois, como professora, muitas vezes, é difícil aliar a atividade física regular ao cotidiano; seria necessário mais tempo para conseguir cumprir todas as atividades laborais e pessoais. Essa rotina muitas vezes é frustrante, exatamente por causa do conhecimento que se tem sobre a importância e os benefícios orgânicos que a atividade física regular promove nas pessoas.

Assim, identificar como essas duas atividades - o trabalho docente e a atividade física regular, tão importante para a qualidade de vida das pessoas - estão presentes na vida do profissional docente é foco deste estudo. De acordo com Veiga (2008), a profissão docente, por se caracterizar como uma atividade profissional complexa, que requer saberes diversificados e exige uma formação teórica e prática, ocupa muito tempo, o que pode comprometer as questões de ordem pessoal e orgânica dos docentes.

Este estudo sobre o trabalho docente e a atividade física tem por objetivo analisar se a prática de atividade física regular é um fator que influencia na sensação de bem-estar dos professores.

Historicamente, o estudo identificou a importância do corpo para a transmissão de conhecimentos; nos momentos de guerra, por exemplo, os ensinamentos eram voltados para o preparo do físico, mas, com o tempo, o preparo do físico foi dando espaço para a intelectualidade, a fim de atender às necessidades e características de cada época.

Os aspectos relacionados à profissão docente, ao bem-estar docente e à atividade física são foco deste estudo que pretende responder algumas das indagações que originaram o interesse pelo tema, quais sejam: existem professores sedentários? Quais os motivos que levam os professores a não praticarem atividade física regularmente? Quantos professores conseguem aliar a docência com a atividade física? Como o professor que possui uma prática de atividade física regular consegue aliá-la à sua rotina de trabalho? O bem-estar docente é influenciado pela prática de atividade física regular? De que forma? O bem-estar docente fica comprometido na condição de sedentarismo?

Dessa forma, o objetivo geral deste estudo ficou assim estabelecido: analisar a prática de atividade física regular como um dos fatores que influenciam o bem-estar docente dos professores de uma escola municipal de Campo Grande/MS. Os objetivos específicos são: identificar os fatores de satisfação com o trabalho e a ocorrência do bem-estar docente entre os professores com a aplicação da Escala de Bem-estar docente; identificar a prevalência da prática de atividade física nos professores de uma escola Municipal de Campo Grande/MS por meio do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física); identificar a influência da atividade física para promoção do bem-estar docente, por meio dos relatos de professores coletados com a aplicação da entrevista semiestruturada.

Para alcançar os objetivos propostos, a metodologia adotada é de abordagens quantitativa e qualitativa, tendo-se em vista um levantamento da realidade do grupo de professores e o intuito de compreender e analisar a situação de bem-estar desses professores considerando os objetivos propostos. A pesquisa classifica-se com exploratória e descritiva. Os dados foram coletados por meio da aplicação de dois instrumentos: a Escala de Bem-estar Docente (EBED) e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), além da complementação por meio de uma entrevista semiestruturada. O local da pesquisa, para a coleta dos dados, foi uma escola de Municipal de Campo Grande - Mato Grosso do Sul, de Educação Infantil e Ensino Fundamental, que funciona nos três turnos - manhã, tarde e noite. O corpo docente da escola é constituído de 130 professores, dos quais 51 responderam à Escala de Bem-estar Docente (EBED), 49 responderam o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e 8 professores participaram da entrevista semiestruturada. Nas entrevistas, somente os

professores que se declararam felizes com seu trabalho e que se dispuseram a participar foram procurados para serem ouvidos.

Este trabalho está estruturado em quatro capítulos. O primeiro deles, apresenta o conceito de trabalho docente e aborda sobre dificuldades e possibilidades para o bem-estar docente. É importante refletir que o trabalho docente envolve a execução de tarefas pré-estabelecidas e outras que vão surgindo, sem planejamento, no cotidiano escolar. Com base no modelo de trabalho “interativo” proposto por Tardif e Lessard (2011), a maneira como acontece a comunicação entre professor e alunos, as emoções que são vivenciadas e as características individuais dos indivíduos envolvidos no processo de ensino e aprendizagem, a atividade torna-se uma “modalidade complexa”. Ainda são abordadas as dificuldades que os professores encontram no desempenho de suas funções e as possibilidades de bem-estar, mesmo diante de tantas dificuldades no percurso profissional, embasadas nos quatro componentes descritos por Rebolo (2012).

O capítulo II estuda os benefícios da prática regular da atividade física e os articula ao bem-estar docente. Descreve-se a atividade física em diferentes momentos históricos, inicialmente como preparadora do corpo para lutas ou para tirar o homem da letargia, e, posteriormente como promotora de saúde, cenário em que a atividade física ganhou *status* de medida eficaz e de baixo custo para melhorar as condições de vida das pessoas (SOARES, 1998; NAHAS, 2013). Buscou-se, pelos estudos, verificar a importância da prática da atividade física para a promoção do bem-estar do professor, auxiliando no controle do stress (LIPP, 2002), e como contribuição para sensações positivas do componente subjetivo do bem-estar docente (REBOLO, 2012).

O capítulo 3 descreve a “*Metodologia da pesquisa*”, apresenta as etapas, o local, os instrumentos e os sujeitos da pesquisa.

O último capítulo expõe os dados coletados por meio dos instrumentos utilizados na pesquisa, a organização e a análise desses dados que visam responder ao objetivo principal deste estudo. Apresentam-se os dados tabulados e transcritos, bem como uma análise dos resultados, articulados aos referenciais teóricos revisados para o estudo. Essa parte do trabalho dá a conhecer que a felicidade docente é conseguida por meio da interação com alunos, colegas de trabalho, pelo êxito na atividade desenvolvida e o conseqüente reconhecimento social, aspectos que só se tornam possíveis com formação, busca de conhecimento e troca de experiências.

As considerações finais registram uma síntese das informações do trabalho docente

desenvolvido pelos professores participantes e as reflexões sobre a atividade física como fator que influencia o bem-estar dos professores, advindas deste estudo.

CAPÍTULO I - BEM-ESTAR NO TRABALHO DOCENTE: DIFICULDADES E POSSIBILIDADES

Ao se estudar sobre o trabalho docente, é possível notar que, a despeito dos momentos de satisfação que estão presentes no dia a dia dos professores, esse trabalho é permeado de desafios trazidos pelas dificuldades cotidianas, que os profissionais buscam superar a fim de alcançar os objetivos educacionais. Tardif e Lessard (2011) afirmam que a docência, enquanto trabalho de interações, apresenta traços particulares que se estruturam dentro da organização escolar, pois é uma ocupação que possui marcas típicas e recorrentes.

Retratar e compreender o trabalho docente; identificar as dificuldades que se impõem aos professores, as situações que propiciam o bem-estar docente e dão condições para que os professores continuem atuando, são enfoques trazidos neste capítulo.

1.1 Trabalho e Trabalho Docente

Compreender o que venha a ser trabalho, segundo Tardif e Lessard (2011, p. 17), “constitui uma das chaves para a compreensão das transformações atuais das sociedades do trabalho”. Cabe, aqui, ressaltar alguns conceitos etimológicos de trabalho. “*Tripalium*” é a denominação em latim que deu origem à palavra trabalho. Este termo designava um instrumento de tortura utilizado em prisioneiros de guerra e escravos fugidios (CARCANHOLO, 2011). *Travail*, em francês, era a palavra usada para designar um instrumento para conter animais durante uma cirurgia, e *Labore*, da raiz inglesa labour, é uma referência a uma situação penosa e de fadiga (ALBORNOZ, 1998). Como se pode ver, então,

em sua própria terminologia, o trabalho carrega uma carga de esforço e desprazer, o que é extremamente compreensível em sociedades de predomínio do trabalho forçado, cujas atividades produtivas eram desprezadas e executadas tão somente por escravos, como na Grécia e Roma antigas, cabendo aos homens livres a execução de atividades intelectuais, ligadas às ciências e às artes. (CARCANHOLO, 2011, p. 147).

As relações com o trabalho podem influenciar positivamente o comportamento do indivíduo, trazendo-lhe bem-estar, mas podem, também, provocar atitudes negativas que comprometam o bem-estar docente, se levados em conta os sentidos originais atribuídos ao trabalho, que manifestam uma carga de esforço e desprazer, caracterizados pelo trabalho forçado. De acordo com Rebolo (2012),

O trabalho, entendido como o resultado de esforço, de dispêndio de energia física e psíquica, que é necessário para satisfazer as necessidades individuais e o bem-estar pessoal, que deve produzir bens e serviços e contribuir para a manutenção e o desenvolvimento da sociedade como um todo. (REBOLO, 2012, p.25)

Essa carga de energia física e psíquica empreendida em atividade produtiva gera satisfação ou insatisfação, quando atendidas ou não as necessidades individuais e de bem-estar pessoal. A satisfação das necessidades individuais e o bem-estar pessoal se refletem na vida em sociedade, uma vez que valorizam o ser produtivo, conforme compartilhado por Sorratto e Heckler (1999, p. 112): “o trabalho, enquanto atividade criativa e de transformação, modifica não apenas o mundo, mas também o homem que o executa.” E é através do trabalho que as modificações e transformações acontecem em nossa sociedade.

O trabalho tem seus reflexos na vida do homem: gera transformações de hábitos, gostos e produz orgulho pessoal por aquilo que o indivíduo foi capaz de construir. Além da retribuição pecuniária, o trabalho também agrega, ao ser humano, conhecimento, experiência, habilidades, enfim, promove desenvolvimento.

O trabalho assume características distintas, tendo em vista as diversas áreas de conhecimento, o contexto que o envolve e o modo diferenciado vivenciado pelo trabalhador (SORATTO; OLIVER-HECKLER, 1999).

O trabalho mostra-se fundamental para a realização do ser humano, como condição para sua existência; é o ponto de partida e motor decisivo do processo de humanização. Por meio dele o homem, inclusive, transforma a natureza e constrói sua identidade ou apenas mais uma ferramenta que garanta sua sobrevivência (MARX apud CODO; SAMPAIO, 1995).

O significado que o trabalho assume nas diversas áreas é diferente daquele que o

trabalhador adota para si, pois parte de conceitos gerais para transformar ações particulares que são incorporadas na vida pessoal do trabalhador. Destaca-se, aqui, a importância de se verificar qual o significado e o sentido de trabalho para o profissional da educação, mais especificamente, o professor.

Segundo Assunção e Oliveira (2009), trabalho docente refere-se tanto à execução da atividade do professor quanto às condições em que essas atividades são executadas no contexto escolar. Destaca-se que, para definir trabalho docente, neste estudo, a referência é ao professor, que é quem executa a ação, uma pessoa, um ser humano que desenvolve uma atividade profissional de educar.

Basso (1998, p. 21) relata que

No caso dos professores, o significado de seu trabalho é formado pela finalidade da ação de ensinar, isto é, pelo seu objetivo e pelo conteúdo concreto efetivado através das operações realizadas conscientemente pelo professor, considerando as condições reais e objetivas na condução do processo de apropriação do conhecimento pelo aluno. Para compreender-se, de modo efetivo, o significado do trabalho docente, é preciso destacar a ação mediadora realizada por outro ou outros indivíduos no processo de apropriação dos resultados da prática social.

Entende-se que o professor tem uma ação mediadora entre a formação cotidiana do aluno, por meio da qual ele se apropria de forma espontânea da linguagem, dos objetos, dos usos e dos costumes, e a formação do aluno no âmbito da educação formal, que possibilita o acesso a objetivações como ciência, arte, moral etc., o que corrobora com a percepção de trabalho interativo proposto a seguir.

Tardif e Lessard (2011) refletem o conceito de trabalho docente numa perspectiva voltada para o trabalho interativo; apontam que há diversos tipos de trabalho: material, cognitivo e sobre o outro. Veja-se como se caracteriza cada um deles. Trabalho material está diretamente vinculado à produção de um objeto que concerne realidades tangíveis, materiais, que possuem uma substância e uma forma determinadas, definidas, fixas.

Trabalho cognitivo remete a trabalho sobre os símbolos, ligados a atividades como a observação, a compreensão, a interpretação, a análise e a criação intelectual sendo, portanto, intangíveis e referentes a números, termos, conceitos, palavras, significados, em suma, a produção simbólica. (TARDIF e LESSARD, 2011).

Trabalho sobre o outro, ou seja, sobre seres humanos, conduz-se por meio de relações entre pessoas, com todas as sutilezas que caracterizam as relações humanas que se desenvolvem em atividades de acordo com as modalidades complexas das quais fazem parte

a linguagem, a afetividade, a personalidade, ou seja, trabalho realizado por profissionais que se destinam a ajudar pessoas carentes, com o objetivo de sustentar, melhorar ou transformar a situação dessas pessoas. (TARDIF e LESSARD, 2011).

A docência, como trabalho, tem caráter interativo, pois a atuação do professor envolve a interação com os alunos na transmissão dos conteúdos, na escuta das experiências de cada um, na relação docente-discente, enfim.

Tardif e Lessard (2011) defendem cinco motivos que os levam a propor a abordagem do trabalho docente como trabalho interativo. 1) a importância do *status*, característica predominante nas diversas profissões e ofícios; 2) a maneira como a docência acontece na organização; 3) a diversidade do trabalho docente; 4) a necessidade de atrelar a questão da profissionalização do ensino com a da análise do trabalho docente; 5) os postulados que justificam a docência como trabalho interativo. (TARDIF e LESSARD, 2011)

Com base nesses motivos elencados pelos autores, estes propõem analisar o trabalho docente do ponto de vista da atividade, do *status* e da experiência, tendo em vista a complexidade que envolve a definição de trabalho docente.

Do ponto de vista da atividade, “ensinar é agir na classe e na escola em função da aprendizagem e da socialização dos alunos atuando sobre a capacidade de aprender, para educá-los e instruí-los com a ajuda de programas, métodos, livros, exercícios, normas etc.” (TARDIF; LESSARD, 2011, p. 49).

Ainda na perspectiva da atividade, dois pontos complementares podem ser considerados: o trabalho desenvolvido com acento sobre as estruturas organizacionais e o trabalho sobre o desenvolvimento da atividade. O primeiro ponto volta-se para o local onde a atividade é desempenhada e onde as estruturas condicionam a ação de diversas maneiras. O segundo ponto diz respeito às interações contínuas no âmbito do trabalho, seja entre trabalhadores, entre o produto do trabalho, entre os objetivos, recursos, saberes e resultados do trabalho. (TARDIF; LESSARD, 2011).

As tarefas realizadas pelos docentes são as mais variadas, diversificadas e vão além da escola. Esses mesmos autores fazem referência a algumas tarefas desenvolvidas pelos professores: preparação da recuperação, atividades paraescolares, tutoria ou enquadramento disciplinar, vigilância, aconselhamento pedagógico, encontro com pais, preparação de aulas, correção e avaliação de atividades, participação em jornadas pedagógicas, aperfeiçoamento, participação em comissões entre outras. (TARDIF e LESSARD, 2011)

Do ponto de vista do *status*, todo trabalho desenvolvido por profissionais das mais

variadas profissões permite, ao profissional, situar-se na sociedade conforme o *status* que cada ofício e profissão proporcionam. Trata-se, na verdade, de “questão da identidade do trabalhador tanto dentro da organização do trabalho quanto na organização social, na medida em que essas funcionam de acordo com uma imposição de normas e regras que definem os papéis e as posições dos atores”. (TARDIF e LESSARD, 2011, p. 50).

Veja-se, ainda, o que os mesmo autores afirmam:

[...] a docência aproxima-se bastante dos ofícios e das profissões cujo universo de trabalho cotidiano é burocratizado, onde as atividades acontecem segundo imagens previsíveis, repetitivas, amplamente padronizadas. Com certeza, nesse tipo de organização burocrática do trabalho sempre subsistem zonas intermediárias, em que os trabalhadores têm mais autonomia, mas essas zonas são um pouco como os fios de uma rede: são bem amarradas e bem delimitadas. Enfim, o docente se parece com um agente da organização escolar, ele é seu mandatário e seu representante. Sua identidade profissional é definida pelo papel que exerce e o *status* que possui na organização do trabalho. (TARDIF e LESSARD, 2011, p. 43).

Do ponto de vista da experiência, exercer a docência e suas atribuições implícitas ou explícitas é uma tarefa complexa. Tardif e Lessard (2011, p. 285) afirmam que “a noção de experiência tem diversos sentidos para os professores, mas, de modo geral, ela designa a noção de verdade de sua vivência prática”.

Para Rebolo (2012, p. 24), “o trabalho docente é também fonte de prazer e bem-estar, que se manifesta em diferentes níveis de satisfação com múltiplos aspectos do trabalho, dependendo de cada contexto, história e momento em que se vive a profissão”. A experiência que o profissional adquire, pela vivência no trabalho docente, influencia diretamente nos sentimentos que possam contribuir tanto para o bem-estar quanto para o mal-estar docente.

As experiências boas ou más no trabalho docente podem representar a fonte de prazer e bem-estar ou o desprazer e mal-estar, para o professor. Alguns fatores apresentam-se como responsáveis para que assim aconteça: necessidades e desejos, valores e crenças, formação e conhecimento e projetos de vida. Segundo Rebolo (2012), existem ainda alguns componentes que interferem na avaliação que o profissional faz de si em relação ao seu trabalho, que corresponde à dimensão objetiva do bem-estar: componente da atividade laboral, componente socioeconômico, componente relacional e componente infraestrutural. Esse modelo de análise do bem-estar ou mal-estar será utilizado, neste estudo, para análise dos dados.

1.2 O trabalho docente: dificuldades e satisfações

A docência, por sua característica, é uma atividade que pode causar condições não favoráveis à saúde e ao desempenho na vida profissional e pessoal do profissional. Jesus (1995, p. 165) explica que a discrepância entre a aspiração do professor, em relação ao que gostaria de ser, e o que ele percebe ser “[...] pode provocar ansiedade e o corte da implicação pessoal na profissão”. Por essa razão é que Morin, Tonelli e Pliopas (2007, p. 48) consideram que o trabalho que faz sentido é aquele

(...) feito de maneira eficiente e leva a alguma coisa, isto é, é importante que o trabalho esteja organizado e leve a um resultado útil. O trabalho também precisa ser satisfatório em si, ou seja, é necessário haver algum prazer e satisfação na realização das tarefas, resolver problemas, usar o talento e potencial, com autonomia. Além disso, o trabalho precisa ser moralmente aceitável, ou seja, ele deve ser feito de maneira socialmente responsável.

Assunção e Oliveira (2009, p. 351) afirmam que, com a reestruturação da Lei de Diretrizes e Bases-LDB de 1996,

As exigências apresentadas aos profissionais da educação nesse contexto de nova regulação educativa parecem pressupor maior responsabilização dos trabalhadores, demandando maior autonomia (ou heteronomia) destes, capacidade de resolver localmente os problemas encontrados, refletir sobre a sua realidade e trabalhar de forma coletiva e cooperativa.

De acordo com esses autores, as demandas apresentadas em decorrência da reestruturação da LDB/96 podem ter contribuído para o surgimento de efeitos negativos sobre a saúde dos docentes. Segundo eles, os

Efeitos negativos sobre a saúde dos docentes decorreriam de fatores como a massificação da educação, a desregulação, a redefinição de tarefas, os quais, no conjunto, seriam indicadores da ausência de definição sobre o que seria um “bom trabalho” e da fraqueza dos debates sobre estas questões. (ASSUNÇÃO; OLIVIERA, 2009, p. 352)

Desse modo, alterações introduzidas por dispositivos legais e por outros fatores que envolvem o trabalho docente podem ter efeito na saúde do professor, gerar conflitos e dificuldades no trabalho docente. Jesus (1998) elenca três planos que envolvem o trabalho docente e nos quais acontecem múltiplos fatores que podem contribuir de maneira significativa para o mal-estar docente: plano sociopolítico, plano de formação de professores e plano de atuação do professor. Esses planos da profissão docente, se bem articulados, geram bem-estar.

As transformações sociopolíticas que interferem na atividade docente, dando um novo sentido para a escola e para o trabalho do professor, tão diversificado, dentro e fora da escola, podem resultar em comprometimento da saúde docente. Jesus (1998, p. 21) faz referência ao movimento do nível de estresse que acompanha o professor no decorrer do ano letivo:

[...] verifica-se um aumento progressivo do nível de stress nos professores com picos de maior intensidade no final de cada período do ano letivo, sendo importantes os períodos de pausa na atividade docente para os professores recuperarem do desgaste provocado pelo processo ensino-aprendizagem.

O autor afirma que é evidenciada a importância da formação de professores como meio de prevenir e resolver algumas situações de mal-estar docente. O foco da formação, segundo esse autor, deverá ser “orientado para o desenvolvimento de qualidades pessoais e interpessoais que possam contribuir para uma prática de ensino personalizada e para o sucesso profissional do professor”. (p. 41)

Em sua formação, o professor deverá adquirir conhecimento para desenvolver estratégias de atuação, de forma que obtenha sucesso ao realizar seu trabalho. Imbernón(2004, p. 16) delinea evidências que são consideradas elementares, em relação à formação: “O professor possui conhecimentos objetivos e subjetivos”, deve, pois, valorizar tanto o conhecimento quanto as atitudes; “a aquisição de conhecimentos por parte do professor é um processo amplo e linear”, razão por que, durante a formação, deve-se respeitar a assimilação gradual dos conteúdos e promovê-la de modo interativo, com situações práticas reais; “a aquisição de conhecimentos por parte do professor está muito ligada à prática profissional e condicionada pela organização da instituição educacional em que esta é exercida”, por isso, devem-se exercitar ações diante de situações problemáticas reais; “a aquisição de conhecimentos por parte do professor é um processo complexo, adaptativo e experiencial”, assim, deve-se respeitar o modo de aprender do futuro docente, para que ele, em sua atuação, também respeite seu aluno, sempre considerando que os conteúdos devem ter um alto componente de adaptabilidade à realidade.

Desse modo, esse autor exalta a importância da formação que possibilite a transcendência no ensino, que se transforme em possibilidades de criação de “espaços de participação, reflexão e formação para que as pessoas aprendam e se adaptem para poder conviver com a mudança e a incerteza” (IMBERNÓN, 2004, p. 15).

Nesse mesmo sentido, Teixeira (2012, p. 121) afirma que

A formação deve ser um processo contínuo, integrado no dia a dia dos professores e das escolas, durante o qual os professores devem se colocar como protagonistas não só da sua prática como também de sua formação, o que implica compreender o engajamento pessoal que cada um tem como pessoa e como profissional no processo educativo.

Neves e Silva (2006) investigaram sobre o trabalho docente e sua relação com a saúde mental, e levantaram um conjunto de queixas dos docentes.

[...] identificamos o custo psíquico para essas profissionais do envolvimento emocional com os problemas dos alunos; a desvalorização social de seu trabalho (o não reconhecimento); a falta de estímulo ao trabalho; a exigência de domínio de temas diferentes e em constante mudança; a existência de relações interpessoais insatisfatórias, bem como de classes numerosas; a inexistência de tempo para descanso e lazer; a extensiva jornada de trabalho (tripla jornada); o sentimento de culpa por não darem conta satisfatoriamente das atividades domésticas e familiares (NEVES; SILVA, 2006, p. 68).

Entende-se que dificuldade no trabalho docente inicia-se pelo tipo de conhecimento que hoje é exigido e transmitido pelos professores na escola. Este possui características de rizoma e não de árvore, como exemplificado na metáfora da árvore. A árvore representava a delimitação clara do conhecimento dentro de uma área: possui raiz, tronco, galhos e folhas, tudo bem definido, tal como no conhecimento. De acordo com Kenski (1998, p. 65),

[...] a metáfora da árvore, nos remete ao conhecimento temporal e espacialmente articulado, estruturado em uma continuidade determinada e que, para ser compreendido, precisa respeitar os desdobramentos hierarquicamente estabelecidos nos campos específicos de cada ciência.

Hoje o conhecimento é um emaranhado de caminhos e ligações nos quais diversas áreas de conhecimento podem dar suporte a um conhecimento específico, isso sem mencionar que um conhecimento só é verdade até o momento em que outro conhecimento surja para se sobrepor ao anterior. Seria o conhecimento rizomático, que, segundo Kenski (1998), tem como característica os princípios de conexão e de heterogeneidade que com o auxílio da tecnologia e da comunicação se prolifera, sobretudo nas redes.

Kenski (1998) detalha os princípios do conhecimento rizomático:

- Não existe ponto central, escalas de importância ou tipologia ideal; apresenta uma multiplicidade, caracterizada pela inexistência de qualquer relação com o uno, individual, específico;
- Não existem pontos ou posições definidas, somente linhas, interconectadas, planas, em que se inter-relacionam as mais variadas possibilidades;
- Ruptura a-significante do conhecimento - que representa uma ideia, um

conceito ou saber, zelosamente retido no tronco de uma ciência específica, que pode ser retomado em outra área, ressignificado e conectado a outras opções que satisfaçam as necessidades momentâneas de conceituação;

- Outro ponto, trata da decalcomania, em que o conhecimento gira em torno da não-exclusão e da não-vinculação a um modelo;
- E por fim, a cartografia, garante ao rizoma um novo modo de compreender, é uma abordagem que não vigore a reprodução e o decalque, mas sim a possibilidade de indicar os pontos importantes de uma experimentação totalmente ancorada no real.

Com a exposição de Kenski (1998) sobre os princípios do conhecimento rizomático, observa-se que o trabalho docente se torna complexo uma vez que a metáfora da árvore deixa de representar os caminhos para o conhecimento, fragilizando o profissional da educação diante de tantas transformações que são ou podem ser absorvidas, aproveitadas ou até mesmo complicar a vida desse profissional.

O conhecimento rizomático exige que o profissional docente veja o mundo sob uma nova lógica, uma nova cultura, uma nova sensibilidade, uma nova percepção.

À medida que se tornam mais complexas as demandas às quais as escolas devem responder, também se complexificam as atividades dos docentes. Estes se encontram muitas vezes diante de situações para as quais não se sentem preparados, seja pela formação profissional ou mesmo por sua experiência pregressa. (ASSUNÇÃO; OLIVEIRA, 2009, p. 354-355).

Outra dificuldade é a rotina que o professor tem dentro da escola, que se modifica. Encontrar tempo para que o professor se dedique a atualizar-se e aprenda a utilizar instrumentos tecnológicos, e, ainda assim, cumprir a carga horária para a qual é contratado e remunerado, será, muitas vezes, tirá-lo da sala de aula ou de outras atividades com a mesma importância. Ressalte-se, ainda, a dificuldade que existe de esse profissional encontrar tempo para realizar atividades físicas, tão recomendadas para a aquisição de bem-estar físico e mental, assunto que será abordado no próximo capítulo deste trabalho.

De volta à questão dos conhecimentos e aplicação de recursos tecnológicos nas atividades do professor, é necessária a adequação das políticas de educação, para que o profissional possa se dedicar a esse tipo de conhecimento. Quando se trata da tentativa de conhecer melhor esses caminhos tecnológicos em prol da educação, os professores enfrentam dificuldades como a falta de qualidade didática de alguns programas, além de problemas relacionados à formação de professores, pois esses cursos deveriam se propor ao

desenvolvimento de competências que permitissem ao profissional tornar-se agente produtor, operador e crítico das tecnologias educativas.

Moraes (2002, p. 3) relata a realidade do uso das novas tecnologias inseridas na educação:

Analisando a evolução tecnológica cada vez mais acelerada, percebemos que, como educadores, estamos defasados em relação às mutações do mundo moderno e suas respectivas demandas educacionais. Temos falhado não apenas pela dificuldade que temos em encontrar ou propor soluções que permitam um maior acesso a esses novos recursos por parte da maioria da população economicamente desfavorecida e marginalizada, mas sobretudo, pela ausência de um modelo adequado de formação do professor para o uso competente dessas novas tecnologias nos ambientes escolares.

Percebe-se o quanto os professores estão, aparentemente, despreparados em conhecimento para atuarem de maneira competente com as novas tecnologias, um reflexo da falta de formação adequada para que tenham capacidade de usufruir das novas tecnologias de forma a que não recaiam em modelos metodológicos que atendam paradigmas tradicionais com a utilização de instrumentos novos. Há uma grande tendência em se perderem as conquistas promovidas com o objetivo de desenvolver um cidadão crítico e reflexivo, isso acontecerá se os professores utilizarem as tecnologias apenas para reproduzir tecnicamente o conhecimento.

Moraes (2002, p. 3) continua relatando as falhas que vêm acontecendo na educação e que dificultam o trabalho docente.

Estamos falhando por falta de metodologias mais adequadas e epistemologicamente mais atualizadas, inspiradas em paradigmas que facilitem a operacionalização dos trabalhos na direção construtiva e criativa que almejamos. Estamos falhando porque não estamos formando, adequada e oportunamente, as novas gerações para enfrentarem os desafios atuais, já que estamos educando com metodologias cientificamente defasadas, usando tecnologias que camuflam velhas teorias a partir de propostas que continuam vendo o aluno como um mero espectador, um simples receptor de estímulos, um eterno copiador e reproduzidor de informações.

A interligação dessas dimensões por meio da autoformação, da valorização dos saberes, aliada ao ambiente educativo propício contribui para a atuação descrita por Imbernón (2004, p. 14), que destaca que atuar na profissão docente representa exercer a profissão em um contexto complexo e diversificado, que hoje não significa apenas “transmissão do conhecimento ou transformação do conhecimento comum”, mas requer uma nova formação inicial e continuada, pois a “profissão docente exerce outras funções: motivação, luta contra a exclusão social, participação, animação de grupos, relações com estruturas sociais, com a

comunidade [...]” Esses são os novos desafios que o professor assume ao exercer a profissão docente.

Nesse contexto, segundo Oliveira e Alves (2005, p. 228), os professores vêm

[...] apresentando atitudes que têm origem na falta de recursos materiais e de condições de trabalho, acúmulo de exigências que levam à sobrecarga, o encontro com uma prática distante dos ideais pedagógicos assimilados durante o período de formação; [estes] são fatores que incidem diretamente sobre a ação docente, gerando tensões em sua prática cotidiana e que não são apenas questões de cunho pessoal.

Existem outros fatores que também dificultam o trabalho docente, como a particularidade de cada profissional e as múltiplas personalidades que caracterizam a clientela, no caso, os alunos. Tudo isso exige análise ampla. Oferecer educação é algo complexo, como um todo; analisado do ponto de vista da ação docente e da receptividade do aluno, desenvolver um trabalho que atinja o objetivo da ação de educar depende da atuação e do grau de envolvimento profissional, que apresenta particularidades profissionais e pessoais, e de uma clientela maciça, que apresenta diferentes maneiras de assimilar e se desenvolver, culminando com a necessidade de atenção em todos os sentidos que a proposta educativa se concretize.

Tomando como base a questão da identidade profissional, é possível perceber, no estudo de Garcia (2009, p. 7), quão complexo é o desenvolvimento profissional de um docente.

Deve entender-se o desenvolvimento profissional dos professores enquadrando-o na procura da identidade profissional, na forma como os professores se definem a si mesmos e aos outros. É uma construção do *eu* profissional, que evolui ao longo das suas carreiras. Que pode ser influenciado pela escola, pelas reformas e contextos políticos, e que integra o compromisso pessoal, a disponibilidade para aprender a ensinar, as crenças, os valores, o conhecimento sobre as matérias que ensinam e como as ensinam, as experiências passadas, assim como a própria vulnerabilidade profissional. As identidades profissionais configuram um complexo emaranhado de histórias, conhecimentos, processos e rituais.

Bello (2000) retrata a profissão docente no Brasil e ressalta diversos aspectos como a autonomia, a identidade profissional, o desprestígio profissional, as conquistas legais, incluindo o registro profissional de professor, em 1931, a organização do sindicato, o estabelecimento do dia do professor, a conquista de um regulamento que legaliza, diante do Ministério do Trabalho, a formação docente como prática profissional.

Segundo Soratto e Oliver-Heckler (1999), para que a atuação do profissional docente seja recompensadora, alguns quesitos são importantes: salário, carreira, condições de trabalho, além das condições administrativas.

De acordo com esses autores, o quesito primeiro – salário – apresenta-se de maneira

não compensadora e em desacordo com o nível de exigência da função, e, dessa forma, contribui para que o docente se sinta desvalorizado e considere que ensinar às vezes não é o mais importante, contudo, ele precisa desenvolver seu trabalho para garantir o suprimento mínimo de suas necessidades básicas.

Codo e Odélius (1997, p. 232) esclarecem que o

salário é o valor pago pela força de trabalho, o salário correto é o salário que remunera a força de trabalho injetada pelo trabalhador na mercadoria em que atua. O professor enquanto vendedor da sua força de trabalho traz para o seu produto (a educação, o aluno) a sua formação, a sua experiência, a sua habilidade, sua competência.

Os autores observam que o salário de professor não tem correspondido à formação e à experiência desse profissional, “e sequer há preocupação ou alternativas para pagar diferencialmente o professor a partir de sua competência.” (CODO; ODELIUS, 1997, p. 232). Existem pessoas cuja formação e experiência não são as de um professor, todavia recebem maior rendimento que este. Pessoas com outra formação e menos experientes ganham mais que professores experientes.

Em seu estudo, Rebolo (1999) não aponta o quesito salário como principal fator responsável pelo abandono da carreira de docente. No estudo de Alves e Pinto (2011, p. 632) que correspondem aos

resultados discutidos com base na análise dos dados do Censo Escolar e da PNAD do ano de 2009 revelam que boa parte dos professores brasileiros tem a docência como atividade principal e fonte de sustento, trabalha basicamente em redes públicas e auferem rendimentos que estão abaixo daquele obtido por profissionais com nível de formação equivalente.

Os autores concluem que se atenção devida fosse dada a remuneração adequada e jornada de trabalho com dedicação exclusiva à docência, preferencialmente um salto será dado para a melhoria da qualidade na educação básica. (ALVES; PINTO, 2011)

O segundo quesito – carreira – promove no profissional uma expectativa de futuro profissional promissor, o que faz com que esse profissional dê preferência a um bom plano de carreira. Teixeira (2012, p. 121) afirma que

O desenvolvimento pessoal produz a vida do professor à medida que ele transforma as vivências em experiências pela reflexão, o que faz pensar na necessidade de incentivar uma formação de perspectiva crítico reflexiva, que crie as condições para um pensamento autônomo. No momento em que esse pensamento se instala, criam-se as condições para a dinâmica da autoformação.

Segundo Huberman (1992), a carreira docente é permeada por várias fases que apresentam características semelhantes, de acordo com os períodos da vida profissional. Esse autor descreve essas fases da carreira docente e suas principais características tal como se segue.

Na fase de **início de carreira** (dois a três anos iniciais), considerada como uma fase de sobrevivência, de choque com o real, ou seja, de confrontação inicial com a complexidade da situação profissional, distância entre os ideais e as realidades quotidianas da sala de aula, fragmentação do trabalho, oscilação entre as relações pessoais ora muito distantes, ou ora muito íntimas. Em contraste, o despertar para o novo atrai, enche de entusiasmo. Huberman (1992) destaca que a sobrevivência e a descoberta são aspectos que caracterizam perfis, nesta fase da carreira, mas salienta que existem outros como a indiferença, a serenidade, a frustração. O autor conclui que diante de tantos perfis, a exploração se encaixa bem nesta fase da carreira, mas se torna limitada por parâmetros impostos pela instituição.

Na **fase de estabilização**, delimitada por um período de oito a dez anos, o professor se sente pertencente a um corpo profissional, emerge a independência, amplia-se o grau de liberdade, o modo próprio de funcionamento, o sentimento de confiança vêm à tona e ele passa a se preocupar menos consigo e mais com os objetivos didáticos (HUBERMAN, 1992).

A **fase de diversificação** é aquela em que o professor se sente motivado, se move para novas experiências pessoais, passa a variar o material didático, os modos de avaliação, a forma de agrupar os alunos, as maneiras de seguir sequências do programa. Ao mesmo tempo, ele se sente preparado para enfrentar as situações com as quais não concorda no sistema. Esse professor é mais motivado, dinâmico, empenhado com equipes pedagógicas ou comissões, mas, ao mesmo tempo, toda essa motivação se traduz em ambição pessoal e teme cair na rotina. (HUBERMAN, 1992)

Pôr-se em questão é uma fase de difícil caracterização e identificação, mas compreende o questionamento do profissional sobre suas ações, sobre o desempenho que vem apresentando, pois pode ser representado por uma rápida sensação de “cair na rotina” até uma crise de existência efetiva na carreira. Ocorre normalmente “entre 35 e os 50 anos, ou entre o 15º e o 25º anos de ensino”. As sensações são diversas; para uns, a sensação é de monotonia; para outros, de desencanto com a profissão. Tudo isso faz com que o professor se questione, podendo ser tomado por uma crise. Não há estudos que comprovam que todos os professores passam por esta fase. Mas é evidente a importância do contexto no qual o professor está inserido para o desencadeamento ou não dela. (HUBERMAN, 1992).

Serenidade e Distanciamento afetivo é uma fase caracterizada pelo nível de ambição que diminui, assim como o nível de investimento; em contrapartida, aumentam a sensação de segurança e serenidade. O professor não se sente na obrigação de provar nada a ninguém, reduz a distância entre os objetivos de início de carreira e os alcançados até o momento, as metas são mais modestas. Compreende professores que têm de 45 a 55 anos de idade. (HUBERMAN, 1992)

Na **fase de conservantismo e lamentações**, que compreende idades de 50 a 60 anos, ocorre um elevado número de queixa da evolução dos alunos, quanto ao comportamento e interesse para o estudo, das atitudes negativas em relação ao ensino, da política educacional confusa, dos colegas mais jovens que não demonstram seriedade e menos empenho nas atividades; os homens tendem a aceitar a ideia de que as modificações não levam à melhoria do sistema. Embora haja várias pessoas neste grupo, não se pode desconsiderar a história pessoal de cada um e o meio em que estão inseridos. (HUBERMAN, 1992).

Desinvestimento é fase final da carreira profissional. Até certo ponto o professor adota postura positiva. Liberta-se do investimento no trabalho para se dedicar a si, a uma vida social de maior reflexão. Começa a dar testemunho aos jovens, no sentido de se desprender da profissão, de se preparar para a saída. Alguns rejeitam as modificações, a fim de querer encerrar a carreira de maneira calma. (HUBERMAN, 1992).

É pertinente que se considere o que Soratto e Oliver-Heckler (1999, p. 95) afirmam:

O profissional que ingressa nesta carreira não tem muitos degraus à sua frente dentro da instituição, o que exclui mais uma forma de motivação importante para iniciar num emprego com estas condições e, principalmente, para permanecer nele ao longo dos anos. Em termos de carreira, o emprego do professor na rede estadual também não oferece condições desejáveis ou compensadoras para o trabalhador.

Fatores que vão além do desenvolvimento do conteúdo didático podem colaborar para a perturbação da relação professor-aluno-turma, além de fatores extraescolares que também modulam a atividade de trabalho. Por exemplo, “Trabalhar sob pressão temporal pode desfavorecer o desenvolvimento de estratégias de autoproteção à saúde, como buscar a postura mais confortável, permanecer sentado com o dorso apoiado, evitar abuso vocal.” (ASSUNÇÃO, OLIVEIRA, 2009, p. 355).

O terceiro quesito - condições de trabalho – refere-se à infraestrutura, ao material disponível para ministrar as aulas, ou seja, em quais condições os instrumentos e local de trabalho se encontram disponíveis para o uso do professor e quanto a existência destes

instrumentos.

A ausência ou insuficiência de recursos materiais é um fator que pode gerar insatisfação com o trabalho, não só por tornar o trabalho mais difícil ou menos produtivo, pois muitos professores, fazendo uso de sua criatividade e de seu esforço, conseguem contornar a insuficiência desses recursos, mas porque, para a maioria dos professores, esse déficit impossibilita a realização de um modo de trabalho concebido como ideal, e também denota a desvalorização do trabalho docente e do próprio professor, que está implícito neste quadro (REBOLO, 2012, p. 49-50).

Sabe-se que o professor, em diversas ocasiões, prepara suas aulas em casa, corrige provas, planeja; faz compras de materiais e confecciona lembranças de datas comemorativas, ações que deveriam ser realizadas na escola e com horas extras remuneradas, subsidiadas por meio de políticas educacionais.

De acordo com Basso (1998), as condições objetivas de trabalho do professor são percebidas como limitadoras, mas nem sempre de forma clara, tanto que, muitas vezes, a situação é considerada frustrante, desanimadora. Ganhar mal, possuir uma jornada de trabalho extensa, não ter tempo disponível para a preparação de aula, para correção de trabalhos e a atualização, poucas oportunidades de discussão coletiva para solucionar problemas do cotidiano escolar, tudo isso gera desconforto, desmotivação. Dessa forma, compromete o desempenho e satisfação no trabalho, pois o significado e propósito da ação de educar deixam de ser parte interessante na vida do professor. Assunção e Oliveira (2009, p. 355) explicam que

Diante da ampliação das demandas trazidas pelas políticas mais recentes, o professor é chamado a desenvolver novas competências necessárias para o pleno exercício de suas atividades docentes. O sistema espera preparo, formação e estímulo do sujeito docente para exercer o pleno domínio da sala de aula e para responder às exigências que chegam à escola no grau de diversidade que apresentam e na urgência que reclamam.

Essa situação complementa-se com o que Jesus (1995) considera, também: que o docente, além de domínio de métodos e técnicas de ensino, necessita ministrar os conteúdos, avaliar, conversar com os pais nas reuniões e, ainda, ocupar-se com problemas administrativos da escola. Segundo Rausch e Dubiella (2013), boas condições de trabalho melhoram o equilíbrio emocional e a oferta de formação e projetos de inovação aumentam a probabilidade de satisfação dos docentes.

O quarto e último quesito - as condições administrativas - consistem nos trâmites burocráticos necessários para o desempenho das atividades diárias dentro da instituição, que

obedece à lógica do modelo organizacional de uma empresa. Rebolo (2012, p. 49) observa que

A escola, local de trabalho do professor, deve oferecer os materiais básicos de apoio ao ensino (...) instalações e condições gerais de infraestrutura, não poluído visualmente e com um nível baixo de barulho, que evita o desgaste físico e mental e contribui para a realização satisfatória das atividades inerentes ao processo de ensino e aprendizagem.

Por ter como função a ação de educar, a escola se classifica como uma organização de trabalho prestadora de serviços, compondo o setor terciário da economia, no qual se encontram os serviços de saúde, comércio, lavanderia. Soratto e Oliver-Heckler (1999, p. 92) afirmam que

A organização educacional nem sempre tem condições de atender às demandas que recebem, contudo essas demandas atingem diretamente o profissional que trabalha com os clientes. Em última instância, cabe a solução, a busca por formas de atender o que aparece no dia a dia do exercício profissional.

Quando Soratto e Oliver-Heckler (1999) realizam a comparação da escola como uma empresa, que, embora não apresente fins lucrativos e não realize o gerenciamento dos próprios recursos, no caso da escola pública, constata-se que a escola apresenta características de organização de trabalho, com trabalhadores, produto, relações de trabalho, funcionários com diversas especificidades, setores diferenciados, números de funcionários e clientes a serem atendidos, o que a caracteriza como uma organização complexa demais, indo ao encontro do conceito de trabalho interativo, conforme explanado e já referido por Tardif e Lessard (2011).

Para Rebolo (2012, p. 26), o trabalho recompensador, que traz satisfação ao profissional docente é aquele considerado “como atividade prazerosa, que possibilita a realização psicossocial do trabalhador”. Conseguir que o trabalho seja recompensador nem sempre é tão simples; ter prazer naquilo que desenvolve é importante, mas muitas vezes o prazer não é constante. Existe o outro extremo do trabalho, que também atua nas sensações e emoções do trabalhador – aquele em que é visto como um mal necessário, que apenas garante a sobrevivência, tornando-se uma atividade geradora de sofrimento e adoecimento.

O trabalho docente é permeado de desafios, conforme já referido, representados pelas dificuldades cotidianas, que os profissionais buscam superar para que suas necessidades básicas sejam supridas, e para que, em alguns momentos, alcancem satisfação profissional.

Ter prazer é importante para que a pessoa, sentindo-se satisfeita, alcance realização pessoal e profissional. A satisfação é o caminho para se alcançar a felicidade. Snyder e Lopez

(2009, p. 124) ponderam que felicidade é um termo “raramente usado em estudos científicos, pois há pouco consenso em relação a seu significado”.

Csikszentmihalyi (1992, p. 14) define:

A felicidade, na realidade, é um estado que precisa ser preparado, cultivado e defendido por nós. As pessoas que aprendem a controlar sua vivência interior serão capazes de determinar a qualidade de suas vidas; isso é o mais próximo que qualquer um de nós consegue chegar do estado de felicidade.

O bem-estar, geralmente, está atrelado à satisfação que determinadas atividades despertam nas pessoas. O mesmo autor considera que

Os acontecimentos que causam satisfação ocorrem quando a pessoa não apenas cumpriu algumas expectativas anteriores, realizou um desejo, ou supriu uma necessidade, mas também quando ultrapassou aquilo que foi programada a fazer e alcançou algo inesperado talvez nem sequer imaginado antes. A satisfação caracteriza-se por esse movimento para frente: por uma sensação de novidade, de realização. (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 75).

Esse autor diferencia prazer e satisfação: “o prazer é uma sensação de contentamento que atingimos sempre que a informação da consciência diz que as expectativas estabelecidas pelos programas biológicos ou pelo condicionamento social foram satisfeitas.” (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 74).

O ser humano luta, constantemente, para conseguir o equilíbrio e garantir a sobrevivência. Por meio da autodefesa o homem busca atingir satisfação no seu trabalho, tende a superar os sofrimentos decorrentes de situações ou falta de instrumentos importantes para desenvolver uma boa prática. Quando essa superação é trabalhada de modo que a satisfação prevaleça, o bem-estar passa a ser uma realidade no desempenho da atividade docente. Rebolo (2012, p. 24) entende bem-estar docente como

[...] uma possibilidade existente na relação do professor com o seu trabalho, que pode ou não se concretizar, dependendo das características do trabalho; do modo como essas características são interpretadas e avaliadas pelo professor e dos modos como o professor enfrenta e resolve os conflitos gerados pelas discrepâncias entre o que espera e o que tem, entre a sua organização interna e a organização do trabalho.

E, sendo uma possibilidade, convém que se leve em conta mais esta consideração de bem-estar, de acordo, ainda, com Rebolo (2012): “um estado resultante de múltiplas variáveis, interdependentes e inter-relacionadas”, que podem despertar, nos professores, tanto a satisfação naquilo que realizam quanto insatisfação, desconforto, que caracterizam um comprometimento do bem-estar.

De acordo com Jesus (2000) apud Jesus (2006, p. 131),

O conceito de bem-estar docente pretende traduzir a motivação e realização do professor, em virtude do conjunto de competências (resiliência) e de estratégias (coping) que este desenvolve para conseguir fazer frente às exigências e dificuldades profissionais, superando-as e otimizando o seu próprio funcionamento.

Rebolo (2012) classifica o bem-estar em subjetivo e objetivo, a fim de que se compreendam as situações que influenciam direta e indiretamente a pessoa.

O conceito de bem-estar subjetivo apareceu no final dos anos 1950, quando se buscavam indicadores de qualidade de vida para monitorar mudanças sociais e implantação de políticas sociais (LAND, 1975 apud SIQUEIRA; PADOVAM, 2008, p. 202).

O bem-estar no trabalho corresponde à satisfação dos profissionais com seu trabalho. Esse sentimento em relação ao trabalho e à vida de modo geral é expresso pelo indivíduo, o que torna possível a identificação do bem-estar subjetivo. Bem-estar subjetivo é a “avaliação das pessoas sobre sua própria” (JESUS, 2006, p.128), sendo tratada como elemento essencial da qualidade de vida, que, por sua vez, corresponde a um conceito mais amplo, que envolve as condições de vida e a experiência de vida.

Para que seja relatado um nível de bem-estar subjetivo adequado, Siqueira e Padovam (2008) apontam que é necessário que o indivíduo mantenha um nível elevado de satisfação com a vida, alta frequência de experiências emocionais positivas e baixas frequências de experiências emocionais negativas.

Segundo Larocca e Girardi (2011), ensinar é uma atividade eminentemente impregnada de afetividade; parece ser isso que salva o professor: sua afeição pelo trabalho. Alguns não conseguem mantê-la e adoecem, outros reclamam e resistem o tempo todo, sempre apontando o que lhes falta. Sentir emoções positivas pode ajudar a enxergar opções para solucionar problemas e descobrir pistas para tomar boas decisões.

Vários estudiosos concordam que o bem-estar subjetivo é uma área de interesse ampla que engloba duas perspectivas em psicologia: uma que se assenta nas teorias sobre estados emocionais, emoções, afetos e sentimentos (afetos positivos negativos) e outra que se sustenta nos domínios da cognição e se operacionaliza por avaliações de satisfação (com a vida em geral, com aspectos específicos da vida como o trabalho) (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008, p.202).

Snyder e Lopez (2009) descrevem professores motivados como aqueles que são sensíveis às necessidades e às reações de seus alunos, assumem riscos e experimentam novas

abordagens em aula.

Jacques e Codo (2003) salientam que a qualidade de vida no trabalho pode ser investigada e analisada através da subjetividade do trabalhador com o seu trabalho, variáveis que expressam a subjetividade do homem com: significado do trabalho, relações sociais de produção e sentimentos do trabalhador.

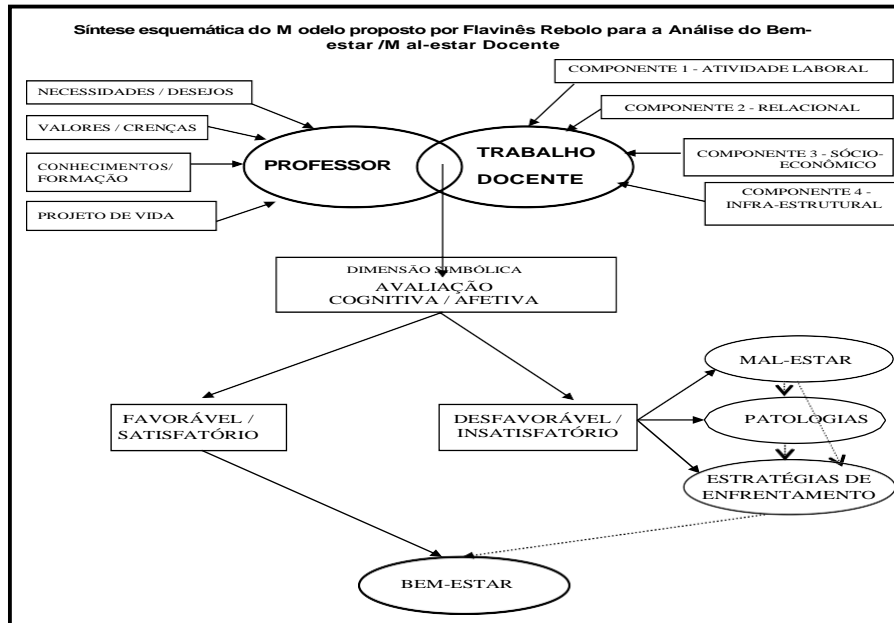
De acordo com Soratto e Oliver-Heckler (1999), o professor em aula não está sozinho e precisa do aluno, que tem que aprender, e demanda de subjetividade para que o processo de ensino aprendizagem ocorra. Dessa forma, mesmo diante das dificuldades, há uma compensação, um envolvimento afetivo, quando ao final do período letivo, o aluno efetivamente aprendeu, fato que minimiza e “compensa” as dificuldades.

Os professores no exercício de suas funções docentes, a depender da forma como lançam mão desses saberes, podem expressar as motivações que os levam a desempenhar de forma competente suas funções, servindo de referência para aqueles que usufruem de seus saberes (NOGUEIRA, ALMEIDA, 2012, p. 218).

O bem-estar no trabalho tem a finalidade de proporcionar ao trabalhador satisfação no desenvolvimento de suas tarefas, o mesmo é capaz de produzir motivação e satisfação em diferentes níveis, resultando em condutas e atividades com melhor desempenho dentro da organização.

De acordo com os aspectos que interferem na aquisição da experiência profissional, Rebolo (2012) apresenta um modelo de análise do bem-estar docente que permite uma visão global do processo de construção do bem-estar ou mal-estar no desempenhar das atribuições de professor.

Figura 1 – Modelo do esquema de análise do bem-estar/mal-estar docente.



Fonte: REBOLO, 2012, p 33.

A atividade laboral compreende as atividades que o professor realiza para que o objetivo da educação seja alcançado. Ela é composta por um conjunto de tarefas diversificadas que tenham identidade entre si, proporcionem autonomia e criatividade, possibilitem desafios que incorram em concentração e controle das situações imprevistas. Se essas tarefas satisfizerem os professores, estabelece-se o bem-estar e o prazer se torna presente na realização do trabalho docente. (REBOLO, 2012)

Basso (1998, p. 32) destaca estratégias objetivas que devem ser levadas em conta, com vistas a promover bem-estar aos profissionais docentes, pois

Nossa atuação, como profissionais preocupados com a formação inicial e continuada de professores, deveria privilegiar, de um lado, a construção de novas relações de trabalho na escola, possibilitando o enfrentamento coletivo das condições objetivas e subjetivas que obstaculizam o aprendizado escolar. De outro, o aprofundamento teórico-metodológico que favoreça a criação, pelos membros da equipe escolar, de novas relações entre teoria e prática, valorizando a experiência de cada professor, partindo de problemas identificados na prática cotidiana da sala de aula e possibilitando a ampliação do conhecimento através de estudo e reflexão, na busca coletiva de novos fundamentos para a prática.

São várias as características que envolvem a atividade laboral que, não sendo positivas e não satisfazendo as necessidades do professor, geram dificuldades no trabalho e impõem novos desafios. Mesmo diante de desafios diversos os professores identificam situações que lhes proporcionam prazer. No estudo de Neves e Silva (2006), as situações que

despertam prazer nas professoras pesquisadas eram: a relação afetiva com seus alunos ao perceberem os resultados do seu trabalho, dar uma boa aula, incentivar a vontade de aprender a ler e a escrever. Conforme explicitado nesse mesmo estudo, o componente relacional é um fator do trabalho docente que pode fazer emergir no professor a vontade de continuar na profissão.

Para Rebolo (2012), o sucesso do ensino e o bem-estar dos professores pode ser alcançado quando forem positivas as relações interpessoais e as dinâmicas relacionais estabelecidas no ambiente escolar. A autora ressalta que, quando as relações interpessoais forem negativas, gerarão conflitos, frustrações e prejudicarão o trabalho.

Sobre o envolvimento do empregado com seu trabalho, Snyder e Lopez (2009, p. 395-6) apontam que

Muitas vezes depende dos empregados saberem o que se espera deles, terem o que precisa para fazer seu trabalho, terem chance de melhorar e se desenvolver e oportunidades de estabelecer relacionamentos com colegas de trabalho.

Gatti et al. (1994) apud Assunção e Oliveira (2009) concluem, em seu estudo, que o docente está envolvido em uma teia de relações com outras pessoas - alunos, colegas, funcionários, pais. Os resultados apresentados pelas autoras permitem afirmar que as boas relações no trabalho escolar são o principal fator de satisfação dentro do magistério.

Neste momento, é possível analisar quão importantes são as relações interpessoais no trabalho e quão difíceis de serem alcançadas, podendo gerar dificuldades, conflitos que o profissional tenha que superar para obter o bem-estar docente.

Rausch e Dubiella (2013) identificaram alguns fatores que podem promover bem-estar nos professores: a colaboração e o trabalho em equipe, pois deixam os professores mais animados com o seu trabalho pedagógico; a aprendizagem dos alunos; o caráter social e ontológico do trabalho docente, ou seja, o reconhecimento do professor como partícipe da produção da história; o contentamento com fatores organizacionais e a formação contínua e permanente, que são vistas como meio de valorizar o trabalho docente.

O componente socioeconômico abrange os aspectos do contexto social e econômico que envolve o trabalho docente. São vários os elementos desse componente e entre eles estão o salário e o tempo livre. No trabalho docente, os professores muitas vezes suportam os salários, tão somente para ajudarem a manter um desejo que é de todos - o de mudar o mundo, de transformá-lo com seu trabalho, com o intuito de inventar um futuro a partir da ação de ensinar.

Soratto e Oliver-Heckler (1999, p. 123) afirmam que

Enquanto muitos trabalhadores contam com excelentes condições para suportar e compensar um trabalho sem sentido, o professor suporta as péssimas condições de trabalho para preservar a chance de fazer a História, a nossa História, com as próprias mãos.

A escola, local de trabalho do docente, não é o único local em que o docente desenvolve as atividades relativas à função que exerce na sua vida profissional, mas é o local no qual a função primeira da educação deveria acontecer: “a ação de educar”, com a presença do professor e seus alunos (SORRATTO E OLIVER-HECKLER, 1999). Esse local deveria estar equipado e oferecer as condições apropriadas para o desenvolvimento do trabalho docente. Mas não é o que geralmente acontece, e, em decorrência disso, problemas, dificuldades, conflitos se acumulam. para o professor, que é desafiado a superá-los.

De acordo com Rebolo (2012), as condições de infraestrutura constituem um componente que menos interfere no bem-estar docente, quando analisado pelos professores, pois estes consideram que a falta desse componente pode ser uma forma de desenvolver e colocar em prática sua criatividade, o que não deixa de ser uma fonte de satisfação.

Contudo, existem estudos, segundo a mesma autora, que relatam que a falta de infraestrutura desencadeia situações de insatisfação, adoecimento físico e mental incorrendo em atitudes de “mal-estar, sofrimento psíquico, abandono da profissão, falta de comprometimento e absenteísmo dos professores.” (REBOLO, 2012).

CAPÍTULO II - A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO COMPONENTE DO BEM-ESTAR DOCENTE

A atividade física teve, em seu processo histórico, o objetivo de atender às necessidades impostas ao ser humano com intuito de suprir as exigências físicas necessárias ao bom desempenho de suas funções. Inicialmente, a atividade física visava ao preparo do corpo para suportar guerras e cargas horárias intensas de trabalho. Posteriormente, foi explorada como auxiliar na prevenção de doenças e, mais recentemente, como promotora da saúde.

Este capítulo visa a articular os benefícios da atividade física regular com a promoção do bem-estar na vida dos professores. São apresentados os conceitos que circundam a prática de atividade física, a atividade física como promotora da saúde, a inatividade física (sedentarismo) e os prejuízos à saúde.

2.1 Atividade Física

A prática da atividade física data de tempos remotos na civilização. Documentos históricos e científicos referentes às civilizações, principalmente do mundo ocidental, assim o comprovam (RAMOS, 1983).

[...] a prática de exercícios físicos vem da Pré-história, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea. Torna-se mais desportiva e universaliza seus conceitos nos nossos dias e dirige-se para o futuro, plena de ecletismo, moldada pelas novas condições de vida e ambiente. (RAMOS, 1983, p. 15)

A prática esportiva como forma de se manter saudável está registrada na era das civilizações egípcia, macedônica, grega e romana. A influência ocidental vem da Grécia, dos antigos médicos Heródicus (sec. V a.C) e Hipócrates (460-377 a.C.). Heródicus era médico e atleta, advogava em favor de uma dieta balanceada e do treinamento físico para uma vida saudável. Outro médico que se destacou no estudo da fisiologia do exercício, que igualmente era influenciado pela era grega, foi Galeno (131-201 d.C). Ele escreveu muitos trabalhos e ao longo de sua vida ensinou e praticou “as leis da saúde”: respirar ar fresco, comer alimentos adequados, exercitar-se, dormir bem, ter um ritmo intestinal regular e controlar as emoções.

A atividade física, como componente do preparo militar para a guerra, data dos primórdios da civilização humana. O povo que mais se dedicou a essa prática foi o espartano. A fundação dos jogos olímpicos data de 776 a.C. e as polis gregas, inclusive Esparta, foram criadas no século VIII a.C., praticamente na mesma época. Esparta se dedicava basicamente à guerra. Seus jovens, dos 7 aos 20 anos, eram submetidos a intenso treinamento militar. Entre 20 e 30 anos tinham a obrigação de se casar, mas só após os 30 anos podiam dormir fora do acampamento militar e, até os 60 anos, estavam sujeitos a participar das guerras. A atividade física com vistas ao aprimoramento militar era intensa até a 6ª década (OVANDO, 1999, p. 52).

A sociedade se transformou e os tempos de guerras passaram. Lutar pela sobrevivência deixou de ser um ato de guerra propriamente dito, e sim uma necessidade do estado em manter o controle sobre uma população que crescia e dissipava doenças, ou seja, a parcela pobre da sociedade que não tinha condições de exercer qualquer ofício, devido à escassez de conhecimento.

De Masi (2000, p. 14) relata a evolução da atividade física na espécie humana e afirma que a sociedade passou “da atividade física à intelectual, da atividade repetitiva à criativa”, o que justifica o fato histórico da mudança do foco do ensino, partindo da extrema necessidade de prática de atividade física para a extrema necessidade de atividades intelectuais.

A prática da atividade física regular voltada ao condicionamento do corpo para a luta perdeu seu sentido com o passar dos tempos, com o fim das guerras. A atividade intelectual sobreviveu de forma totalmente independente da prática da atividade física regular.

Como reflexo do fim da cobrança intensa da atividade de física, com o fim das guerras, Soares (1994, p. 32) expõe que

A debilidade física era tal que os homens não mais atingiam a altura mínima exigida para o ingresso na tropa, problema que obrigou o exército francês e alemão, ao longo do século XIX, a diminuir, paulatinamente, a altura mínima

exigida, pois, caso essa medida não fosse tomada, não haveria homens disponíveis para o serviço militar.

Com o elevado número de pessoas que as cidades passaram a ter, então, em decorrência da revolução industrial, houve um caos higiênico urbano, além da constatação do total despreparo físico dos indivíduos para suportar a elevada carga horária dentro da indústria.

Soares (1994, p. 63-64) considera que

A educação física, construída de maneira autônoma em relação à sociedade, que objetiva o corpo dos indivíduos em configurações precisas e determinadas historicamente, coloca-se como uma prática “neutra”, capaz de alterar a saúde, os hábitos e a própria vida dos indivíduos. E é assim que ela começa a ser veiculada como uma necessidade, passando a integrar o conjunto de normas que tratam dos “cuidados com o corpo”, cuidados esses que, no discurso, passam a ser um problema de Estado.

A autora se refere à educação física, no texto entendida como prática neutra, por ser capaz de resolver os problemas da sociedade de modo geral, como elemento capaz de neutralizar os conflitos sociais e preparar o homem para o trabalho. Para retratar a função que a educação física possuía na nova ordem econômica, política e social pós-revolução industrial, Soares (1994, p. 10) afirma que

A Educação física será a própria expressão física da sociedade do capital. Ela encarna e expressa os gestos automatizados, disciplinados e, se faz protagonista de um corpo “saudável”; torna-se receita e remédio ditada para curar os homens de sua letargia, indolência, preguiça, imoralidade, e, desse modo, passa a integrar o discurso médico, pedagógico... familiar.

Essa descrição da importância da atividade física no século XIX não poderia receber como justificativa as condições sociais de vida, geradas pelas relações de produção do capital. Então, os aspectos biológicos, físicos, naturais e morais assumiram o discurso para apaziguar a situação degradante da sociedade. Assim, desponta a educação física, uma estratégia capaz de realizar a assepsia no meio físico (SOARES, 1994).

A educação física surgiu como uma estratégia estatal para atuar no controle da população, visando interesses políticos do sistema vigente, utilizada como meio de intervenção para atuar como prática neutra. E, para tanto, definir a atividade física ajuda a compreender que a educação física é capaz de atender às exigências impostas aos indivíduos no desempenho de suas tarefas diárias.

Para tanto, na cultura corporal, a atividade física como parte das atividades corporais, tem o esporte e o jogo que são conceituados, segundo Escobar et. all. (2005),

O esporte é uma atividade corporal, historicamente criada e socialmente desenvolvida em torno de uma das expressões da subjetividade humana, o jogo lúdico, [...], e o traço primordial do esporte, subjacente ao lúdico, é o caráter competitivo, o qual tem se convertido na força mais motivadora para a afirmação e disseminação da sua prática. (ESCOBAR et al., 2005, p. 27)

E ainda, Escobar et. all. (2005, p. 28) conceitua o jogo como “uma atividade corporal que se distingue porque seu produto, além de ser inseparável do processo de produção, e consumido durante a própria prática”. A autora explicita que “no jogo praticado por alguém que busca na sua atividade a satisfação dos seus interesses subjetivos – lúdicos, éticos, estéticos e outros desse âmbito – o produto da atividade é o prazer da própria satisfação desses interesses”. (ESCOBAR et al., 2005, p.28).

Para Nahas (2013, p. 49), atividade física é “qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética - portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso.”

A Organização Mundial da Saúde define

atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer (WHO, 2014, s/p).

O tipo de atividade física praticado por uma pessoa é classificado de acordo com a intensidade da prática e exemplificados, neste estudo, de acordo com a finalidade. São exemplos de atividades físicas “as atividades ocupacionais (trabalho), atividade da vida diária – AVD (vestir-se, banhar-se, comer), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, incluindo exercício físico...”. (NAHAS, 2013, p. 49-50).

Ressalte-se que atividade física é diferente de exercício, uma vez que este representa uma atividade de forma estruturada, planejada, repetitiva, cujo objetivo é desenvolver ou manter a aptidão física, a habilidade motora ou a reabilitação orgânico-funcional. (NAHAS, 2013), enquanto aquela compreende todo movimento feito pelo corpo, envolvendo musculatura e esqueleto. Há que se ressaltar, também, o conceito de aptidão física, que é a capacidade de realizar atividades físicas que podem ser distinguidas de acordo com duas abordagens, de acordo com Nahas (2013, p. 50):

a) aptidão física relacionada à performance motora – que inclui componentes necessários para a performance máxima no trabalho ou nos esportes; e, b) aptidão física relacionada à saúde – que congrega características que, em níveis adequados, possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer proporcionando, paralelamente, menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas associadas a baixos níveis de atividade física

habitual.

Conforme Mantovani e Forti (2007) a atividade física vem sendo divulgada pelo mundo com apoio da Organização Mundial da Saúde, através de vários programas que visam à promoção da qualidade de vida, como uma excelente estratégia de prevenção e controle de doenças crônicas e promoção da saúde. Desse modo, faz-se necessária a oferta de condições para que a população se movimente em direção de hábitos saudáveis para a melhoria da sua qualidade de vida.

De acordo com Ovando (1999), a atividade física visa condicionar o organismo a exercer suas funções de forma mais eficiente, além de exibir uma plástica corporal mais harmoniosa em relação à estrutura física saudável.

Nahas (2013, p. 21) explicita a importância da atividade física na sociedade atual:

No contexto das sociedades industrializadas e em desenvolvimento, o estilo de vida e, em particular a *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.

O funcionamento orgânico é um dos componentes necessários ao desenvolvimento físico. Ter um organismo saudável para movimentar-se e fazê-lo para garantir a saúde são condições que auxiliam na qualidade de vida e bem-estar, uma vez que a atividade física, dentre vários objetivos, visa à prevenção de doenças como hipertensão, hipercolesterolemia, osteoporose e depressão, o que pode ser evidenciado em diversos estudos, incluindo o que Silveira e Silva (2009) realizaram com um grupo de 1.233 adolescentes associaram a atividade física como fator de prevenção para as referidas doenças.

Assim como são claras as evidências de associação entre atividade física, aptidão física e saúde, também não há dúvidas de que esta inter-relação é altamente complexa e influenciada por múltiplos fatores (NAHAS, 2013, p. 51).

A atividade física de intensidade moderada – caminhar, pedalar ou praticar esportes – traz benefícios significativos para a saúde. Em todas as idades, os benefícios de ser fisicamente ativo superam os eventuais danos, decorrentes de lesões, por exemplo. Um pouco de atividade física é melhor do que nenhuma. Ao se tornarem mais ativas ao longo do dia, de maneiras relativamente simples, as pessoas conseguem facilmente atingir um nível ideal de

condicionamento físico. (WHO, 2014).

Os resultados de vários estudos epidemiológicos e clínicos têm demonstrado uma relação inversa entre atividades físicas regulares e doenças coronarianas e mortalidade por todas as causas. O mais interessante nessas pesquisas foi a descoberta de que o simples fato de os indivíduos terem um nível moderado de aptidão física (medida pelo VO_2 max) era suficiente para reduzir muito os riscos presentes no grupo de mais baixa aptidão (NAHAS, 2013, p. 61).

2.2 Atividade física como promotora da Saúde

A atividade física, crucial nos tempos de guerra, tornou-se dispensável. O homem, outrora fisicamente ativo e nômade, tornou-se sedentário. Os substratos energéticos (glicogênio e triglicérides) estocados no músculo esquelético e tecido adiposo, que flutuavam constantemente em função do ciclo “caça/jejum/alimentação/repouso”, tornaram-se estáveis (e em níveis elevados). Como consequência, condições como síndrome metabólica 2 e obesidade emergiram (GUALANO; TINUCCI, 2011), juntamente com outras doenças crônicas não transmissíveis, anteriormente pouco exploradas e evidenciadas em determinados grupos populacionais.

Estudos com adolescentes revelam uma preocupação com a obesidade e com as doenças que são causadas por ela, como doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. Ferreira e Aydos (2010), em um estudo com adolescentes obesos de um programa para tratamento da obesidade do Hospital Regional de Mato Grosso do Sul (HRMS), localizado na cidade de Campo Grande/MS, concluem que a hipertensão se fez presente de forma marcante na população de crianças e adolescentes obesos, indicando que a obesidade pode interferir na elevação da pressão arterial.

Oshiro, Ferreira e Oshiro (2013) realizaram um estudo com trabalhadores do programa Saúde da família da cidade de Campo Grande/MS. Esses indivíduos são responsáveis pelo tratamento da população, e também ficam expostos a fatores de risco, como as doenças cardiovasculares, de modo igual ou até superior aos demais cidadãos. Assim, verificar a presença dos fatores de risco em trabalhadores dessa área pode contribuir para melhorar as condições de trabalho e de saúde, a fim de que eles sejam mais assertivos na prestação de serviços à comunidade. O estudo concluiu que a hipertensão arterial é um dos problemas de saúde existentes nessa população.

O termo “síndrome metabólica” refere-se à associação de diversos fatores de risco

para doenças cardiovasculares. Três ou mais fatores dos descritos adiante definem a síndrome metabólica: 1) aumento de gordura visceral, redução de HDL colesterol; 2) baixo HDL-colesterol; 3) aumento de triglicérides; 4) hipertensão arterial; 5) hiperglicemia (GUALANO, TINUCCI, 2011).

Conforme já referido, "atividade física" não deve ser confundida com "exercício", que é uma subcategoria da atividade física, planejada, estruturada, repetitiva e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico. Exercícios físicos moderados e intensos trazem benefícios para a saúde, de acordo com os autores e estudos referentes ao tema, que têm mostrado que eles exercem importante ação preventiva e terapêutica, razão por que devem ser parte integrante das práticas terapêuticas em saúde (LEE, 1992, SHEPARD, 1995).

Desde o início do século XX, os estudos da fisiologia têm demonstrado que os exercícios físicos regulares podem modificar a estrutura e o funcionamento do organismo em múltiplos aspectos. Prescrito de forma adequada, o exercício pode melhorar a aptidão física, prevenir e auxiliar no tratamento de diversas doenças (NAHAS, 2013, p.148). Essa relevância quanto ao papel preventivo da atividade física, em relação a diferentes populações e aos profissionais de saúde que trabalham na atenção básica, cresce com o aumento da expectativa de vida, da proporção de idosos na população e da prevalência de doenças crônicas (MONTEIRO, 1995).

A atividade com exercícios físicos tem ganhado cada vez mais espaço como uma importante medida eficaz e de baixo custo para proporcionar melhores condições de vida às pessoas (SIQUEIRA et al., 2009, p. 1925). No mundo, um em cada três adultos não pratica exercícios físicos suficientes para proporcionar vantagens para a saúde física e mental. Dessa forma, políticas para combater a inatividade física são disponibilizadas em 56% dos países membros da OMS (WHO, 2014).

No Brasil, a Política Nacional de Promoção da Saúde, instituída em 2006 pelo governo federal, tem como objetivo “promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidades e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes – modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais” (BRASIL, 2006, p.17).

O Programa tem entre os eixos prioritários a prática corporal/atividade física, com destaque no Programa Academia da Saúde e no estímulo à construção de espaços urbanos ambientalmente sustentáveis e saudáveis. Segundo Malta (2014, p. 297), o Programa Academia

da Saúde consta no Plano de Ações Estratégicas para Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil 2011-2022, como uma das iniciativas para o aumento da atividade física da população, em especial o público que frequenta a atenção básica de saúde, numa tentativa, inclusive, de atrair o público que não frequenta de forma espontânea esses serviços, como é o caso da população masculina e de adolescentes. O Programa Academia da Saúde torna-se um elemento essencial para ajudar a se atingir a meta de redução da prevalência de inativos e aumento dos níveis populacionais de atividade física.

A atividade física planejada, quando regular pode trazer importantes ganhos cardiorrespiratórios; sendo assim, recomendam-se trinta minutos ininterruptos, diários, de atividade física moderada, pelo menos três vezes por semana, podendo ser feita de maneira contínua ou fracionada (CDC, 2002; CDC, 2008).

O exercício físico contínuo, ou seja, o que mantém uma intensidade constante (leve/moderada) tem sido empregado na maioria dos trabalhos dentro da área de Saúde, com evidentes efeitos benéficos sobre as doenças cardiovasculares e endócrino-metabólicas. A prescrição do exercício contínuo caracteriza-se por atividades de pelo menos 30 minutos, três dias por semana, numa intensidade de 50 a 70% da frequência cardíaca máxima. O exercício físico intermitente caracteriza-se por alterações em sua intensidade durante a realização do treinamento, podendo variar de 50 a 85% da frequência cardíaca máxima, durante dez minutos. Atualmente, esse tipo de exercício tem sido também praticado como forma de treinamento físico em diversas clínicas de controle de peso e em treinamentos personalizados, em razão de prever um tempo mais curto. (ZANESCO; ZAROS, 2009).

As evidências têm mostrado que pessoas fisicamente ativas são mais longevas e representam um grupo caracterizado por menor taxa de mortalidade e morbidade. Assim, o exercício físico regular, preferencialmente o aeróbio, é utilizado como abordagem não farmacológica na prevenção e/ou no tratamento de diversas doenças, como a hipertensão arterial, o diabetes mellitus, as dislipidemias e a disfunção erétil (ZANESCO; ANTUNES, 2007).

Acrescente-se a tudo quanto já foi referido, que ter uma boa condição muscular proporciona maior capacidade para realizar as atividades diárias com eficiência e menos fadiga. Também permite realizar atividades esportivas com melhor desempenho e menor risco de lesões, além de ajudar a manter uma boa postura. Músculos fortes também protegem as articulações, resultando em menor risco de lesões ligamentares e problemas com lombalgias. A partir da meia idade, bom nível de força muscular ajuda a prevenir a osteoporose e as quedas,

preservando a independência das pessoas durante a fase de envelhecimento (NAHAS, 2013, p.82).

É particularmente importante o desenvolvimento e a manutenção de boa condição muscular de membros superiores, uma vez que a maioria das atividades da vida diária envolve algum grau de força e resistência muscular. Exercícios com cargas moderadas (40-60% no máximo) são suficientes para desenvolver e manter a resistência muscular, preservando a massa muscular durante os programas de emagrecimento e reduzindo as perdas de tecido muscular durante o processo de envelhecimento (NAHAS, 2013, p.82).

Assim, ter uma boa capacidade aeróbica e muscular auxilia na manutenção e qualidade de vida daqueles que procuram adquirir e equilibrar esses dois aspectos.

A redução da atividade física, ocasionada pela automação e modificações no ambiente de trabalho, assim como pelo decréscimo do tempo destinado ao lazer, tornou-se cada vez mais evidente, a partir dos anos 70 (OLBRICH, 2009). O baixo envolvimento em atividades físicas regulares aliado aos distúrbios nutricionais, aos fatores socioeconômicos e psicológicos associa-se à maior probabilidade da incidência de obesidade (WHO, 1998 apud OLBRICH, 2009).

O sedentarismo, segundo Gualano e Tinucci (2011), está fortemente relacionado à incidência de um vasto número de doenças crônicas, razão por que o exercício físico se torna uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção de saúde. É importante destacar que o sedentarismo é uma realidade em diversos grupos, classes profissionais e/ou faixas etárias da sociedade; embora haja uma ênfase, por parte dos órgãos públicos e midiáticos, em se buscar qualidade de vida, as condições ofertadas induzem a que, ainda sim, as pessoas negligenciem os hábitos necessários à promoção da saúde e bem-estar.

De acordo com Nahas (2013), sedentarismo é um estilo de vida que não inclui atividades físicas regulares, em que predomina o trabalho sentado e o lazer passivo. Considera-se sedentário um indivíduo que tenha um gasto calórico semanal em atividades físicas inferiores a 500 kcal (além da necessidade basal).

O sedentarismo é causa e efeito ao mesmo tempo. Causa, porque leva às alterações que produzem efeitos negativos no organismo; efeito, porque as alterações metabólicas desencadeadas pelo estresse sob o predomínio rigoroso do sistema adrenérgico conduz a situações de estimulação muscular persistente como cansaço, mialgia e prostração, o que leva, invariavelmente, ao desânimo, à necessidade de descanso para a recuperação das energias. Essa condição é imperiosa e desconsidera qualquer possibilidade de se exercitar fisicamente. A

interligação entre os vários grupos musculares de vários segmentos corporais, em caso de sedentarismo, predispõe a comprometimentos funcionais da coluna cervical, da respiração, da digestão, evacuação intestinal e até da micção, sem excluir a obesidade (OVANDO, 1999, p.31).

O estresse decorrente do trabalho, ou estresse ocupacional, vem merecendo maior atenção, nas últimas décadas, mas não o suficiente para que seus efeitos sejam minimizados (LIPP, 2009). A inatividade física é o quarto principal fator de risco de morte no mundo. Aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano em decorrência da falta de atividade física e essa inatividade é um fator de risco chave para doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs), como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes (WHO, 2014).

Segundo Foss e Keteyian (2000), o exercício regular confere benefícios de saúde, porém, se isso for conseguido sem qualquer preocupação em relação aos outros fatores de risco, não proporciona nenhuma garantia de longevidade. A atividade física regular reduz o risco de uma pessoa desenvolver diversas doenças crônicas, especialmente as cardiovasculares – principais causas de morte e de incapacidade funcional no Brasil e em todo o mundo (NAHAS, 2013, p.146). A preocupação sobre um fator de risco estar relacionado à causa de uma doença cardiovascular tem um significado especial, no que concerne à atividade física. Durante muitos anos, acreditou-se que a inatividade física estivesse associada apenas às cardiopatias e não lhe foi creditada muita atenção como uma preocupação de saúde pública. Em indivíduos que aumentam sua atividade física e/ou cardiorrespiratória a taxa de mortalidade é menor, se comparada aos que permanecem sedentários (POWERS; HOLWEY, 2000, p. 286).

Com relação ao câncer de mama, a época em que se pratica a atividade física pode ser importante. As atividades atléticas durante a adolescência retardam a idade do aparecimento da menarca e resultam em ciclos menstruais mais curtos. Pesquisas apontaram que mulheres não atletas evidenciaram um risco maior de desenvolver câncer que as antigas atletas que só praticaram exercícios durante a adolescência, (FOSS; KETAYIAN, 2000, p.351)

A inatividade física tem sido cada vez mais observada, aumentando o impacto das doenças crônicas não transmissíveis e afetando a saúde geral mundo afora. Pessoas pouco ativas correm entre 20% a 30% mais risco de morte, comparadas com aquelas que praticam pelo menos 30 minutos de atividade física moderada, na maioria dos dias da semana (WHO, 2014). A falta de atividade física é a principal causa de aproximadamente 21–25% da incidência de câncer de mama e de cólon; 27% da diabetes; 30% das doenças cardíacas isquêmicas. (WHO, 2014).

Globalmente, aproximadamente 31% dos adultos com 15 anos ou mais não

praticaram atividade física na forma recomendada, em 2008 (28% dos homens e 34% das mulheres). Em países de alta renda, 41% dos homens e 48% das mulheres não praticam atividade física de modo suficiente, em comparação a 18% dos homens e 21% das mulheres nos países de baixa renda. Níveis baixos ou decrescentes de atividade física, em geral, correspondem a um produto interno bruto alto ou em elevação. A queda na atividade física se deve, parcialmente, à inatividade durante o período de lazer e ao comportamento sedentário no trabalho ou em casa. Da mesma forma, a utilização maior dos meios de transporte “passivos” também contribui para a inatividade física. (WHO, 2014).

Diversos fatores ambientais ligados à urbanização têm sido considerados responsáveis, também, por essa inatividade: o medo da violência e de crimes em áreas externas; maior densidade de tráfego; baixa qualidade do ar, poluição; falta de parques, calçadas e instalações para prática esportiva e lazer. (WHO, 2014).

O sedentarismo traz primariamente as várias alterações orgânicas consequentes à inatividade e, secundariamente, os problemas da opressão psíquica e emocional, ditados pelos valores e costumes sociais cultivados.

Há vários instrumentos de coleta de dados que permitem avaliar a condição física dos indivíduos, e, conseqüentemente, indicar se ele é ou não sedentário. De acordo com Silva (2013), dentre eles destacam-se: PAR (Sevenday Physical Activity Recall), que avalia a atividade física realizada no período de uma semana, em crianças e adolescentes, de acordo com a intensidade, baseada nos equivalentes metabólicos (METs), separando os dias da semana dos finais de semana elaborado por Sallis et al em 1993; WHO HBSC (World Health Organization health behavior in schoolchildren), desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde e utilizado a partir da década de 1980. Avalia a frequência e o tempo gasto em atividades físicas vigorosas fora da escola; IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física, um instrumento elaborado com o objetivo de identificar o nível de atividade física dos indivíduos em sua rotina.

Se não avaliado, diagnosticado e acompanhado por profissionais e familiares, essa inatividade física pode desencadear o excesso de gordura corporal, que é um dos maiores problemas de saúde pública em muitos países, especialmente os mais industrializados. Na última década esse quadro crescente de obesidade populacional também passou a preocupar países em desenvolvimento, como o Brasil. Dados do VIGITEL (2012) mostram que, em nosso país, 16% dos adultos são considerados obesos e a tendência é de que essa proporção aumente.

2.3 Atividade física e bem-estar docente

As pesquisas sobre qualidade de vida (BOTH, 2010; NAHAS, 2006), bem-estar docente (JESUS, 1996, 1998; REBOLO, 2012) e atividade física (NAHAS, 2006; ZANESCO e ANTUNES, 2007; OLIVEIRA, AGUIAR, ALMEIDA, ELOIA, LIRA, 2011) vêm se ampliando nos últimos anos, abordagens consideradas importantes no auxílio para prevenção de doenças e, conseqüentemente, para a melhora na qualidade da educação no país.

Tanto os estudos sobre bem-estar docente (JESUS, 2009; REBOLO, 2012) quanto sobre atividade física têm-se ampliado nos últimos anos (BOTH, 2010; NAHAS, 2006). Contudo, nos bancos de dados utilizados na revisão não foram localizados estudos que abrangessem a atividade física e o bem-estar de professores. Desse modo, é relevante que se estude essa relação, a fim de se contribuir para a prevenção de doenças, para a promoção da qualidade de vida do profissional da educação.

Concluídas as análises dos estudos encontrados na revisão de literatura, um estudo foi identificado fora dos bancos de dados utilizados. Both (2010) publicou um estudo com professores de educação física no qual identificou que, com o avanço da carreira docente, aumenta o nível de insatisfação e, também, os comportamentos negativos; a grande preocupação gerada pelo estudo foi o nível de atividade física daqueles docentes.

Na maioria das atividades profissionais, pelas circunstâncias de vida e de trabalho, em nossos dias, acontecem, com o passar do tempo, alguns desgastes que podem trazer efeitos negativos ao desempenho profissional. De acordo com Foss e Keteyian (2000), a atividade física traz efeito benéfico e alívio dos sintomas de depressão e ansiedade, aprimora o estado de humor e melhora a qualidade de vida relacionada à saúde. Esses autores relatam que em grupo de pessoas que deixaram de realizar atividade física observou-se aumento dos distúrbios de humor, de ansiedade, de tensão e de depressão.

Para salientar ainda mais o quanto a atividade física é ponto importante para o bem-estar, Rebolo (2012), citando Ortega e Gasset, diferencia as ocupações trabalhosas e as felicitárias, e menciona que ambas são realizadas com esforço e mobilização de energia física e psíquica; as felicitárias promovem sensação de prazer pessoal, autossatisfação e as trabalhosas são realizadas contra a própria vontade, visam apenas ao rendimento. Entre as ocupações felicitárias estão os esportes e a caça, atividades que se caracterizam “por suprir necessidades básicas, pela possibilidade que oferece de enfrentar e vencer desafios, pela superação de limites que pressupõe e pelo cuidado, atenção e respeito que exige a determinadas normas e regras”

(REBOLO, 2012, p. 27). Csikszentmihalyi (1992) afirma que os jogos, os esportes e as formas artísticas e literárias são atividades que foram desenvolvidas com o propósito de enriquecer a vida com experiências de satisfação.

Em estudo sobre o estresse de professores, Lipp (2002, p.117) elenca os quatro pilares do treino de controle do estresse: 1) Alimentação anti-estresse; 2) Relaxamento Muscular; 3) Exercício físico; 4) Reestruturação cognitiva.

Na exposição de Lipp (2002) identificam-se dois pilares que sofrem influência direta da atividade física no controle do estresse: o relaxamento muscular e o exercício físico, este caracterizado por Foss e Keteyian (2000, p. 341) como “um subtipo da atividade física, realizado habitualmente durante os períodos de lazer e com a intenção de aprimorar a aptidão física do indivíduo.”

O estresse é uma doença que acomete os professores com relativa frequência, devido a fatores provenientes das condições subjetivas e objetivas do trabalho docente. Lipp (2002) destaca sérios efeitos do estresse sobre as condições físicas. Por exemplo, o autor explica que levantar os ombros em momentos de conflito e tensão ocasiona dores fortes na coluna e nas pernas, que, entretanto, podem se espalhar por todo o corpo. Conforme o grau de tensão física e emocional, essas dores, de acordo com esse mesmo autor, podem desencadear ranger de dentes, desgastando-os; surgimento de aftas, gastrites, diarreias, constipação, azia sem causa física; aumento da pressão, aparecimento de placas de colesterol, elevação do triglicérides; aspecto da pele do rosto sem brilho, mãos ressecadas, falta de energia e, até, falta de libido.

Segundo Rebolo (2012), o bem-estar docente está condicionado a múltiplas variáveis, interdependentes e inter-relacionadas, representadas pela especificidade do trabalho docente e pelas características ligadas aos componentes que circundam a função docente: as relações interpessoais, as condições do trabalho em si, as condições sociais e econômicas, as condições físicas e de infraestrutura do ambiente escolar. Quando essas condições são satisfatórias, muito certamente o docente experimenta bem-estar.

No modelo de análise proposto por Rebolo (2012) a felicidade do professor, entendida como bem-estar docente e relacionada a um domínio específico da vida que é o trabalho, poderá ser obtida quando o resultado da avaliação que ele faz, de si próprio como trabalhador e das condições existentes para a realização do trabalho, for positivo.

Nesse aspecto, quando não existe uma boa relação entre os componentes anteriores, elencados por Rebolo (2012), vários conflitos de ordem emocional e física podem ocorrer, contribuindo para o adoecimento e surgimento de patologias, pois o corpo se apresenta como

um receptáculo dos sentimentos e emoções que podem prejudicar o organismo, mas existem possibilidades de serem amenizadas com a prática de atividade física regular, oferecendo ao docente um melhor desempenho de suas funções profissionais, além de lhe propiciar melhor qualidade de vida.

Todos esses componentes são importantes, mas não dependem necessariamente da atividade física em si. São fatores que partem da dimensão objetiva do trabalho, que muito depende da estrutura e do sistema em que se insere. Sabendo-se que dificilmente todos eles estarão presentes em sua totalidade, de forma harmoniosa, no dia a dia das pessoas, entende-se que a atividade física é um fator a mais que pode contribuir para a promoção do bem-estar no trabalho dos professores, tendo em vista as demandas e exigências profissionais diárias.

CAPÍTULO III - METODOLOGIA DA PESQUISA

Este capítulo destina-se a descrever a metodologia adotada para a realização desta pesquisa, cujo objetivo geral é analisar a prática da atividade física como um dos fatores que podem influenciar o bem-estar docente. Arelados a esse objetivo maior, estabeleceram-se os seguintes objetivos específicos: identificar os fatores de satisfação no trabalho e a ocorrência do bem-estar docente/ identificar a prevalência da prática de atividade física nos professores/ identificar a influência da prática de atividade física regular para promoção do bem-estar docente.

Trata-se de uma pesquisa de caráter exploratório e descritivo, com abordagens quantitativa e qualitativa, por serem consideradas complementares, de acordo com Santos Filho (1997, p. 46): “a complementariedade deve ser reconhecida tendo em vista os vários e distintos desideratos da pesquisa educacional cujos propósitos não podem ser alcançados por um único paradigma.”

Ainda segundo esse autor, os pressupostos que levam a que os estudos a utilizem duas abordagens se justifica pelos seguintes aspectos:

Os pesquisadores sociais entenderam que a tese da incompatibilidade simplesmente estava errada e que as diferenças paradigmáticas não requeriam necessariamente um conflito paradigmático. Perceberam que os programas de pesquisa, considerados como mutuamente antagônicos, na verdade, estavam apenas preocupados com problemas e tópicos diferentes, mas importantes. Também perceberam que, usando a abordagem quantitativa e qualitativa na pesquisa de um mesmo problema, o resultado era um *insight*, uma compreensão e poder preditivo mais considerável. (SANTOS FILHO, 1997, p. 46-47)

Tendo em vista essas considerações, a pesquisa encontrou, na abordagem quantitativa, a forma de se compreender melhor a influência da prática da atividade física e bem-estar docente.

Pereira (2012, p. 87) explica que a pesquisa quantitativa significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las, enquanto a pesquisa qualitativa “considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzida em números.” O autor acrescenta que a interpretação dos fenômenos vai além da objetividade dos números, envolvem a subjetividade dos sujeitos para explicação dos porquês dos fenômenos, onde o pesquisador é instrumento-chave para a coleta dos dados no ambiente natural dos sujeitos.

A pesquisa tem caráter exploratório e descritivo. Exploratório por se tratar de um estudo que pretende apresentar conhecimentos iniciais sobre o tema. Na etapa de revisão da literatura foram identificados alguns estudos sobre a atividade física e bem-estar docente, contudo, esses dois aspectos não aparecem relacionados. A entrevista, segundo Pereira (2012), caracteriza o estudo exploratório, uma vez que permite o contato com as pessoas que têm experiência prática com o problema de estudo desta pesquisa.

O caráter descritivo desta pesquisa atende às características sugeridas por Gil (2002), que ressalta que a pesquisa descritiva busca descrever características de populações e fenômenos ou estabelecer relações entre as variáveis.

Os procedimentos e instrumentos utilizados para a coleta de dados foram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), a Escala de Bem-estar Docente (EBED), e a Entrevista semiestruturada.

3.1 Revisão da literatura

Na primeira etapa da pesquisa procedeu-se, como é metodológico, à revisão da literatura que trata sobre o tema, cujo ponto de partida foi o levantamento de estudos nos bancos de dados da Scielo - Scientific Electronic Library Online, no Acervo do Banco de Teses da USP – Universidade de São Paulo e em Anais das Reuniões Nacionais da ANPED - Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação. Para delimitar a área temática foram utilizadas as seguintes palavras-chave: atividade física/professores, sedentarismo/professores, bem-estar docente e professores/qualidade de vida. Foram encontrados 54 estudos, em 27

periódicos, no período de 2009 a 2014 (cf. Apêndice 3).

Na análise dos estudos não foram identificados estudos que tratam, associadamente, do bem-estar e da atividade física em relação aos professores, mas que o fazem como objetos de estudo distintos. Encontraram-se estudos sobre bem-estar e atividade física em populações diversas. (Apêndice 3). Desse modo, estudos que visem ampliar os conhecimentos sobre a melhoria da qualidade do trabalho desenvolvido por professores do município de Campo Grande/MS, auxiliará como suporte para estudos futuros em outras regiões e como base para implantação de políticas públicas para a melhoria da educação e bem-estar dos professores. Na Tabela 1, a seguir, elencam-se os estudos consultados na etapa de revisão bibliográfica para a pesquisa.

Tabela 1 – Estudos consultados na revisão da literatura

Autor	Ano	Título do Estudo	Local de publicação
BARROS et all	2010	Nível de atividade física de crianças e adolescentes órfãos por aids	Revista Brasileira Epidemiologia
BEZERRA	2010	Contingências do trabalho docente na escola pública: ensinar a ler e a escrever num contexto de mudança.	Tese apresentada à Faculdade de Educação da USP
FERREIRA	2010	Satisfação profissional do enfermeiro docente no ensino superior de enfermagem	Dissertação apresenta na Escola de Enfermagem da USP
MARTINS et all.	2010	Pressão Arterial, Excesso de Peso e Nível de Atividade Física em Estudantes de Universidade Pública	Sociedade Brasileira de Cardiologia
QUIMBAYA et all.	2010	Actividad Física Y Síntomas En La Aclimatación En Turistas Que Visitan El Nevado Del Ruiz	Hacia la Promoción de la Salud,
ROMBALDI et all.	2012	Conhecimento de professores de educação física sobre fatores de risco para doenças crônicas de uma cidade do sul do Brasil	Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano
SIQUEIRA et all.	2009	Atividade física em profissionais de saúde do Sul e Nordeste do Brasil	Caderno de Saúde Pública
ZAITUNE et all.	2010	Fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos: Inquérito de Saúde no Estado de São Paulo (ISA-SP), Brasil	Caderno de Saúde Pública

Fonte: Tabela elaborada pela autora.

Serão relatados, a seguir, alguns dos estudos que tratam dos aspectos sedentarismo, atividade física e bem-estar docente. Rombaldi et al. (2012, p. 61), por exemplo, realizaram um estudo, no Sul do Brasil, cujo objetivo era

avaliar o conhecimento dos professores de Educação Física sobre as associações entre quatro fatores comportamentais (sedentarismo, tabagismo, consumo excessivo de álcool e alimentação inadequada) e oito morbidades (diabetes, hipertensão arterial, AIDS, osteoporose, câncer de pulmão, depressão, cirrose hepática e infarto agudo do miocárdio).

No estudo, embora a intenção dos autores fosse a de esclarecer sobre os conhecimentos que os professores de educação física possuem sobre a associação dos fatores

comportamentais e as morbidades, é possível identificar, nas variáveis sociodemográficas, nutricionais, comportamentais e de trabalho dos professores de educação física, um dado estatístico importante: 43,6% dos professores pesquisados são insuficientemente ativos, considerando o nível de atividade física no lazer.

Há um estudo de Siqueira et al. (2009), realizado com profissionais de 240 unidades básicas de saúde (UBS) tanto do modelo tradicional de assistência quanto vinculadas ao Programa Saúde da Família (PSF). O estudo aponta que o sedentarismo mostrou-se mais frequente nos profissionais do modelo tradicional, em relação aos agentes comunitários de saúde, cujo trabalho é bastante dinâmico e movimentado. Esse fator – o sedentarismo – também apresentou um percentual mais elevado nos profissionais que trabalham em municípios de grande porte e de alto nível socioeconômico. O mesmo estudo considera a importância de projetos de capacitação de profissionais de saúde para a orientação e a prática de atividade física e a articulação entre profissionais de UBS e profissionais de educação física.

Zaitune et al. (2010) dão foco à importância de se medir a prevalência e os fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos (60 anos e mais), pois em seu estudo transversal de base populacional, com amostragem em múltiplos estágios, que envolveu 1.950 idosos residentes em áreas do Estado de São Paulo, os autores identificaram a prevalência de atividade física global em relação à atividade física de lazer, salientando que segmentos sociais estão mais vulneráveis ao sedentarismo no lazer e que políticas de saúde devem ser elaboradas para promoção de estilos de vida mais saudáveis.

Por sua vez, Martins et al. (2010) realizaram um estudo que visava avaliar o estado nutricional, o nível de atividade física e os níveis de pressão arterial de estudantes da Universidade Federal do Piauí, em Teresina. Os autores empreenderam um estudo transversal com 605 estudantes de ambos os sexos cujos resultados apontaram que 52% dos estudantes eram sedentários e, por essa razão, fazia-se necessário criarem-se instrumentos de avaliação precoce do risco cardiovascular e promover orientação preventiva para aqueles jovens.

Barros et al. (2010) analisaram o nível de atividade física em crianças e adolescentes órfãos de pais que haviam sido vítimas da AIDS, segundo características sociodemográficas e referentes à orfandade. O estudo revelou a prevalência de 42% de sedentarismo nas crianças e adolescentes de 7 a 14 anos, num total de 235 crianças, nos anos de 2006 e 2007. Observou-se que os meninos eram mais ativos e brincavam mais na rua do que as meninas, conquanto o percentual de crianças e adolescentes sedentários fosse considerado elevado.

Outro estudo selecionado foi o de Quimbaya et al. (2010), um estudo descritivo de corte transversal realizado com 129 turistas que visitaram o Nevado do Ruiz, de dezembro de 2008 a dezembro de 2009. O resultado, que revelava um percentual de 45,7% de turistas sedentários, levou os autores a observarem quanto é necessário que se tenha bom condicionamento físico para que o organismo esteja protegido em relação ao estresse interno e externo, quando em regiões de elevada altitude.

Bezerra (2010) verificou, em seu estudo, a interferência de vários aspectos que repercutiam negativamente na prática de ensinar a ler e escrever; utilizou autores que focalizam situações concretas que emergem fontes de mal-estar e bem-estar docente que interferem na prática profissional. Ferreira (2010) pesquisou a satisfação e insatisfação dos docentes do curso de enfermagem.

Os outros estudos envolviam situações de doenças específicas, populações diversas e a prática da atividade física sem relação com os professores, ou seja, estudos menos específicos ao tema desta pesquisa.

Em seguida, descrevem-se os instrumentos utilizados para a coleta de dados.

3.2 A coleta de dados junto aos professores

Os professores responderam o IPAQ, juntamente com a EBED e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo prestadas todas as informações quanto ao preenchimento e importância dos instrumentos para a pesquisa. Os questionários foram preenchidos no dia da entrega do instrumento. Durante a coleta os professores tiveram a presença da pesquisadora, durante todo o tempo, para que possíveis dúvidas pudessem ser sanadas. Essa coleta dos dados aconteceu em um sábado letivo, no final do ano de 2014. Uma greve adiou o período de férias dos professores.

Os professores da educação infantil e do 1º ao 5º ano do ensino fundamental I estavam em aula de reposição e o grupo de professores do 6º ao 9º ano do ensino fundamental II estavam participando do conselho de classe. Desse modo, à medida que os professores ficavam dispensados do conselho de classe, dirigiam-se à sala dos professores a fim de preencherem os instrumentos da pesquisa. Aqueles, porém, que estavam em sala de aula se dispuseram a fazê-lo de acordo com o tempo que tinha disponível, ora em sua própria sala de aula, ora no intervalo do sábado letivo. A ideia era que todos preenchessem os instrumentos na própria escola. No entanto, alguns professores solicitaram que pudessem levá-los para

preencherem em casa. Dos questionários que foram levados para casa nenhum retornou na data combinada, que seria a segunda-feira seguinte. Após esse prazo estabelecido, retornou-se à escola a fim de recolher os instrumentos preenchidos em casa, porém, sem êxito.

3.2.1 EBED – Escala de Bem-estar Docente

A Escala de Bem-estar docente (Anexo 2), elaborada por Rebolo (2012), visa identificar o bem-estar docente em um domínio específico da vida que é o trabalho. Segundo Rebolo (2012), o bem-estar pode ser obtido quando o resultado da avaliação que o profissional faz de si próprio, como trabalhador, e das condições existentes para a realização do trabalho for positivo. O instrumento avalia o nível de bem-estar docente a partir do nível de satisfação dos professores referentes a quatro componentes relacionados ao trabalho docente: componente da atividade laboral, componente relacional, componente socioeconômico e componente infraestrutural, caracterizando uma análise objetiva do bem-estar. Para a análise, cada componente é passível de uma escala que, de um a cinco, contém as seguintes classificações: muito insatisfeito (1), insatisfeito (2), neutro (3), satisfeito (4) e muito satisfeito (5). A análise é feita com base na própria afirmação pessoal do indivíduo, quanto a ser feliz ou não com seu trabalho. Essa avaliação é feita por meio da aplicação da EBED, instrumento que foi distribuído para cada professor depois de prestadas as devidas orientações sobre motivos, objetivos e importância do instrumento.

3.2.2 IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física

O IPAQ (Anexo 1) é um instrumento utilizado para classificar o nível de atividade física dos indivíduos com base nas atividades que tenham desenvolvido durante a semana anterior à aplicação do questionário. Dias et al. (2012) expõe que o IPAQ “mostra-se uma ferramenta com baixo custo financeiro, de boa aplicabilidade e aceitação para verificar os níveis de atividade física em diversas faixas etárias e populações diferenciadas” e explica sobre as razões para a criação do IPAQ e as agências que foram mobilizadas para isso.

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) surgiu em decorrência de estudos realizados por agências normativas de saúde, como a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e o Instituto Karolinska, na Suécia. Nessas agências, a proposta era testar e validar uma ferramenta que permitisse quantificar os níveis de atividade física de diferentes populações específicas,

além de realizar comparações de diferentes populações em nível internacional. Validado em 12 países, o IPAQ é um questionário que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade leve, moderada e vigorosa. (DIAS et al., 2012).

O estudo de Pardini et al. (2001) foi realizado, no Brasil, com o objetivo de validar o IPAQ utilizando o registro de gasto energético (RGE) e um sensor de movimento. Foram 43 pessoas que participaram da pesquisa, sendo 22 homens e 21 mulheres que cursavam curso superior, profissionais autônomos e de diversas áreas. Dez dias foram utilizados para a coleta de dados; nesse período, a reprodutibilidade do questionário foi realizada com o intervalo de um dia. De acordo com o resultado relatado pelos autores,

A correlação encontrada entre o questionário e o registro foi de $r=0,49$ classificada como moderada, porém entre o questionário e o sensor de movimentos foi de $r=0,24$ e classificada leve. Para um questionário este é um valor aceitável, pois o questionário mostrou o mesmo sentido dos outros instrumentos. (PARDINI et al, 2001, p. 48).

Outro estudo que teve como objetivo a validação do IPAQ com a população de adultos brasileiros foi o de Matsudo et al. (2001), cuja amostra foi composta de 257 homens e mulheres, e conclui que as formas de IPAQ foram aceitáveis e apresentaram resultados similares a outros instrumentos para medir nível de atividade física.

Nesse instrumento, os sujeitos são classificados de acordo com a quantidade de minutos e conforme a frequência semanal com que praticam atividade física, assim: 1. muito ativo, 2. ativo, 3. regularmente ativo e 4. sedentário.

Identificar o nível de atividade física em um grupo de professores, independentemente da disciplina que ministram na escola, é um dos objetivos deste estudo. Não só em grupo de professores de educação física, à semelhança do estudo de Both (2010), mas em um grupo de professores das diversas disciplinas que fazem parte do currículo da escola, ou seja, dos professores em geral. De acordo com CELAFISCS a classificação das pessoas em ativo ou não ativos, com a utilização do IPAQ como instrumento para definir o nível de atividade física das pessoas, estão disponíveis no site e está discriminada da seguinte forma,

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão ou

b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA ou CAMINHADA:

≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou

b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou

c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém, de forma insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa).

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana. (CELAFISCS, Home Page: www.celafiscs.com.br)

O IPAQ- versão curta apresenta em seu início uma apresentação informando como classificar as atividades físicas desenvolvidas no dia a dia e que deverá considerar as atividades realizadas na última semana. Está exposto da seguinte forma,

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividades física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são muito importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigada pela sua participação! Para responder as questões lembre que: → Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal. → Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal. (Anexo II - IPAQ – versão curta)

Além das instruções auto explicativas do instrumento, os professores receberam informações de preenchimento com a pesquisadora, que se manteve na instituição escolar no período que os professores responderam aos instrumentos.

Durante a apresentação da pesquisa aos professores, observaram-se reações favoráveis à pesquisa, pois algumas pessoas se demonstraram interessadas em colaborar com o estudo, alguns professores solicitaram para levar para casa e não devolveram ou não quiseram responder os instrumentos.

3.2.3 Entrevista semiestruturada

Após análise prévia da EBED e do IPAQ, foi realizada uma entrevista semiestruturada (Apêndice 2) com 8 professores que haviam declarado experimentarem bem-

estar, realizam ou não atividade física regular e demonstraram interesse em participar voluntariamente dessa entrevista, autorizando, inclusive, a gravação de voz. O interesse em participar da entrevista foi de livre e espontânea vontade expressa no convite de participação entregue juntamente com a EBED e o IPAQ. O objetivo desse terceiro instrumento foi de obter dados que permitissem identificar a influência da atividade física para promoção do bem-estar docente.

A entrevista semiestruturada é um instrumento para a compreensão da relação entre os objetos da pesquisa. Conforme Duarte (2004),

Entrevistas são fundamentais quando se precisa/deseja mapear práticas, crenças, valores e sistemas classificatórios de universos sociais específicos, mais ou menos bem delimitados, em que os conflitos e contradições não estejam claramente explicitados. Nesse caso, se forem bem realizadas, elas permitirão ao pesquisador fazer uma espécie de mergulho em profundidade, coletando indícios dos modos como cada um daqueles sujeitos percebe e significa sua realidade e levantando informações consistentes que lhe permitam descrever e compreender a lógica que preside as relações que se estabelecem no interior daquele grupo, o que, em geral, é mais difícil obter com outros instrumentos de coleta de dados. (DUARTE, 2004, p. 2015)

A entrevista foi agendada conforme o horário de planejamento disponível de cada professor, por telefone e de acordo com informações disponibilizadas pela diretora sobre o esquema de planejamento dos professores da escola.

A proposta utilizada para a análise das entrevistas foi a de Schutze descrita por Bauer e Gaskell (2010) que a descreve em seis passos: primeiro, transcrição detalhada; segundo, divisão do texto em informações indexadas (com referências concreta) e não indexadas (que se divide em: descritiva e argumentativa); terceiro, ordenamento dos acontecimentos; quarto, investigar as dimensões não indexadas que são as argumentativas e descritivas; quinto, agrupamento e comparação dos acontecimentos (trajetórias); sexto, identificação de trajetórias coletivas.

3.3 Os sujeitos da pesquisa: características gerais do grupo

Os sujeitos da pesquisa foram professores de uma escola de educação básica da Rede Municipal de Ensino de Campo Grande/MS. Trata-se de uma escola que oferece Educação Infantil e Ensino Fundamental I e II. A instituição tinha 130 professores e aproximadamente 2.100 alunos, distribuídos nos períodos matutino, vespertino e noturno. O processo da coleta de dados aconteceu no período de dezembro de 2014 a maio de 2015. A escolha desse local foi

feita em função do número expressivo de professores atuantes em sala de aula. Participaram da primeira etapa da pesquisa 51 professores de várias áreas de atuação, respondendo ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, ao IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física e à EBED - Escala de Bem-estar Docente.

3.3.1 Características sociodemográficas dos participantes – apresentação de dados da pesquisa

Na Tabela 2, a seguir, constam os dados sociodemográficos dos professores que participaram da primeira etapa da pesquisa:

Tabela 2 - Dados pessoais do grupo de professores

	Faixa Etária				Gênero		Estado civil				Filhos			
	21 a 30	31 a 40	41 a 50	51 a 60	Fem	masc	solt	cas	div	viú	nenhum	1 a 2	3 a 4	5 a 6
nº de professores	8	23	11	8	38	13	11	37	2	1	15	28	6	2
%	15,7	45,1	21,6	15,7	74,5	25,5	21,6	72,5	3,9	1,9	29,4	54,9	11,7	3,9
Total	50*				51		51				51			

* Uma pessoa não informou a idade: 1,9%

Fonte: Tabela elaborada pela autora a partir de dados coletados com a EBED

Nesse grupo de 51 professores a faixa etária que prevalece é a de 31 a 40 anos, totalizando 23 professores. A maior parte dos professores pertence ao gênero feminino, num total de 38 professoras. O estado civil do grupo de professores ficou assim representado: 37 professores são casados, 11 são solteiros, 2 são divorciados e 1 viúvo. O número de filhos que predominou, neste grupo, foi de 1 a 2 filhos, totalizando 28 professores que se enquadraram com essa característica, sendo 15 os professores que não possuem filhos, 6 possuem de 3 a 4 filhos e 2 possuem de 5 a 6 filhos. O tempo de magistério, a situação funcional, a jornada de trabalho e a faixa salarial estão representados na Tabela 3, a seguir.

Tabela 3 – Dados referentes à atuação profissional

Tempo de Magistério		Situação Funcional		Jornada de Trabalho		Faixa Salarial	
1 – 5	12	Efetivo	29	Parcial/ 20	17	1001 a 2000	6
6 – 10	17					2001 a 4000	25
11 – 15	2	Temporário	18	Integral/ 40	23	Acima de 4000	18
16 – 20	5						
21 – 25	2	Eventual/ Substituto	4	Mais de 40	10	Não Informou	2
26 – 30	1						
31 – 35	1						
não informou	9						
Total	51	Total	51	Total	50	Total	51

Fonte: Tabela elaborada pela autora a partir de dados coletados com a EBED

Os dados registrados na Tabela 3 apontam que dos 51 professores, 17 (33,33%) têm tempo de magistério entre 6 e 10 anos, 12 (22,53%) professores declararam ter de 1 a 5 anos de magistério e 9 (17, 64%) professores não declararam o tempo de serviço. Desse modo, mais da metade do grupo, 29 professores (56,86%), está no magistério de 1 a 10 anos. Os professores efetivos correspondem a um total de 29 (56,86%), os temporários são 18 (35,29%) e os eventuais e/ou substitutos são 4 (7,84%), o que caracteriza um grupo que apresenta um grau estabilidade acima de 50% no grupo estudado. Outro fator observado diz respeito à quantidade de horas destinadas ao exercício da profissão docente: 23 professores possuem jornada de trabalho de 40 horas semanais, 17 professores com jornada igual a 20h semanais e 10 professores com jornada de trabalho acima de 40h, o que corresponde a 45,09%, 33,33% e 19,6% respectivamente. Com isso identificamos que 33 professores, 64,7%, trabalham 40 horas semanais ou mais.

Ainda referente aos dados constantes na Tabela 3, observou-se que 25 professores recebem entre R\$ 2.001 a R\$ 4.000 por mês, 18 professores recebem acima de R\$ 4.000 mensais e seis professores recebem de R\$ 1.001 a R\$ 2.000 mensais para exercer a profissão docente. Isso equivale dizer que 43 professores recebem, para o desempenho de suas funções como docente o valor igual e/ou superior a R\$ 2001 reais mensais.

Todos os professores que participaram desta pesquisa têm formação superior em diversas áreas do conhecimento. A Tabela 4 apresenta a distribuição desses professores por curso/áreas de formação, tal como identificado no instrumento de pesquisa aplicado.

Tabela 4 – Formação dos professores e nível de ensino em que atuam

Curso de Graduação		Nível de Ensino
Pedagogia	19	Ed. Inf.*, Ed. Esp.* EFI*
Letras	10	EFI e EFII*
Educação Física	7	EFI e II
Matemática e Física	4	EFII
Artes visuais	3	Ed. Inf., EFI e II
Ciências Biológicas/ Biologia	3	EFII
História	3	EFII
Geografia	2	EFII
Total de professores	51	-----

Fonte: Tabela elaborada pela autora a partir de dados coletados com a EBED

* Ed. Inf.: Educação Infantil; EFI: Ensino Fundamental I; EFII: Ensino Fundamental II; Ed. Esp.: Educação Especial.

De acordo com a Tabela 4, constata-se a predominância de professores pedagogos (19), seguindo-se os professores graduados em letras (10), professores de educação física (7). Tem-se, ainda, professores graduados em matemática e física (4), artes visuais (3), ciências biológicas (3), história (3) e geografia (2), que atuam nos diversos níveis de ensino: Educação Infantil, Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II e Educação Especial.

A Tabela 5 apresenta um registro das Pós-Graduações *lato sensu* cursadas pelos professores que participaram da pesquisa. Dos 51 professores, 15 não informaram se possuem ou não esse nível de formação, um (1) está em processo de conclusão do curso e 35 já têm a especialização concluída.

Tabela 5 - Professores com Pós-Graduação *lato-sensu* e as respectivas áreas

Pós-graduação lato-sensu (Especialização)	
Arte – Educação e suas Linguagens	1
Alfabetização	2
Arte Ludicidade e Ed. Musical	1
Coordenação, Orientação, Supervisão Escolar – Tecnologia em Educação	1
Diversidade na Ed. Especial	2
Ed. Esporte e Inclusão	1
Ed. Física Escolar	2
Ed. Inclusiva	1
Ed. Inclusiva e Gestão	1
Ed. Infantil e Ed. Especial	1
Ed. Ambiental	1
Ed. Especial	3
Ensino Superior	1
Fisiologia do Exercício	1
Gestão da Segurança de Alimentos	1
Gestão de Sala de Aula	1
Gestão Educacional	1
Gestão Escolar e Ed Infantil	1
História	1
Interdisciplinariedade	1
Mídias Em Educação	1
Mídias Em Educação de Organiz Do Trab Ped Em Ed Mat Do Prof De Series Inic	1
Práticas Ped Em Arte e Práticas Ped Interdisciplinares	1
Produção Textual	1
Psicopedagogia	1
Psicopedagogia E Educação Especial	1
Psicopedagogia E Metodologia Em Matemática	1
Comunicação: Produção de texto	1
Educação Física e esporte na escola	1
Planejamento educacional	1
Total de Professores	51

Fonte: Tabela elaborada pela autora a partir de dados coletados com a EBED

A Tabela 6, a seguir, apresenta os professores que têm Pós-Graduação na modalidade *strictu-sensu* (mestrado e doutorado). Do total de 51 professores da pesquisa, três (3) professores já concluíram o mestrado e dois (2) estão cursando. Com relação ao doutorado, não houve informação de que algum professor já tivesse concluído ou estivesse cursando.

Tabela 6 - Professores com Pós-Graduação *stricto-sensu*

Pós-graduação stricto-sensu (Mestrado)	
Não informou	46
Cursando	2
Letras	2
Ensino de Ciências	1
Total de Professores	51
Pós-graduação stricto-sensu (Doutorado)	
Nenhum	51
Total de Professores	51
Não informou	46

Fonte: Tabela elaborada pela autora a partir de dados coletados com a EBED

Do total de 51 professores, 8 concordaram em participar da entrevista semiestruturada e afirmaram que são felizes no trabalho que realizam. Esse dado, fornecido na livre exposição dos sujeitos, permite inferir que o bem-estar desses professores está relacionado com a condição de satisfação e de felicidade, deles, na realização do trabalho.

De todos os participantes da pesquisa (51 professores), trinta e um (31) professores declararam que se sentem felizes no seu trabalho. Dentre os treze (13) professores que aceitaram participar da entrevista gravada, quatro (4) não trabalhavam mais na escola, no momento da realização das entrevistas, e um (1) professor não participou em decorrência da incompatibilidade de tempo para realizar a entrevista. Desse modo, oito (8) professores foram entrevistados no horário de planejamento de aula na instituição de ensino.

Na tabela 7 constam os dados gerais de identificação dos professores que participaram da entrevista. Pode-se observar que a faixa etária caracteriza-se por idades diversas, que variam de 28 a 58 anos de idade, seis (6) mulheres e dois (2) homens, quatro (4) são casados, três (3) são solteiros e uma (1) é viúva. Dos oito (8) professores, quatro (4) possuem filhos em número que varia de 1 a 2 filhos.

Tabela 7 - Características sociodemográficas dos Professores Entrevistados

Prof.**	Id.	Sex.	Est. Civil	Filhos
Gaia**	28	Fem	Casada	0
Silas	29	Masc	Solteiro	0
Cristal	32	Fem	Solteira	0
Marla	32	Fem	Casada	1
Delia	35	Fem	Casada	0
Alexis	39	Masc	Solteiro	2
Irais	48	Fem	Casada	2
Rea	58	Fem	Viúva	1

Fonte: Tabela elaborada pela autora a partir de dados coletados com a EBED

** - os nomes dos professores foram substituídos por pseudônimos para manter o anonimato

Os dados da Tabela 8 informam sobre a formação e atuação dos oito professores que aceitaram participar da entrevista gravada. Como é possível observar, duas (2) são pedagogas, uma (1) professora de educação física, dois (2) professores de matemática, uma (1) de ciências biológicas, uma (1) de letras português/inglês, e uma (1) de artes. No grupo, há dois (2) professores apenas graduados, cinco (5) professores são especialistas e dois (2), mestres. Uma professora não informou o tempo de magistério, que, no grupo, variou de 2 a 34 anos. Com relação à situação funcional dos professores, dois (2) são temporários e seis (6) são efetivos. A jornada de trabalho integral de 40 horas semanais é cumprida por quatro (4)

professores. Três (3) professores cumprem a jornada de mais de 40 horas e uma professora cumpre 20 horas semanais. Quatro (4) professores recebem salários de R\$ 2.001,00 a R\$ 4.000,00 mensais e quatro (4) recebem, mensalmente, acima de R\$ 4.000,00.

Tabela 8. Dados referentes à formação e atuação dos professores entrevistados

Prof.**	Graduação	Especialização	Mestrado	Tempo de Magistério	Situação Funcional	Jornada de Trabalho	Faixa Salarial em Reais
Alexis	Matemática	_____	_____	5	Efetivo	Mais de 40	Acima de 4000
Cristal	Educação Física	_____	_____	?	Temporário	Mais de 40	2001 a 4000
Delia	Letras Port/Ing	Mídias Em Educação	Letras	8	Efetivo	Integ/40	Acima de 4000
Gaia	Ciências Biológicas	Gestão Da Segurança de Alimentos	Ensino de Ciências	4	Efetivo	Parc/20	2001 a 4000
Irais	Pedagogia	Coordenação, Orientação, Supervisão Escolar – Tecnologia Em Educação	_____	29	Efetivo	Integ/40	Acima de 4000
Marla	Pedagogia	Ed Infantil E Ed Especial	_____	7	Efetivo	Integ/40	2001 A 4000
Rea	Artes	Planejamento educacional	_____	34	Efetivo	Integ/40	2001 a 4000
Silas	Matemática e Física	_____	_____	2	Temporário	Mais de 40	Acima de 4000

Fonte: Tabela elaborada pela autora a partir de dados coletados com a EBED

? - o professor não declarou a informação solicitada nos instrumentos de coleta de dados.

** - os nomes dos professores foram substituídos por pseudônimos para manter o anonimato.

No capítulo que se segue, o último deste trabalho, chega-se à parte em que os dados coletados e descritos serão permeados de reflexões e discussões que se fazem à luz das abordagens teóricas já referenciadas ao longo do estudo.

CAPÍTULO IV - O BEM-ESTAR DOCENTE E A ATIVIDADE FÍSICA

Neste capítulo, pretende-se refletir sobre algumas questões que surgiram ao pensar no tema para esta pesquisa, quais sejam: existem professores sedentários? Quais os motivos que levam os professores a não praticarem atividade física? Como o professor que pratica atividade física regular consegue aliá-la à sua rotina de trabalho? Quantos professores conseguem aliar docência e atividade física regular? De que forma? O bem-estar docente fica comprometido em situações de sedentarismo?

Os resultados e discussões serão apresentados com o intuito de se verem alcançados os objetivos específicos, que são: identificar os fatores de satisfação com o trabalho e a ocorrência do bem-estar docente entre os professores; identificar a prevalência da prática de atividade física nos professores e identificar a influência da atividade física para promoção do bem-estar docente. Da mesma forma, espera-se que o objetivo geral deste estudo, que é analisar a prática de atividade física regular como um dos fatores que influenciam o bem-estar docente, em uma escola municipal de Campo Grande/MS, seja atendido, alcance a produção de conhecimento acadêmico e ampliação de estudos na área da educação.

Realizadas, as entrevistas, passou-se à etapa da transcrição para análise das falas dos professores, que foram organizadas nas seguintes categorias temáticas: 1) relacionadas às dimensões subjetiva e objetiva, sendo que a dimensão objetiva está subdividida nos aspectos citados pelos professores quanto aos componentes da atividade laboral, relacional, socioeconômica e infraestrutural; 2) relacionadas aos momentos de prazer no trabalho; 3) relacionadas à prática de atividade física.

A entrevista semiestruturada possibilitou a identificação de pontos que explicitam

melhor as opiniões que cada professor tem acerca do trabalho que desenvolvem na escola.

4.1 O Bem-Estar dos Professores no/com o Trabalho

O bem-estar docente está relacionado a fatores que compõem a dimensão objetiva do trabalho. Importante será ressaltar que, conquanto se tenha, aqui, dado foco à dimensão objetiva do trabalho, com a utilização da EBED, não se pode esquecer que

[...] quando se pretende compreender e discutir o bem-estar docente é necessário considerar, também, as avaliações, cognitiva e afetiva, que cada professor traz do trabalho que realiza, de si próprio como trabalhador e das condições oferecidas para a realização do seu trabalho. (REBOLO, 2012, p. 34).

Os dados coletados por meio da EBED serão apresentados de acordo com os quatro componentes envolvidos no trabalho docente: a atividade laboral; as relações interpessoais; as condições sociais e econômicas; as condições de infraestrutura. (REBOLO, 2012)

4.1.1 O componente da atividade laboral

O componente ‘atividade laboral’ considera que, para que os professores alcancem satisfação no trabalho que realizam é importante que tenham tarefas diversificadas, não rotineiras e monótonas; que, conquanto essas tarefas exijam diferentes habilidades, elas não sejam dissonantes entre si; que propiciem autonomia, criatividade e concentração, ofereçam desafios, e, ainda, viabilizem o controle diante de situações imprevistas; enfim, que essas tarefas não gerem ansiedade. (REBOLO, 2012).

De acordo com Tardiff e Lessard (2011, p. 276), “a atividade docente pode ser abordada tanto sob o ângulo de sua organização quanto de seu processo ou desenvolvimento”. É possível compreender que a atividade docente é muito mais do que simplesmente ministrar conhecimentos em sala de aula. Ela depende, também, de uma estrutura organizacional que lhe dê suporte e apoio.

Quando se referem ao trabalho de classe, Tardiff e Lessard (2011, 277-278) observam que

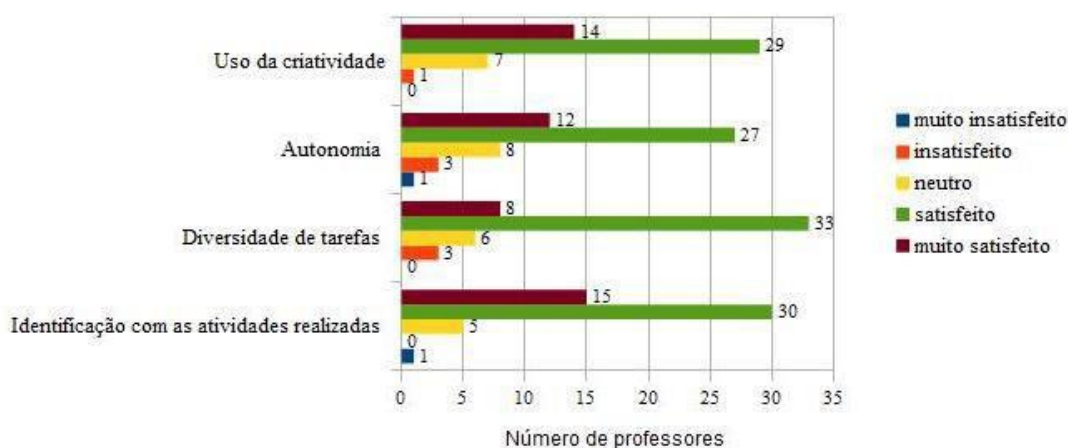
O trabalho de classe, contudo, por mais importante que seja, leva também as marcas da organização escolar: a autonomia dos professores é estreitamente canalizada pelo mandato da escola e sua maneira de organizar o trabalho. Em

suas tarefas cotidianas, o professor trabalha em função dos programas e das finalidades escolares; ele persegue objetivos ambíguos e heterogêneos; assume ora o papel de agente moral, ora o de responsável pela instrução dos alunos; ocupa um lugar nas divisões e subdivisões das ordens do ensino; seu trabalho se rege pelo tempo, pelos ritmos escolares, etc. Em suma, suas interações com os alunos são predeterminadas pelo ambiente organizacional.

Tendo em vista a complexidade para o desenvolvimento do trabalho em classe, o nível de satisfação da atividade laboral é expresso de acordo com os fatores apresentados na EBED, quais sejam: o uso da criatividade, autonomia, diversidade de tarefas e identificação com as atividades realizadas.

O Gráfico 1 apresenta o resultado da Escala de Satisfação no Trabalho Docente quanto ao componente Atividade Laboral, apresentado pelo grupo de professores que atuam em uma escola da rede municipal de Campo Grande/MS.

GRÁFICO 1 - SATISFAÇÃO DOS PROFESSORES - COMPONENTE DA ATIVIDADE LABORAL



Fonte: Gráfico elaborado pela autora com base nos dados coletados com a EBED.

No gráfico 1, é possível observar quanto os professores se manifestaram satisfeitos em relação aos aspectos pertinentes a esse componente, já que mais da metade dos participantes assim declarou. Os resultados apontam que 29 professores estão satisfeitos e 14 muito satisfeitos em relação ao uso da criatividade no trabalho; quanto ao fator autonomia no trabalho, 27 professores mostram-se satisfeitos e 12 professores, muito satisfeitos; 33 professores estão satisfeitos e oito, muito satisfeitos, em relação à diversidade de tarefas no trabalho; o fator identificação com as atividades realizadas no trabalho docente foi marcado por 30 professores satisfeitos e 15 professores muito satisfeitos em relação a esse fator.

Observa-se que a satisfação é um sentimento que se destaca, para os professores

participantes da pesquisa, relativamente ao componente da atividade laboral, levando-se em conta a quantidade de professores que se encontram insatisfeitos ou muito insatisfeitos.

4.1.2 O componente relacional

Quanto ao componente relacional do trabalho docente, foi possível verificar que os professores participantes estão satisfeitos com a forma como se dão as relações interpessoais em seu trabalho. Conforme já referido, neste trabalho, esse componente tem grande influência sobre os afazeres laborais e o bem-estar docente.

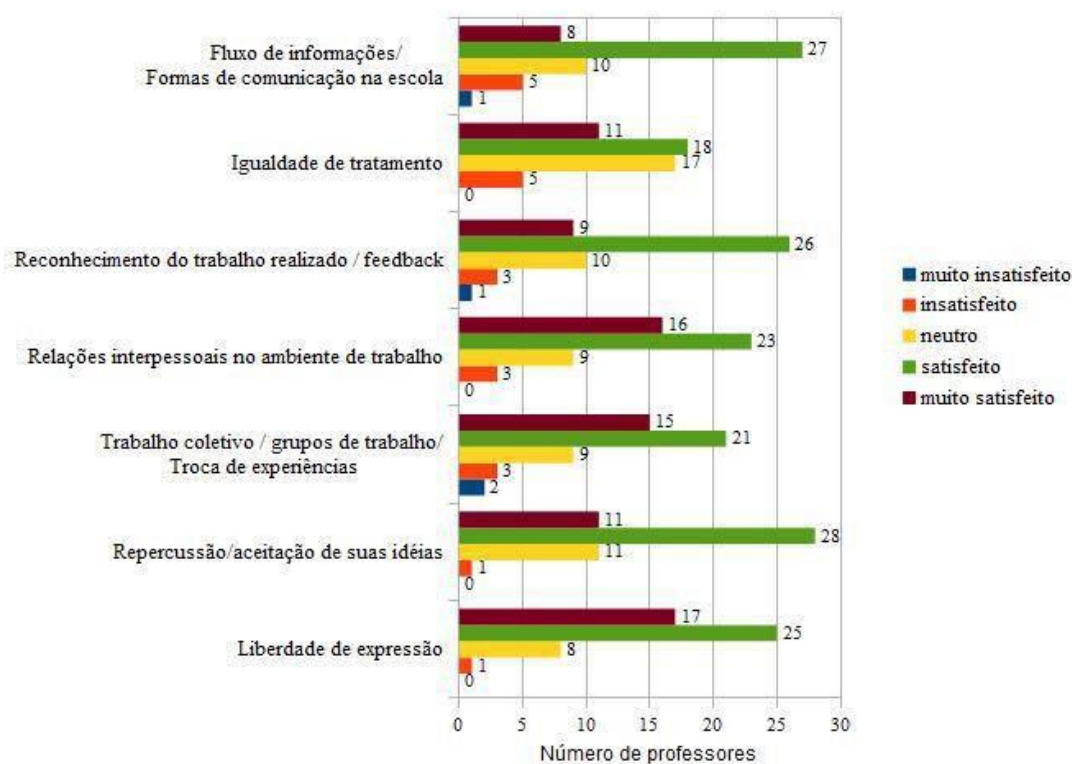
Tardiff e Lessard (2011) defendem a abordagem que considera o trabalho docente um trabalho interativo, a mesma que é adotada neste estudo. Esses autores explicitam o seguinte:

[...] a hipótese que seguimos é que o trabalho interativo, pelas simples pressões inerentes à interação humana e pelas relações de poder e os tipos de conhecimento que são necessários, afeta diretamente as orientações e as técnicas do trabalho, as relações com os usuários, as margens de manobra e as estratégias dos trabalhadores, os recursos e os saberes dos trabalhadores, bem como o ambiente organizacional no qual se desenvolvem as tarefas. (TARDIFF; LESSARD, 2011, p. 49-50).

A exposição dos autores sugere que o trabalho docente, por ser interativo, sofre influência de tudo que o rodeia, já que se trata de atividade que depende do próprio professor e de outros (alunos, gestores, coordenadores, colegas) para que se tenha êxito.

Veja-se, a seguir, o Gráfico 2, que apresenta o resultado obtido por meio da EBED, referente às respostas fornecidas pelos professores participantes da pesquisa e que correspondem ao componente relacional.

GRÁFICO 2 - SATISFAÇÃO DOS PROFESSORES -
COMPONENTE RELACIONAL



Fonte: Gráfico elaborado pela autora a partir de dados coletados com a EBED.

O gráfico apresenta o resultado da Escala de Satisfação no Trabalho Docente quanto ao componente relacional, apresentado pelo grupo de professores que atuam em uma escola da rede municipal de Campo Grande/MS. Conquanto seja possível perceber um nível significativo de neutralidade, o estudo desse componente relacional aponta um nível bastante representativo de satisfação dos professores quanto aos seguintes fatores: fluxo das informações/formas de comunicação na escola; igualdade de tratamento; reconhecimento do trabalho realizado/feedback; relações interpessoais no ambiente de trabalho; trabalho coletivo/ grupos de trabalho/ troca de experiências; repercussão/aceitação das ideias e liberdade de expressão.

Note-se que 27 professores mostram-se satisfeitos e 8 professores, muito satisfeitos em relação ao fator de fluxo de informações/formas de comunicação na escola, contra cinco professores que se posicionaram como insatisfeitos e um deles como muito insatisfeito. Quanto ao fator igualdade de tratamento, 18 professores estão satisfeitos e 11 professores, muito satisfeitos, enquanto cinco docentes mostraram-se insatisfeitos. O que chama atenção em

relação a esse fator é a quantidade de professores que se posicionaram com neutralidade, um total de 17 professores.

O reconhecimento do trabalho realizado/feedback é um fator que apresentou o seguinte resultado: 26 professores satisfeitos e nove professores muito satisfeitos. Em contrapartida, três professores se declararam insatisfeitos e um professor, muito insatisfeito. Com respeito ao fator relações interpessoais no ambiente de trabalho, os resultados indicam que 23 professores estão satisfeitos e 16 professores muito satisfeitos, contrariamente a três professores que se manifestaram como insatisfeitos acerca desse fator.

Com relação ao trabalho coletivo/grupos de trabalho/troca de experiências a classificação, 21 professores estão satisfeitos e 15 professores, muito satisfeitos, números que contrastam com os três professores que se manifestaram insatisfeitos e dois que se consideram muito insatisfeitos em relação ao trabalho coletivo.

Por fim, quanto à repercussão/aceitação de ideias, 28 professores estão satisfeitos e 11 professores estão muito satisfeitos, um resultado significativo tendo em vista que apenas um professor se mostrou insatisfeito. Quanto ao direito à liberdade de expressão, 25 professores estão satisfeitos e 17 professores estão muito satisfeitos; apenas um professor declarou estar insatisfeito.

Tendo constatado, no grupo de professores, a satisfação em relação ao componente relacional, retoma-se o estudo de Rebolo (2012), no qual a autora sugere que, quando as relações interpessoais forem positivas e agradáveis, elas fornecerão subsídios para a realização mais satisfatória das tarefas laborais e auxiliarão na gestão eficiente do próprio trabalho.

Assim, de acordo com o resultado obtido em cada fator, observamos que os professores da instituição de ensino em questão se encontram satisfeitos ou muito satisfeitos em relação ao componente relacional.

4.1.3 O Componente Socioeconômico

O componente socioeconômico envolve vários aspectos que perpassam as ações do trabalho docente. Segundo Rebolo (2012, p. 45), este componente “abrange aspectos do contexto social e econômico que afetam, direta ou indiretamente, o professor e o seu trabalho”. São fatores desse componente: o nível de interesse dos alunos; desenvolvimento profissional/treinamentos/educação continuada; garantia/estabilidade no emprego; tempo para o lazer e para a família; salário variável; salário e jornada de trabalho.

Esses fatores envolvem questões de cunho político, formação e relacional. Político, por abranger as questões salariais, de estabilidade e a jornada de trabalho, cujas reformas, segundo Tardiff e Lessard (2011), aconteceram nas décadas de 1960 e 1970 e visavam melhorias destinadas ao aluno. Hoje, as reformas estão voltadas para os professores, no que diz respeito às condições de trabalho, à formação e à profissionalização. Apesar disso, existe uma grande insatisfação do público em geral e da classe política, decorrente da imagem da própria escola; da parte dos professores, há uma inquietação resultante do sentimento de desvalorização e falta de reconhecimento. (TARDIFF e LESSARD, 2011). Embora haja olhares voltados para a melhoria da classe de professores, estes ainda não recebem o devido reconhecimento da sociedade pelo trabalho que desenvolvem, pois diante das demandas e cobranças que o sistema impõe há muito ainda a ser conquistado.

O componente socioeconômico envolve, também, questões de formação, por envolver o desenvolvimento profissional, a educação continuada, que nem sempre dão o suporte necessário para atuação docente diante dos possíveis problemas em classe. Há muita preocupação com a exposição do conteúdo específico em lugar de se visar método, variações e situações-problemas da realidade do ensino. Segundo Jesus (1998, p. 41-42), o modelo de formação que oferece suporte adequado e necessário à atuação do professor seria o modelo relacional que

[...] durante a formação inicial deveriam ser adquiridas competências teóricas que traduzissem hipóteses de trabalho ou alternativas de atuação, e não “receitas” absolutistas ou universais, contribuindo para o desenvolvimento de expectativas realistas sobre o processo de ensino-aprendizagem. Também deveriam ser adquiridas competências práticas através de simulação (*role-playing*) perante potenciais situações-problema da profissão docente, nomeadamente a indisciplina dos alunos.

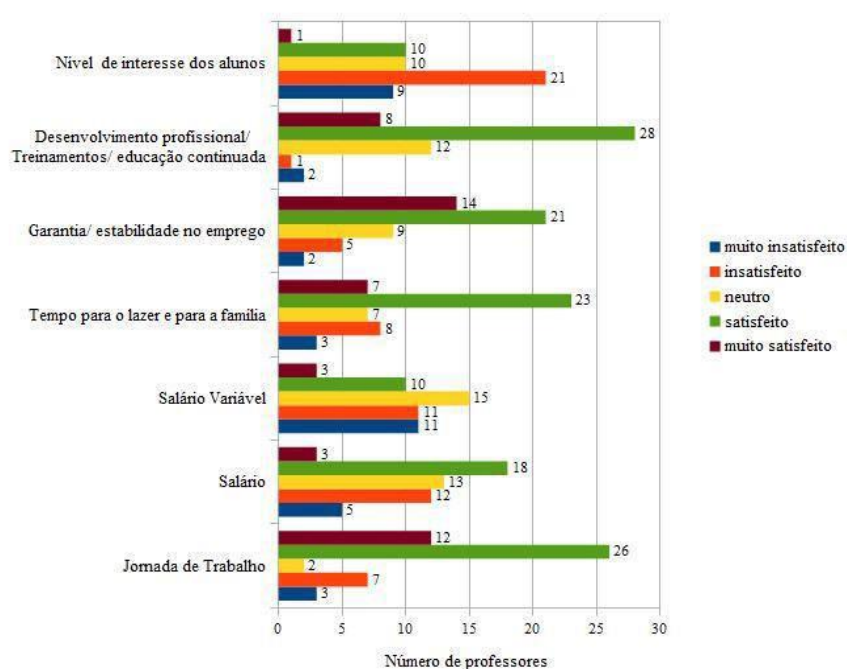
E, finalmente, o componente em questão envolve questões de cunho relacional por depender de ações e atitudes de pessoas que recebem os serviços dos professores, ou seja, os alunos, que muitas vezes não estão dispostos a receber as orientações dos professores e, conseqüentemente, do sistema educacional vigente no país. Conforme Tardiff e Lessard (2011, p. 35),

[...] os alunos são clientes forçados, obrigados que são a ir para a escola. A centralidade da disciplina e da ordem no trabalho docente, bem como a necessidade quase constante de “motivar” os alunos, mostram que os professores se confrontam com o problema da participação do seu objeto de trabalho – os alunos – no trabalho de ensino e aprendizagem. Eles precisam convencer os alunos que “a escola é boa para eles”, ou imprimir às suas

atividades uma ordem tal que os recalcitrantes não atrapalhem o desenvolvimento normal das rotinas do trabalho.

Essa exposição sobre o componente socioeconômico aponta alguns pontos que são trazidos para dar suporte aos dados coletados neste estudo. O Gráfico 3 faz uma representação da opinião dos professores diante desses fatores que compõem esse componente do trabalho docente.

GRÁFICO 3 - SATISFAÇÃO DOS PROFESSORES - COMPONENTE SOCIOECONÔMICO



Fonte: Gráfico elaborado pela autora a partir de dados coletados com a EBED.

No componente socioeconômico, o estudo identificou que 21 professores estão insatisfeitos e nove estão muito insatisfeitos com o nível de interesse dos alunos; em contrapartida, somente 10 professores estão satisfeitos e um professor, muito satisfeito, com relação a esse fator. Já no que diz respeito ao desenvolvimento profissional/treinamentos/educação continuada, 28 professores mostraram-se satisfeitos e 8 estão muito satisfeitos, ficando apenas 1 professor insatisfeito e 2 professores muito insatisfeitos.

Quanto ao fator garantia/estabilidade no emprego, 21 professores estão satisfeitos e 14 professores estão muito satisfeito, contra cinco professores que estão insatisfeitos e dois, muito insatisfeitos. Quanto ao tempo para o lazer e para a família, 23 professores estão satisfeitos e 7 professores estão muito satisfeito, sendo que oito professores manifestaram-se

insatisfeitos e três, muito insatisfeitos em relação a esse fator.

Outro fator que se destacou foi o salário variável, pois 11 professores estão insatisfeitos e 11 estão muito insatisfeitos; a quantidade de satisfeitos são 10 professores e de muito satisfeitos 3 professores. No total, 22 professores estão insatisfeitos e muito insatisfeitos contra 13 professores satisfeitos e muito satisfeitos, sobressaindo 15 professores que se declaram neutros com relação a esse fator. Um professor não respondeu ao item.

No item salário, 18 professores estão satisfeitos e três muito satisfeitos, sendo que 12 professores estão insatisfeitos e cinco, muito insatisfeitos. Este fator chama a atenção por ser o segundo que apresenta maior número de professores insatisfeitos e muito insatisfeitos. Em primeiro lugar está o nível de interesse dos alunos, totalizando 30 professores insatisfeitos e muito insatisfeitos com este fator.

A jornada de trabalho é classificada por 26 professores como satisfatória e 12 professores classificam como muito satisfatória. Em contrapartida, sete professores estão insatisfeitos e três estão muito insatisfeitos com a jornada de trabalho.

Nesse componente, o grau de satisfação, que indica a possibilidade de bem-estar, ficou comprometido pelo destaque da insatisfação com o nível de interesse dos alunos, com a insatisfação em relação ao salário variável e com a insatisfação com o salário, mesmo este último tendo um número maior de satisfeitos do que insatisfeitos.

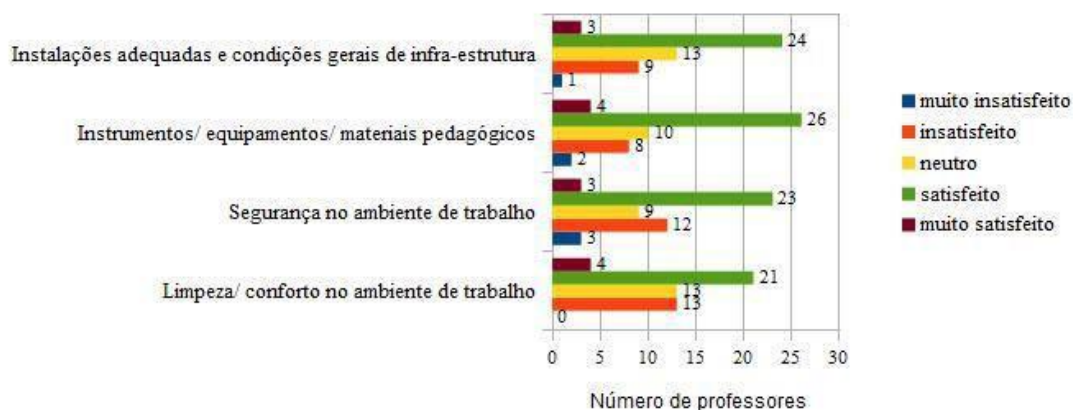
4.1.4 O Componente Infraestrutural

A infraestrutura influencia diretamente no trabalho docente, uma vez que materiais, instalações, segurança e higiene são aspectos que auxiliam na execução da atividade docente. Tardiff e Lessard (2011) analisam que a atividade docente apresenta dois lados: um que se apoia nas estruturas organizacionais nas quais a atividade é desenvolvida de diversas maneiras. O outro se refere ao desenvolvimento da atividade, ou seja, sobre as interações contínuas que são necessárias para o alcance dos objetivos do trabalho docente.

O primeiro ponto de vista da atividade docente exposta por Tardiff e Lessard (2011) engloba os fatores do componente infraestrutural da Escala de Bem-estar Docente, pois diz respeito à estrutura que dá suporte para o desenvolvimento das atividades docente nas instituições escolares. São fatores do componente infraestrutural: instalações adequadas e condições gerais de infraestrutura; instrumentos/equipamentos/ materiais pedagógicos; Segurança no ambiente de trabalho; e, limpeza/ conforto no ambiente de trabalho. O Gráfico 4

demonstra o nível de satisfação dos professores com relação ao componente infraestrutural do trabalho docente.

GRÁFICO 4 - SATISFAÇÃO DOS PROFESSORES - COMPONENTE INFRAESTRUTURAL



Fonte: Gráfico elaborado pela autora a partir de dados coletados com a EBED.

Relativamente ao fator instalações adequadas e condições gerais de infraestrutura, 24 professores estão satisfeitos e 3 professores muito satisfeitos, sendo 9 professores insatisfeitos e um muito insatisfeito. No item correspondente a Instrumentos/ Equipamentos/ Materiais Pedagógicos, 26 professores classificam-se satisfeitos e 4 professores muito satisfeitos. Com relação à segurança no ambiente de trabalho, 23 professores estão satisfeitos e 3 professores estão muito satisfeitos. Por fim, no que diz respeito à limpeza/conforto no ambiente de trabalho, 21 professores estão satisfeitos e 4 professores estão muito satisfeitos.

Em contrapartida, os professores insatisfeitos com as instalações e condições de infraestrutura são 9 professores; muito insatisfeito há um professor. Com relação aos instrumentos, equipamentos e materiais pedagógicos são oito os professores insatisfeitos e dois muito insatisfeitos. No fator segurança, 12 professores estão insatisfeitos e 3 professores muito insatisfeitos. Por fim, no que se refere à limpeza e conforto, 13 professores estão insatisfeitos e nenhum professor muito insatisfeito.

Os dados apresentados demonstram que o componente infraestrutural é satisfatório para o desenvolvimento da atividade docente, na instituição de ensino em questão, mas pode ser melhorado, tendo em vista o número de professores que se dizem insatisfeitos ou muito insatisfeitos.

4.1.5 Visão geral do bem-estar docente

O bem-estar docente avaliado conforme o nível de satisfação dos professores com os fatores de cada componente do trabalho docente (da atividade laboral, relacional, socioeconômico e infraestrutural) está demonstrado na Tabela 9. A leitura dos dados sugere que a satisfação se sobressai nos componentes, mas existem pontos que devem ser olhados com cautela, pois podem comprometer o bem-estar dos professores.

Componentes	Fatores	satisfeitos/		neutro	total
		muito satisfeitos	muito insatisfeitos		
Atividade laboral	uso da criatividade	43	1	7	51
	autonomia	39	4	8	51
	diversidade de tarefas	41	3	6	50
	identificação com as atividades realizadas	45	1	5	51
Relacional	fluxo de informações/formas de comunicação na escola	35	6	10	51
	igualdade de tratamento	29	5	17	51
	reconhecimento do trabalho/feedback	35	4	10	49
	relações interpessoais	39	3	9	51
	trabalho coletivo/grupo de trabalho/ troca de experiências	36	5	9	50*
	repercurssão/aceitação de suas idéias	39	1	11	51
	liberdade de expressão	42	1	8	51
Socioeconomico	nível de interesse dos alunos	11	30	10	51
	desenvolvimento profissional/treinamentos/ educação continuada	36	3	12	51
	garantia/ estabilidade no emprego	35	7	9	51
	tempo para o lazer e para a família	30	11	7	48*
	salário variável	13	22	15	50*
	salário	21	17	13	51
Infra estrutural	jornada de trabalho	38	10	2	50*
	instalações adequadas e condições de infraestrutura	27	10	13	50*
	instrumentos/ equipamentos/ materiais pedagógicos	30	10	10	50*
	segurança	26	15	9	50*
	limpeza/ conforto	25	13	13	51

Fonte: Tabela elaborada pela autora a partir dos dados coletados com a EBED.

*algum professor não respondeu sobre este fator.

Com o intuito de proporcionar uma visão geral da satisfação/insatisfação, foram adicionados os itens satisfeitos e muito satisfeitos, insatisfeitos e muito insatisfeitos. Na Tabela 9 estão os números referentes à satisfação e à insatisfação dos professores no que diz respeito aos componentes do trabalho docente que já foram mencionados nos tópicos anteriores.

Os dados apresentados na Tabela 9 mostram o posicionamento dos professores resultados em relação à satisfação e insatisfação quanto aos componentes do trabalho docente. Observa-se que existe satisfação em maior destaque nos componentes da atividade laboral e relacional, visto que a quantidade de professores insatisfeitos é mínima, não ultrapassando 6 professores. No componente socioeconômico, a realidade não é a mesma em relação à satisfação, o número de insatisfeitos aumenta e se destaca em dois fatores, no nível de interesse dos alunos e no salário variável, tendo, no fator salário, uma diferença de quatro professores entre os satisfeitos e insatisfeitos. É um componente que mostra que o tempo livre é insatisfatório para 11 professores e a jornada de trabalho, para 10 professores.

Observa-se que 3 professores não se posicionaram em relação ao item tempo livre, 2 professores não responderam o item reconhecimento do trabalho e um professor deixou de responder em outros 7 itens (diversidade de tarefas, trabalho coletivo, salário variável, jornada de trabalho, instalações adequadas, materiais pedagógicos e segurança).

Após a apresentação dos dados coletados relacionados aos componentes do trabalho docente, foram realizadas entrevistas que visam identificar situações que demonstrem, de fato, que há satisfação por parte dos professores.

4.2 A Satisfação dos Professores no Trabalho Docente

O trabalho docente desperta, no profissional, momentos que lhes permitem superar as dificuldades e as limitações do trabalho, o que pode ser observado nas opiniões dos professores sobre as questões relacionadas aos componentes do trabalho docente (da atividade laboral e relacional). A seguir, registram-se as falas dos professores entrevistados, que relatam sobre os momentos em que obtiveram prazer no trabalho docente.

A felicidade no trabalho, para a professora Irais, é ver o progresso do aluno no final do ano. Essa participante diz o seguinte: *É uma felicidade muito grande no trabalho, o momento do resultado no final, quando vejo o progresso do aluno, muito bom.*

A professora Rea também sente felicidade quando vê, nos alunos, o progresso no aprendizado por meio da aplicação de métodos e instrumentos de que dispõe para o

desenvolvimento da criança e afirma: *Eu gosto de criança, que Deus só me deu um filho, mas em contrapartida me deu um monte de crianças na escola, então eu gosto de mexer. É o contato, é saber, você ter aquele..., é um mistério...então é assim, perceber que o aluno de repente aprendeu a ler, a escrever...saber, descobrir o momento tudo é um mistério. Eu falo assim, é uma profissão que facilita o teu posicionamento enquanto ser humano em contato com outro ser humano, então essa questão que mais gosto.*

A professora Delia afirma que se sentia muito feliz quando trabalhava com projetos, com os adultos da Educação de Jovens e Adultos, que é oferecida às pessoas que se interessam e se encaixam nos quesitos necessários para estudar no período noturno. Assim se expressa essa docente participante da pesquisa: *Quando eu trabalhava aqui à noite na EJA, eu era muito feliz, gostava muito de trabalhar, porque os adultos são muito mais receptivos, porque tudo que a gente propõe, eles têm muita vontade. E a gente realiza muito projeto à noite, e por causa desses projetos a gente sempre era chamado para ir na Semed. Eu gostava bastante. E do retorno, ver a carinha dos alunos participando, assim descobrindo coisas novas, porque você traz coisas diferentes para eles, os adultos são assim, eles ficam muito felizes, tem aquela vontade de aprender. Eu gostava muito de trabalhar à noite, eu me realizava bastante.*

Na exposição da professora Delia, o componente da atividade laboral e o componente relacional interagem, na atividade que ela desenvolveu com seus alunos, na forma de reconhecimento que recebe por parte da secretaria de ensino e de todo um trabalho bem-sucedido refletido no rosto de seus alunos. Isso lhe proporciona momentos de prazer e satisfação. Nesse caso, o reflexo de um trabalho proposto, uma atividade que demandou criatividade, autonomia e identificação com a atividade proposta.

As professoras Irais e Rea também demonstraram que através das atividades que desenvolvem com seus alunos e o êxito alcançado por eles lhes despertam felicidade e satisfação de exercer a profissão docente. Do mesmo modo, a professora Gaia ressalta que o sucesso dos alunos e a satisfação que visualiza na face das crianças lhe desperta felicidade. Assim ela se manifesta: *bem... a expectativa das crianças de virem, conhecerem o laboratório e o material, o sorriso deles de gostar mesmo do que estão vendo. E no final, quando finaliza o ano deles, o aprendizado que aconteceu.*

A professora Cristal se sente feliz, na profissão docente, mas insegura por não possuir cargo estável. Sobre essa insegurança, a docente relata: *Bastante, tirando o fato da concorrência, de pouco trabalho. É, porque sou contratada. Então, é uma coisa incerta. Chegou um concursado você perde sua vaga. Você está hoje, amanhã você pode não estar mais,*

é uma coisa completamente incerta, mas eu não faria outra coisa.

Observa-se, na fala da professora Cristal, que o componente socioeconômico interfere na felicidade que tem ao exercer sua profissão, ou seja, a estabilidade profissional; contudo, afirma que “*não faria outra coisa*”. No decorrer de sua fala ela diz o seguinte: *Criança é o que eu mais gosto, porque eles são autênticos, eles dão um retorno. Eu gosto da maneira como eles me tratam, eu gosto de tratá-los bem, gosto do carinho, gosto da recepção que eles me dão. Eu gosto. Eu acho bacana. (Professora Cristal)*

Tem-se, então, mais uma exposição em que o componente relacional se apresenta como fator que desperta felicidade e satisfação na atividade laboral, mais especificamente, no relacionamento e no retorno que seus alunos demonstram por tê-la como sua professora.

Do mesmo modo que a professora Cristal, a professora Marla diz o seguinte, quando questionada sobre sua felicidade no trabalho, “sim, eu gosto sim”, e expõe desta forma o motivo dessa felicidade: *Ah!... o carinho das crianças, é o trabalho que a gente faz com eles, é o resultado que a gente tem lá no final do ano, envolvimento deles, a gente é mais perceptível porque eles se desenvolvem muito rápido. [...] eu acho muito legal viver isso. A gente encontra depois as crianças, elas te abraçam, te beijam, gostam de você. Então, a gente vê que o nosso trabalho está sendo bem feito, porque se eles não gostassem da gente, é porque a gente não estava realizando um bom trabalho. (Professora Marla.)*

O professor Silas disse o seguinte sobre ser feliz no trabalho: *Sim. Considero sim. Ah!...porque é algo que eu gosto de fazer, é uma coisa que eu gosto de fazer, eu gosto de dar aula, eu gosto mesmo de verdade do que eu faço, de ensinar e ver que o aluno conseguiu entender. Isso que eu mais gosto.*

Alexis também se considera feliz no trabalho e se sente bem realizado profissionalmente: *Eu me identifico muito com os alunos [...] eu sinto o brilho nos olhos deles, eles chegam pra mim e tudo é novidade pra eles [...] eles chegam ainda estão com aquela sede de querer aprender, eles querem novidades. Então eles querem aprender.*

Identificar o reflexo do trabalho, no seu aluno, é o que desperta, nos professores entrevistados, a felicidade. Isso remete à reflexão de que atividade laboral desenvolvida com o intuito de promover mudanças que levem o aluno a obter êxito, desperta, no próprio aluno, o carinho e o contentamento que transparece na face de felicidade dele, o que transmite, ao professor, a sensação de sucesso no trabalho docente.

Essas informações revelam que, de fato, o componente da atividade laboral (Gráfico 1) atingiu um patamar de satisfação em função da identificação com as atividades que o docente

realiza e com os outros fatores que geram a satisfação, conforme demonstrado no componente relacional (Gráfico 2).

Em seguida, registram-se as falas dos professores participantes que dizem respeito ao componente da atividade laboral, referentemente à autonomia, criatividade e diversidade de tarefas e ao componente relacional, cujos fatores são fluxo das informações/formas de comunicação na escola; igualdade de tratamento; reconhecimento do trabalho realizado/feedback; relações interpessoais no ambiente de trabalho; trabalho coletivo/ grupos de trabalho/ troca de experiências; a repercussão/ aceitação das suas ideias; liberdade de expressão.

A professora Delia, ao relatar sobre o trabalho que desenvolve, afirma que gosta de *“auxiliar os professores, trazer idéias, para trabalhar com os alunos, ajudá-lo quando ele precisa, numa sala mais numerosa”*.

A exposição da professora Gaia é semelhante. Em sua aula há a participação de dois professores: ela prepara e ministra a aula e o outro professor auxilia na organização e disciplina dos alunos.

O professor Alexis demonstrou autonomia ao definir a quantidade de avaliações que seria necessário para identificar o aprendizado dos seus alunos: *Sabe assim, e também quando eu comecei a dar aula, eu achava que era quantidade, quantidade, quantidade, cinco provas, oito provas, se eu puder dar oito provas por bimestre... eu vi que isso não adiantava, era oito provas, eu dava oito prova ele tirava três na primeira, quatro na segunda, três na terceira, quatro, aí eu fui reparando que não era a quantidade, eu estava fazendo errado, eu posso dar uma prova que seja por bimestre, a prova bimestral, eu tenho que avaliar ele dia a dia, eu não avaliava isso, eu era bem objetivo, aula eu dou, você se senta aí, no seu caderno você estuda, eu dou a prova, o que você tirar é aquilo, mas não, eu aprendi a avaliar. (Professor Alexis).*

Neste caso, observa-se que a autonomia do professor para definir seu sistema de avaliação foi fruto da experiência que adquiriu com a prática no trabalho docente. Tardiff e Lessard (2011, p. 285) expressam que a experiência *“designa a noção de verdade de sua vivência prática”*. Portanto, a autonomia expressa nessa situação permitiu alcance do objetivo principal, que, para o professor Silas, era a avaliação diária, uma forma, para ele, de identificar o aprendizado do seu aluno.

A professora Cristal afirma: *“aqui, é bem tranquilo, você tem autonomia pra você falar algumas coisas que talvez não tá bacana, você pode ir lá, você pode falar. Eu não tenho o que reclamar”*, referindo-se à liberdade que tem de expressar suas opiniões sobre as situações

do trabalho docente.

Os fatores que foram mais apontados pelos professores entrevistados foram os que se referem ao componente relacional e à atividade laboral. Registram-se algumas falas que demonstram o quanto esses componentes contribuem para o sucesso e bem-estar dos professores no desempenho de suas atividades laborais.

A professora Irais afirma que não tem dificuldades no trabalho docente “*porque a gente aqui na escola tem muita troca, entre as colegas, tem muita amizade, então quando tem dificuldade com alguma coisa, a gente pergunta, e vai, um passa pro outro. Tem sempre alguém que sabe, tem sempre alguém pra ajudar*”.

Delia, que trabalha em um dos laboratórios da instituição diz: *A gente ajuda quando o professor precisa, quando a sala é muito numerosa, aí a gente ajuda, na questão de manter a organização da sala. Eu me relaciono bem com todo mundo, eu converso com todo mundo, tem alguns que a gente tem mais afinidades do que outros, mas nunca tive problemas. Cada pessoa é de um jeito tem uns que são mais abertos, você consegue trabalhar melhor conversar mais, tem outras que são mais fechadas, mas aí vem o respeito. Respeitando o jeito de cada um a gente consegue trabalhar bem.*

A professora Rea, que está há 35 anos exercendo o trabalho docente, relata que o relacionamento com as pessoas que estão envolvidas no seu dia a dia é assim: *Com os colegas eu tenho mais abertura, mas eu faço distinção. Com o meu colega de trabalho a minha relação é mais aberta. Parece que na minha mente, tem aquela hierarquia, ‘diretor é diretor!’ Então, eu obedeço, não tenho aquele contato, eu vou, falo, entro se necessário. Com a coordenação é aquele respeito. Eu tenho essa hierarquia dentro de mim na forma de trabalhar. [...] Eu tenho uma postura assim, mais de respeito... [...] Eu me dou com todo mundo, converso com todo mundo, é óbvio que você tem mais afinidade mais com uns do que com outros.*

Não menos interessante é o relato da professora Gaia, em relação ao componente relacional: *Eu gosto das diretoras. Eu sinto o apoio da direção e coordenação para o meu trabalho, sinto que a falta de recurso não depende delas, vem mais de cima. O resto tudo que vai fazer elas apoiam. A gente precisa de xerox, elas dão um jeito de tirar, seja na máquina da direção, ou onde que tiver, se não tiver toner em um lugar, elas tiram em outro lugar. Eu me sinto muito feliz em escolher essa escola, porque foi assim, quando eu escolhi na verdade eu queria ir para outra escola, que era uma escola que eu já conhecia, então eu fiquei com medo de vir pra essa escola, mas na hora que eu cheguei, nossa!!! Todo mundo é muito unido aqui, qualquer pessoa que você for entrevistar vai falar isso, muito unido, uma escola muito unida,*

muito boa, muitos professores e muito unida.

Os relatos e exposições desses professores entrevistados comprovam que o reconhecimento pelo bom trabalho desenvolvido, o sentimento de valorização diante das atividades desenvolvidas, tudo isso é fruto de muito empenho e dedicação. É muito bom quando isso acontece tanto por parte da administração como por parte dos alunos, que por ali passaram e hoje agradecem, despertam o sentimento de felicidade e satisfação no trabalho docente despertando a sensação de bem-estar no trabalho docente.

As situações relatadas por esses docentes entrevistados são corroboradas por Csikszentmihalyi (1992, p. 74), quando conceitua prazer da seguinte forma:

O prazer é uma sensação de contentamento que atingimos sempre que a informação da consciência diz que as expectativas estabelecidas pelos programas biológicos ou pelo condicionamento social foram satisfeitas.

Para esse autor, os acontecimentos causam satisfação quando

[...] a pessoa não apenas cumpriu algumas expectativas anteriores, realizou um desejo, ou supriu uma necessidade, mas também quando ultrapassou aquilo que foi programada a fazer e alcançou algo inesperado talvez nem sequer imaginado antes. (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 75).

Observa-se que os entrevistados, apesar de não identificarem se o momento vivido representou um prazer ou uma satisfação, ressaltam situações agradáveis que podem representar os motivos pelos quais eles escolhem continuar no trabalho docente. Csikszentmihalyi (1992, p. 75) afirma que “as experiências que nos dão prazer também podem nos proporcionar satisfação, no entanto as duas sensações são muito diferentes”.

Boas experiências têm que ver, também, com boa formação inicial e continuada. Ambas se mostram de importância, já que fornecem subsídios necessários para superar os desafios. Jesus (1998) relata duas competências que são importantes e que devem fazer parte da formação inicial ou continuada. São elas: competências teóricas e competências práticas.

A primeira corresponde à tradução de conhecimento em hipótese de trabalho ou alternativas de atuação diante de situações que representem a realidade do professor no processo de ensino-aprendizagem. A segunda corresponde a simulações perante potenciais situações-problemas como, por exemplo, a indisciplina dos alunos (JESUS, 1998). Identifica-se, nos relatos dos professores, a importância que dão à formação inicial ou continuada para o desenvolvimento de suas atividades laborais: *Quando muda, não é muita diferença, é algumas ferramentas a mais, não muda muito. Na verdade, e eu senti diferença esse ano, porque o ano passado eu só trabalhava com windows, e agora é Linux, que eu já trabalhei, mas faz muito*

tempo, então no começo eu tive muita dificuldade, mas a gente pergunta aos colegas e dá conta (Professora Delia).

- [...] não abro mão daquilo que eu creio e daquilo que eu acredito. Inclusive aqui com a direção, ela disse que eu tenho uma linha tradicional, eu falei, fui criada assim, na linha tradicional. Eu tenho e passo para os meus alunos isso, mas isso não me faz uma pessoa fechada, muito pelo contrário, eu sou flexível, o momento é outro, a gente tá vivendo uma situação diferente, também, é lógico que o comportamento, que eu tinha, digamos, 5 anos atrás, não é o mesmo, mas isso não quer dizer que eu perdi a minha linha de ação, então eu falo assim, eu aceito, se eu achar que vai dar certo. Tenho segurança no que eu faço, aceito tudo que vêm de fora, mas quando falam, “não têm que ser isso”, porque a linha da escola é isso, é progressista, e tal..., “tem que seguir essa linha!” “Sim. Mas dentro dos meus moldes!!! (Professora Rea.)

- Eu procurei o mestrado, exatamente, pela minha dificuldade, no mesmo ano em que comecei a dar aulas. A Semed oferece muitas capacitações. Para quem é concursado tem vantagem da pós, quem faz o mestrado, na verdade não sei se tem ainda. Tinha um professor, por exemplo, nas aulas, no momento que você estava no Mestrado, eles pagavam um professor para ficar no seu lugar, não sei se está assim ainda, tem que ver com as meninas que estão fazendo. Eu busquei sozinha. Por necessidade. Eu vi minha necessidade como profissional. Pra me dar mais segurança, exatamente, mais segurança. Mesmo porque o curso que eu fiz era foi mais voltado pro bacharel, então, eu vi a necessidade de buscar algo a mais pra sala de aula, aí eu fui no mestrado de ensino [...] que é voltado para as licenciaturas. (Professora Gaia).

- Me ensinou muito. Foi bem puxado a faculdade que eu fiz. Ah! Porque foram quatro anos, oh! pesado hein! Bastante. Porque assim que eu cheguei assim que fiz o curso, jamais pensei que eu ia me empenhar bem, né! Jamais pensei isso. Falei será?...cheguei dentro na sala de aula pela primeira vez, cheguei na sala de aula será que eu vou dar conta disso?! Aí, expliquei o primeiro conteúdo os alunos conseguiram entender, fui pegando aquela confiança dos alunos, aí... tranquilo! Hoje tá tranquilo, domino qualquer conteúdo da minha área. (Professor Silas).

A professora Delia busca auxílio com colegas para superar as dificuldades, apesar de estar cursando o mestrado; a professora Rea ouve as opiniões sobre as formas de ministrar suas aulas, mas se mantém firme na formação que adquiriu na graduação e com o tempo de experiência que possui no magistério, pois já possui 35 anos na carreira docente. Essa docente, mesmo aceitando as mudanças, não perde de vista a crença que adquiriu em sua vida.

A professora Gaia buscou ajuda em um curso de aperfeiçoamento *Strictu Sensu* para superar as dificuldades no início de sua carreira. O professor Silas relata que sua graduação lhe deu suporte necessário para adquirir segurança, por lhe proporcionar um bom domínio do conteúdo específico da sua área. As falas mostram a importância da formação, assim como a troca de experiências entre os colegas, como suporte para a aquisição de confiança e êxito.

4.3 O Outro lado da Satisfação dos Professores

Como pôde ser observado, quando os fatores que dizem respeito ao Componente Relacional e ao socioeconômico se mostram positivos, o professor se sente motivado, compreende e supera as dificuldades, que, muitas vezes, são oriundas da deficiência de estruturas que dão sustentação ao trabalho do professor. Contudo, há um componente que também precisa se manter favorável em seus aspectos é o infraestrutural.

Constituem aspectos do componente infraestrutural: instalações adequadas e condições gerais de infraestrutura; instrumentos/equipamentos/ materiais pedagógicos; segurança no ambiente de trabalho; e, limpeza/ conforto no ambiente de trabalho.

A seguir, transcrevem-se as falas dos professores entrevistados correspondentes aos fatores do componente infraestrutural.

- *A escola, claro, ainda não está tão assim! Não tem tudo que a gente precisa, realmente do jeito que a gente queria que estivesse. A escola melhor, com mais materiais, com mais coisas disponíveis, mas têm. Mas acho que nunca vai ser suficiente, por enquanto ainda não é. (Professora Irais)*

- *O tamanho da sala, porque a gente aqui, só cabe 24 alunos, então, a maioria das salas são 30, então a gente acaba pegando cadeira fora, ou eles sentam em banquetas maiores, pra poder caber. Hoje tá fresco, mas o ar condicionado, vai dando 9 e pouco, 10 horas, ele já não da conta fica muito quente. Chegou momentos das crianças pedirem para irem embora, isso porque fica muito quente. Mas a questão de material que recebemos é boa, acho que é o laboratório mais equipado da rede. (Professora Gaia)*

- *Eu acho que deveria ter mais computadores. Computadores mais novos. Tem sala que fica dois por computadores, eu vejo que deveria ser um por computador. Eu acho que falta melhorar. Não é com a gente. É o MEC que manda. A gente pede pra eles e eles mandam, mas é assim, esses daqui chegaram o ano passado, mas o pregão foi em 2010, então em 2010 fizeram*

a licitação e eles foram chegar na escola em 2014. Então, essas coisas que vêm de política é complicado tem a burocracia, quando chegou aqui já estava, totalmente, desatualizado, já tinha passado, porque quatro anos pra um computador é muito tempo, já chega com tempo de trocar novamente, aquele da outra sala são de 2000 e 2001... chegou o ano passado também. (Professora Delia)

- É o abandono, que própria administração tem com os próprios alunos. São muitos no início do ano e números no final do ano. Eles esquecem esse intervalo. Material escolar eles ainda não receberam, e muitos não têm caderno. Então, você tem que ficar pegando caderno aqui, caderno do ano passado. Eles querem um resultado, ‘- vamos te dar os meios necessários, os meios viáveis mesmos’. (Professor Alexis)

A professora Irais tem a seguinte opinião: *“acho que nunca vai ser suficiente”*, enquanto a professora Gaia comenta que, apesar de o laboratório ser um dos mais equipados da rede de ensino, o número de alunos previsto para a ocupação desse espaço não coincide com a quantidade de alunos existentes em cada sala de aula: *“só cabem 24 alunos, então, a maioria das salas são 30”*.

A professora Delia relata que por mais que tenha como conseguir os materiais para melhorar o trabalho do professor, a barreira da burocracia para aquisição desse material se interpõe, dificultando o bom andamento: *“essas coisas que vêm de política é complicado tem a burocracia, quando chegou aqui já estava, totalmente, desatualizado”*. O professor Alexis relata sobre a falta de recursos disponibilizados em tempo hábil para um bom andamento das atividades escolares: *“Material escolar eles ainda não receberam, e muitos não têm caderno”*.

As professoras Irais, Gaia, Delia e o professor Alexis relatam que a escola tem deficiências, em relação à infraestrutura, que, entretanto, poderiam/deveriam ser solucionadas a fim para atender o professor em todas as atividades laborais; contudo, esses docentes reconhecem que a gestão trabalha dentro do seu limite e faz tudo quanto pode para apoiar o desenvolvimento das atividades. Eis alguns trechos das falas desses professores, que manifestam um pouco da problemática: *“Não tem tudo que a gente precisa, [...] mas têm ...”* (Professora Irais); *“mas a questão de material que recebemos é boa”* (Professora Gaia); *“A gente pede pra eles e eles mandam, mas é assim...”* (Professora Delia); *“você tem que ficar pegando caderno aqui, caderno do ano passado”* (Professor Alexis).

Não muito diferente desses professores, Marla também expõe seu descontentamento em relação à questão da infraestrutura: *“O que eu menos gosto, é a falta de estrutura pra você*

trabalhar... porque você tem, às vezes, que tirar as coisas do seu bolso, dinheiro seu bolso pra comprar uma coisa que o sistema teria, deveria dar. Você teria que ter mais tempo pra estudar, eles cobram que você estude mais, que você leia mais, mas não te dão tempo para isso, porque o tempo de planejamento a gente planeja, a gente pesquisa, mas assim...A educação infantil é muito, muito concreta, você tem que trabalhar com eles, você tem que montar muita coisa, montar jogos... se você vai trazer o corpo humano, você tem que trazer ele desenhado ou desenhar com eles, é um processo muito longo, não é só, não é abstrato como as outras séries que você apenas fala e eles compreendem, não, você tem que trazer pra eles tocarem, pra eles sentirem, pra eles verem. Eles não têm brinquedos, educação infantil tem que brincar, eles tem que brincar pra se desenvolver brincando. É através do lúdico que eles aprendem, e essa falta de estrutura pra você trabalhar que te deixa assim né, cansada, porque você vai nos cursos e eles falam: não professora, você, vocês tem recursos na escola, mas o recurso da escola não é suficiente para atender toda escola. Você acaba tirando dinheiro do seu bolso pra você bancar a sua aula, pro seu trabalho..” (Professora Marla). E prossegue, na sua fala, apontando um dos focos do problema: o sistema não consegue suprir totalmente as necessidades do professor.

- *“vocês tem recursos na escola, mas o recurso da escola não é suficiente para atender toda escola.” (Professora Marla).*

A professora Cristal está satisfeita com a estrutura que a escola oferece para desenvolver suas atividades, como é possível perceber em seu relato: *“têm estrutura, tem quadra coberta, tem bola, tem materiais diversos. Tem sim, tem estrutura”*. O professor Silas, por sua vez, também compartilha da mesma opinião: *“tanto a sala como a sala de informática, a biblioteca, laboratório de matemática, me satisfaz muito bem. Tranquilo!”*

Seguem outras falas de professores, que revelam algumas situações do trabalho docente que podem comprometer o bem-estar e o bom andamento das atividades laborais do professor.

- *Cada dia mais, o aluno perdeu todos os limites, eles não têm mais referência de família de pai. O professor está sobrecarregado com todas essas responsabilidades que ele tem além, do aprendizado, ele tem que estar educando essa criança, porque não se sabe comportar, é agressiva, talvez pela própria situação que vive, onde o pai e a mãe tem que sair pra trabalhar e a gente não está preparado para absorver tudo isso. Então é essa a maior dificuldade, é o abandono da família, eu acho que a família abandonou completamente, você não consegue caminhar. (Professora Rea).*

- *Tá horrível a questão da educação, você ser... você tratar bem a pessoa, você não xingar.*

Tudo que é bater, é matar, eu acho isso um porre! Eu acho muito chato. Desgasta, cansa, por isso que eu estou extremamente cansada hoje, eu sai de uma sala de oitavo ano. Você ouve coisas absurdas assim, sabe, eu nunca falei coisas quando eu era... eu não gosto de palavrão até hoje. (Professora Cristal).

As professoras Rea e Cristal colocam situações que podem interferir no interesse em aprender - a indisciplina, o desrespeito e a violência -, questões sérias cujo mérito não cabe entrar aqui, mas que, de acordo com as falas seguintes, manifestam um comprometimento do bem-estar docente: “o professor está sobrecarregado com todas essas responsabilidades” (Professora Rea) e “Desgasta, cansa, por isso que eu estou extremamente cansada hoje.” (Professora Cristal).

Neves e Silva (2006) elencam várias queixas de professores em relação ao trabalho. Dentre elas, pode-se destacar a falta de competência desejável, citada por esses autores, que serve para corroborar alguns relatos dos professores entrevistados neste estudo, uma vez que expuseram que buscam suprir suas deficiências com colegas, em cursos de aperfeiçoamento, apesar da ocorrência constante de formação continuada ofertada pela secretaria de educação, mostrando que a busca por conhecimento do professor deve ser constante para proporcionar maior segurança em seu trabalho.

Tendo em vista as necessidades de bem-estar, inerentes do professor, observou-se que a felicidade se dá através da interação com alunos, colegas de trabalho; também pelo êxito na atividade desenvolvida e reconhecimento social, possíveis por meio de formação, busca de conhecimento e troca de experiências.

Em seguida, apontam-se dados coletados na pesquisa, referentes à atividade física e o trabalho docente.

4.4 Aspectos da Atividade Física dos Professores

A atividade física regular, conforme já referido, aqui, promove benefícios para a saúde daqueles que a praticam com o objetivo de ter qualidade de vida e satisfação. Os benefícios da atividade física são vários, sobretudo para garantir a prevenção de doenças. (WHO, 2014).

Aos participantes da pesquisa, foi aplicada a versão-curta do Questionário Internacional de Atividade Física. A classificação do nível de atividade física é feita levando-se em conta as seguintes categorias, conforme disponibilizadas pelo CELAFISCS – Centro

Coordenador do IPAQ no Brasil: 1 – muito ativo, 2 – ativo, 3 – irregularmente ativo e 4 – sedentário.

No estudo, verificou-se a prevalência da prática de atividade física nos professores. Os resultados advindos da aplicação do IPAQ revelam que dos 49 professores que responderam ao teste, 27 professores (mais da metade) realizam atividade física e se classificam ativos (nove professores) e muito ativos (18 professores).

Foram classificados no grupo dos irregularmente ativos 11 (onze) professores, o mesmo número de professores que se classificaram sedentários (11). No Gráfico 5, a seguir, é possível observar a disposição dos professores quanto ao nível de atividade física que desempenharam na última semana antes da aplicação do questionário.



Fonte: Gráfico elaborado pela autora a partir de dados coletados com o IPAQ

Os dados coletados por meio do IPAQ apontaram que a prática de atividade física é uma evidência satisfatória, o que se comprova pelo número expressivo de professores ativos (18) e muito ativos (9). Ao se considerarem os dados conseguidos por todos os instrumentos da pesquisa, é possível inferir que, se os docentes que se posicionaram na categoria ‘irregularmente ativa’ forem repassadas informações sobre a importância para a saúde e bem-estar e, ainda, forem ofertadas condições para a realização da prática da atividade física, quanto a disponibilidade de tempo e infraestrutura adequada, eles poderão se tornar pessoas ativas.

A atividade física, como demonstra o estudo de Siqueira et al. (2009), quando bem orientada por profissionais capacitados contribui para a diminuição do sedentarismo e dos

agravos relacionados a ele, melhorando a qualidade de vida. O estudo de Alves e Marques (2009) aponta que os hábitos alimentares e a falta de atividade física são determinantes para o sobrepeso e que estes fatores podem estar associados à ocorrência futura de Doença Arterial Coronariana em estudantes de enfermagem. Da mesma forma, o estudo de Olbrich (2009) relata que pessoas sedentárias apresentam todos os fatores de risco para desenvolver doenças cardiovasculares.

A OMS–Organização Mundial da Saúde explicita que níveis adequados de atividade física diária auxiliam na melhora do condicionamento muscular e cardiorrespiratório; aumentam a saúde óssea e funcional; reduzem o risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, AVC, diabetes, câncer de cólon, de mama e a depressão; reduzem o risco de quedas, bem como de fraturas de quadril ou vértebras, além de serem fundamentais para o balanço energético e controle de peso (WHO, 2014).

Os dados coletados na pesquisa revelam que, apesar das evidências explicitadas nos diversos estudos, de quão grandes são as exigências impostas ao trabalho docente, boa parte dos professores que participaram da pesquisa conseguem realizar atividade física durante a semana.

4.4.1 Aspectos sociodemográficos e nível de atividade física dos professores entrevistados

As características dos professores que participaram da entrevista serão apresentadas de acordo com as informações dos dados sociodemográficos e o nível de atividade física dos professores, identificada e classificada no preenchimento do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). (Tabela 10)

Tabela 10 - Nível de Atividade Física dos professores Entrevistados

Prof.	Id.	Est. Civil	Graduação	Jornada de Trabalho	Nível de Atividade Física
Rea	58	Viúva	Artes	Integ/40	Muito Ativa
Gaia	28	Casada	Ciências Biológicas	Parc/20	Ativa
Marla	32	Casada	Pedagogia	Integ/40	Ativa
Delia	35	Casada	Letras Port/Ing	Integ/40	Ativa
Cristal	32	Solteira	Educação Física	Mais de 40	Irregularmente ativa
Alexis	39	Solteiro	Matemática	Mais de 40	Irregularmente ativo
Silas	29	Solteiro	Matemática e Física	Mais de 40	Irregularmente ativo
Irais	48	Casada	Pedagogia	Integ/40	Sedentária

Fonte: Tabela elaborada pela autora a partir de dados coletados com EBED e IPAQ.

De acordo com a Tabela 10, observa-se uma professora que se classifica como

sedentária tem jornada de trabalho integral de quarenta horas, é casada, tem 48 anos e é pedagoga. Há três (3) professores que são irregularmente ativos com jornada de trabalho de mais de 40 horas, solteiros e estão na faixa etária de 29 a 39 anos de idade. Três professoras, também, são ativas, casadas, com jornada de trabalho de 20 horas e 40 horas semanais e faixa etária de 28 a 35 anos de idade. Apenas uma professora classifica-se como muito ativa, é viúva, mantém uma jornada de trabalho de 40 horas semanais e possui 58 anos de idade.

Convém ressaltar que o instrumento utilizado (IPAQ) para a classificação do nível de atividade física inclui as atividades de deslocamento no trabalho, no lazer, no esporte, nas atividades da casa e do jardim realizados por pelo menos 10 minutos contínuos. Não descarta nenhuma atividade contínua realizada pelo indivíduo durante o seu dia.

4.4.2 Motivos para não realizar atividade física regular

Dentre os motivos que levam os professores entrevistados a não praticarem atividade física regularmente, de acordo com as informações fornecidas por eles próprios, é, em primeiro lugar, a falta de tempo, que exclui, de pronto, esse tipo de atividade, em sua rotina. Assim, os dois motivos que mais impedem uma prática de atividade física regular, conforme apontados, foram “*falta tempo*” (Irais) e “*correria*” (Delia). A professora Cristal disse que não pratica atividade física regular por causa da sua falta de disciplina para se submeter a um treinamento sistemático, além, de possuir uma lesão no joelho que, em alguns momentos, a incomoda.

- Ah não, não dá! Eu, eu não consigo seguir aquela regra certinha assim... e tem dias que me dá preguiça...é como eu falei, às vezes eu levanto com dor no meu joelho. Então eu não posso... Mas às vezes eu gosto de caminhar, eu tenho uma lesão no joelho e uma lesão na coluna, então eu não posso fazer atividade com alto impacto, eu não posso ter muito esforço, mas algumas coisas eu faço sim. Leve...De vez em quando...Ahh... às vezes eu estou entediada em casa...Tá muito, muito chato ficar em casa, eu falo: ah, vou dar uma volta. Às vezes eu levanto muito cedo... Se eu tenho a manhã toda livre, eu vou fazer alguma coisa, eu vou andar de bicicleta. Eu gostaria, mas eu não consigo. Aqui na coluna é uma discopatia degenerativa que aconteceu naturalmente, e no joelho foi numa cama elástica, brincando, fazendo recreação com, com crianças, aí eu torci, aí rompi o ligamento. Eu não fiz cirurgia ainda, porque é muito caro. Não tenho convênio, nada...Tem da IMPCG, mas mesmo assim, fica...mas é bem tranquilo, em casa, eu tenho uma caneleira, então, às vezes eu faço um fortalecimento, por isso que eu gosto às

vezes de pedalar porque ajuda. Mas não é sempre... (Professora Cristal).

A resposta da professora Marla à pergunta sobre a atividade física apresenta, como justificativa, a falta de tempo e falta de alguém para auxiliá-la nas atividades de mãe. Ela diz o seguinte: *É assim, eu não tenho com quem deixar minha filha, tenho uma filha de três anos e aí pra deixar ela que é difícil. Meu marido tá fazendo mestrado agora, então, ele tá estudando, tá tendo que ler bastante, então não tem tempo de ficar com ela, então eu tô segurando as pontas por enquanto...*

Rea usa, para justificar o fato de não praticar atividade física, a seguinte circunstância: *“... foi depois que meu filho nasceu, meu esposo faleceu, de 97 pra cá, quando minha mãe entrou num processo muito difícil, foi 10 anos na luta com ela, eu parei de vez...”*.

Desse modo, o motivo mais apontado, pelos professores, para que não desenvolvam a prática de atividade física é a falta de tempo. Destaque-se que, quando há disponibilidade de tempo, a maioria dos participantes relatou que ocupa esse tempo com atividade de caráter urgente, que requer prioridade no cumprimento.

Um dado a ressaltar, é que a carga horária de trabalho docente mostrou-se um fator bastante interferente para a prática regular da atividade física, na vida dos professores. Gaia, por exemplo, tem jornada de trabalho de 20 horas semanais e é a única que consegue realizar atividade física regular; os outros professores - Irais, Delia, Marla, Rea, cumprem carga horária semanal de 40 horas, enquanto Cristal e Silas trabalham mais de 40 horas por semana. Esses docentes relataram que não conseguem aliar a atividade física com o trabalho que desenvolvem.

A contradição apresentada pelo resultado do IPAQ com o resultado das entrevistas diz respeito ao fato de o instrumento IPAQ considerar, como atividade física que promova benefícios para a saúde, as atividades realizadas por pelo menos 10 minutos contínuos. Apesar de quatro professores serem ativos e muito ativos, somente um realiza atividade física regular em seu momento de lazer, e é justamente a professora que cumpre uma jornada de trabalho de 20 horas semanais.

Nos momentos de folga, conforme relatado pelos professores, a prática de atividade física é deixada de lado para que sejam atendidas questões de ordem familiar, a organização do lar e, até mesmo, a simples necessidade de descanso. Seguem-se alguns depoimentos.

- Cuidar da minha casa, tenho marido, filhos, mas também saio, faço algumas viagens quando posso, assisto filmes, eu gosto muito, sempre tem os encontros, aniversário, churrasquinho, essas coisas assim, normal. Mas é bom. Sempre tem, o ano inteiro. Não dá pra fazer tudo que gosto. O tempo de folga é curto. Eu queria passear mais, mas eu não faço isso, nem é questão

de tempo, mais de dinheiro, questão financeira. (Professora Irais)

Essa mesma participante afirma, ainda, que “o tempo de folga é curto” e necessita “cuidar da casa e família”.

Veja-se este relato da Professora Delia: “Agora estou estudando bastante. Meus pais compraram uma chácara então sempre no sábado a gente vai pra lá pra ajudar a organizar. Nesses últimos dias minha vida está sendo assim. Lazer eu não tenho, saio vou pra casa minha mãe, pra minha sogra, saio pra comer, nem cinema eu tô conseguindo ir mais, porque eu chego tenho que voltar para casa estudar, tanta coisa pra fazer, é o mestrado, mesmo antes de começar as aulas tive que entregar um artigo. E aí começaram as aulas, tenho os trabalhos para fazer. Tenho que terminar antes. Então, basicamente em resumo, é escola e estudo. Eu não tenho filho só eu e meu marido. Tenho um tempo para os meus pais e minha sogra e sogro também.

Essa professora diz que os estudos e as atividades docentes são divididos com a ajuda que dá aos seus pais, na organização da chácara, o que não lhe permite utilizar o tempo de folga com atividades que gostaria de fazer. Ela diz que “Gostaria de dormir mais um pouquinho. Passear. Ir ao cinema, eu gosto bastante, mas o pouco tempo me impede de fazer essas coisas. Estava tranquilo, agora começou a correria, por causa dos estudos, que é uma exigência minha, eu quis, na verdade eu não queria por eu pensava é muito estudo, mas na verdade foi na sala de informática, [...] eu queria ver o quanto a internet influencia na escrita deles, mas o que me instigou, me deu vontade de fazer, foi isso, na verdade, foi o meu trabalho, que me fez buscar mais conhecimento.”

O relato a seguir é da professora Rea, que não realiza atividade física regularmente, mas afirma o seguinte: “Sempre saio da outra escola e vou pra casa à pé, é próxima. Eu faço em 30 minutos, quase todos os dias, eu vou a pé, fora essa correria de ônibus, você faz, mas pra voltar pra casa eu volto a pé. Depois dessa caminhada me sinto bem, às vezes o cansaço não é nem pela caminhada, você sair de sala de aula com barulho, e com tudo, com as crianças, o cansaço é com isso, mas nas pernas não. Eu tô na outra escola desde 2000, eu não vou falar que faço continuamente, mas hoje, vou fazendo com mais vezes na semana. Eu fico mais tempo lá, enrolando, porque colega quer dar carona, mas eu quero ir embora a pé. Será que é uma caminhada que vai fazer algum efeito, porque você sai cansada, tá com mochila, tá com coisas. Eu não sei se faz efeito, mas eu vou a pé. Porque quando você sai com o espírito de caminhar é uma coisa, você tá com roupa leve, tá com tênis, mas se não dá de um jeito, o que vejo é o que os colegas falam, que não tem muito efeito.” (Professora Rea)

Percebe-se, nessa fala, que orientações se fazem necessárias para que os professores tenham consciência do que realmente é considerado atividade física que promova benefícios a saúde. A professora Rea continua a relatar sobre as atividades que realiza em seu cotidiano: *“Olha! Eu gosto muito de conversar, de sair, eu não tenho essa disponibilidade de sair. Eu tô em casa, eu leio muito, gosto de ler bastante, e não é leitura de livro..., a gente se sobrecarrega com leitura de escola, gosto de ler muito livro de autoajuda, autoestima, que eu acho que me segura, me dá um suporte bem equilibrado, e livros de romances, essas coisas que eu leio, agora com essa facilidade de estar nas redes sociais, eu às vezes nem vejo o tempo passar, eu vou, eu olho, tenho alunos como amigo, os colegas, eu passo muito tempo assim, conversando, pesquiso bastante, eu não vejo momento pra ficar triste.”*

No trecho relatado pela professora Rea, observa-se que as atividades que realiza no tempo livre, fora da escola não incluem a atividade física regular com objetivo de qualidade de vida, saúde e bem-estar. Mas, no relato, ela menciona o desejo de fazer aulas em academias de ginástica: *“É a única coisa que eu ainda não consegui fazer, que eu quero, é tempo para fazer academia, porque eu gostaria de poder estar trabalhando um período, o outro tempo ter essa disponibilidade, até pra não ter o tempo de descanso interrompido. Nossa!!! porque eu ando de ônibus o dia inteiro. Ter que descer de ônibus pra academia. Voltar é complicado. Tem academia perto, mas eu ainda não fui firme em querer assumir, mas talvez o ano que vêm, quando tiver um tempo maior. É certeza! Porque a gente precisa, eu tenho consciência da necessidade por mais que eu tente fazer em casa, que eu não fico parada, eu sei que não é igual, mas comprometer meu descanso.... Fora isso, eu gostaria muito de viajar, ter mais tempo pra sair, a gente não tem. Mas a academia é um compromisso que eu tenho que priorizar.”*

Rea, ao relatar que o tempo é um dos motivos para que ela não pratique atividade física, sugere que a carga horária do trabalho docente deveria ter uma parcela dela destinada à realização de atividade física, para que o tempo de descanso do professor não ficasse comprometido.

Situação diferente vive a professora Gaia, que trabalha 20 horas semanais na escola: *“Eu vou para academia de 2ª a 6ª, aos domingos a gente faz uma caminhada, a gente gosta de sair à noite, numa sexta, até durante a semana, sair pra comer, fazer alguma coisa, visita a família e assistir a TV, que eu gosto muito.”*

Além dessa diferença, em relação aos outros professores, a professora Gaia relata que consegue realizar algumas atividades docentes em casa, como o preparo das aulas que faz *“Principalmente em casa. Porque aqui tem um computador, mas que não tem internet, então*

no meu caso os meus planejamentos não dependem de um livro, porque estou no laboratório, então, tem que ser pesquisa na internet mesmo. Muito tempo procurando material, meu PL livre eu uso para fazer as atividades da escola. Aquele momento que você tá assistindo TV com celular na mão, está pesquisando alguma atividade, alguma coisa. Não desliga, 100% não.” E explica como consegue conciliar as duas atividades: trabalho docente e atividade física.

- É que eu trabalho 20h, é só período matutino, a outra atividade é a tutoria, eu sou tutora na pós de uma Universidade, então, querendo ou não eu tenho mais tempo, porque na tutoria a gente não tem um horário específico, então, ontem, por exemplo, meu esposo foi ao médico a tarde eu acompanhei ele, porque dava pra eu acompanhar e fazer a atividade em outro. Eu faço o que eu preciso fazer. Agora, se eu for retomar quando eu trabalhava, por exemplo no Estado, que eu era 40 horas, aí sim, eu podia te falar que não dava tempo de fazer tudo, porque chegava a noite, ainda tinha que ficar se organizando, mas agora eu optei, para eu poder ter tempo para mim, essas 20h. (Professora Gaia)

A exposição da professora Gaia se encaixa perfeitamente com o desejo da professora Rea, de ter um período para que cuidar de si. A professora Gaia não recebe como se trabalhasse 40h, mas possui o título de mestre, e isso lhe proporciona um melhor conforto financeiro do que uma profissional que é especialista, é casada, e tem filhos. A professora Rea é viúva, cuidou da mãe e do filho sozinha, se optar por trabalhar 20h sentirá falta da parte financeira para suprir todas as necessidades básicas sua e de sua família. Estes são apenas dois casos, com realidades bem diferentes, mas a professora Gaia relatou que se ela trabalhasse 40h, como já vivenciara em outro momento, não seria possível realizar todas as atividades que relatou fazer no seu no tempo livre.

- Eu preciso trabalhar em casa, trabalhar em casa. Porque a gente fala: vou para casa. Mas ali, você tem que arrumar sua casa, você tem que lavar sua roupa, você tem que cuidar das suas coisas. Quem que vai fazer pra você? Ninguém. Mas, tem também meus momentos de descanso, eu gosto de ver um filme, eu não gosto muito de sair de casa. Eu divido a casa com uma amiga, a gente não tem bagunça, é bem tranquilinho, é bem silencioso, bem legal, dá pra relaxar, descansar bastante. Eu gosto de ficar em casa. Às vezes quando eu quero fazer algo diferente, quero sair, quero uma balada, eu faço, mas é difícil. Cansa demais. (Professora Cristal)

A professora Cristal relata as atividades que realiza em seus momentos de folga, que não estão relacionadas às atividades laborais, mas afirma que também realiza atividades da escola “*não é sempre, mas às vezes acontece, uma vez ou outra*”. (Professora Cristal). Realizar

atividades do lar, realizar atividades que gosta de fazer e ainda desenvolver atividades do trabalho, mesmo que não rotineiramente, é uma realidade mais viável a uma professora jovem, que não é casada, não tem filhos e mora com uma amiga.

Outra realidade, mas não muito diferente da realidade das professoras Irais, Delia, Marla e Rea, é a falta de tempo que impede de realizar atividades que lhe proporcionaria um cuidado a mais com seu organismo. *“Olha! É assim, em casa eu preparo aula, pesquiso bastante, mas nos meus momentos de folga, nas férias, a gente viaja, a gente sai bastante para comer, vai no shopping, vai no cinema, então assim, meu marido ele procura sempre tá fazendo alguma coisa interessante, a gente canta também. Então, meu marido e eu a gente toca em lugares como casas de famílias, festas de família, amigos que conhecem a gente que sabem que a gente canta, a gente vai cantar nos almoços, jantares, festas de aniversário.”* (Professora Marla)

A professora Marla relata que em suas férias consegue realizar atividades que não são de escolas, mas que em sua rotina o tempo lhe impede de realizar uma atividade física, do que ainda gosta muito, que é *“dançar. Eu dançava, eu dancei sete anos, fiz balé moderno... Eu queria voltar a dançar, não tenho tempo”*, e cita o motivo de não conseguir mais dançar, *“eu não tenho com quem deixar minha filha. Tenho uma filha de três anos e pra deixar ela que é difícil. Meu marido tá fazendo mestrado agora.* (Professora Marla).

A justificativa da Professora Marla e de Rea enfatiza a demanda de tempo para dedicar aos filhos, no período de folga, além das atividades profissionais que, muitas vezes, são realizadas em casa fora do horário que se deve cumprir na escola.

O professor Silas realiza atividade física intensa mais aos finais de semana, quando está trabalhando na construção de sua casa; ele gosta de praticar atividade física, mas afirma que o tempo que possui não é suficiente para praticá-la com regularidade. *“Olha! Até um tempo atrás eu estava estudando. Agora, tô trabalhando na minha casa. Eu tô reformando. Serviço de pedreiro. É uma atividade bastante intensa. Olha!!! o que eu gostaria de fazer é jogar bola e não posso. Não tenho tempo, não me surge tempo. A Reforma, eu tô desde o ano passado nesse negócio aí, e o trem é pegado, eu, às vezes, final de semana, saio de casa às cinco horas da manhã faço o meu almoço, rasgo até oito e meia, nove horas da noite, sábado e domingo, batido, não para não.”*

O professor Alexis relata sua rotina: *“Durante a semana, durante a semana eu dou aula de manhã e à tarde aqui nessa escola, eu escolhi ficar só nessa escola, porque é bem melhor, você não precisa ficar... sair de um bairro pra ir pra outro bairro, isso cansa o professor.*

Saio daqui cinco e dez, vou pra minha casa, tomo um banho, lanche e vou pra faculdade, que é das sete até as dez e quarenta, dez e vinte, dez horas às vezes, volto pra casa. Eu fiz o planejamento, acabei, tá tudo planejado, provinha tá tudo corrigida, “ah, sobrou uma hora”, eu trago o meu material da faculdade, eu sento, ponho o livro do lado e estudo. Chegou final de semana [...] eu acordo, tal, vou estudar, três horas tem jogo de futebol, vou jogar uma bolinha, vou jogar uma bola, então eu procuro me distrair, e mantenho a faculdade e o meu trabalho tranquilo, numa boa. Eu pratico esporte, eu gosto de correr, eu gosto de jogar bola, final de semana é assim, eu sou professor até sexta-feira, cinco e dez, não levo mais material pra casa, não levo uma folha pra casa, não levo, isso só me cansava, só me cansava e não ajudava em nada.”

Na exposição que os professores Alexis e Silas fazem sobre suas rotinas e as atividades que realizam em seus momentos de folga permite-nos observar que esses professores não conseguem aliar a atividade física de maneira regular, em sua rotina diária profissional e pessoal, pois a atividade física que realizam nos finais de semana os colocou numa classificação de pessoa irregularmente ativa.

Segundo Foss e Keteyian (2000, p. 353), a atividade física que promove benefício orgânico ao indivíduo é aquela que tem como objetivo primário que

[...] é que as pessoas sedentárias acumulem 30 minutos de atividade física moderada na maioria na maioria dos dias da semana, onde a “atividade moderada” é definida como ~1000 kcal semana. Isso lhes permitirá enquadrar-se na porção ótima (íngreme) da curva dose-resposta, onde o aumento nos níveis de atividade física para moderado e de maior intensidade resultam em ganhos (aumentos) adicionais na saúde.

A intenção aqui não é aprofundar o conhecimento e a aplicação da curva dose-resposta (3), mas ela representa a curva “entre o volume de atividade e benefício de saúde conseguido, ou seja, quanto mais baixo for o estado de atividade física inicial, maior será o benefício de saúde conseguido, em virtude de um aumento na atividade física” (FOSS; KETAYIAN, 2000, p. 353). Por meio dela é possível “fornecer o conhecimento da mínima quantidade de atividade física necessária para atingir benefícios à saúde, sendo esta informação traduzida como recomendação ao público”. (SAMPAIO et al., 2013, p. 113)

A professora Marla, que gosta de dançar, mas não possui tempo para isso, se tivesse tempo para realizá-la estaria garantindo a prevenção de riscos para a saúde, pois a dança é uma atividade física que altera os níveis estáveis de gasto energético e se enquadraria no nível ótimo de atividade, na curva dose-resposta. Diante da exposição da professora Marla, Foss e Keteyian

(2000) estariam sugerindo, por exemplo, que se essa professora realizasse dança aeróbica estaria praticando exercício físico por caracterizar uma atividade sistematizada com a intenção de aprimorar a aptidão física.

As rotinas dos professores entrevistados permite constatar que o tempo é o grande empecilho à prática de atividade física regular, conquanto exista, da parte desses docentes, a intenção e a expectativa de se conseguir conciliar a prática de atividade física regular com o trabalho docente.

A seguir, registram-se relatos dos professores que dizem respeito à consciência que possuem sobre a importância da atividade física para a saúde.

4.4.3 Importância e planos futuros para a prática da Atividade Física

O modo de vida das populações contemporâneas está relacionado, segundo Nahas (2013), com a revolução do trabalho, de onde resulta a modernização das máquinas e a urbanização acelerada, o que ocasiona um aumento na parcela das pessoas que não realizam atividade física regular, haja vista que nos países desenvolvidos as pessoas são consideradas inativas, por não realizarem atividades físicas no tempo de lazer, e devido à utilização de transportes próprios, para se deslocarem, além de as atividades laborais não exigirem esforço físico. (NAHAS, 2013)

Diante desse avanço e modernização na sociedade, salienta-se que se tornou crescente a necessidade de orientações para a população, com relação à importância e aos benefícios da atividade física para as pessoas. A atividade física apresenta os benefícios econômicos que, segundo Foss e Keteyian (2000), pode reduzir os custos com programas de assistência de saúde, prevenir problemas de saúde e, talvez, aprimorar a qualidade do serviço. Observa-se que “a pesquisa baseada em observações concluiu que a atividade física é economicamente benéfica.” (FOSS, KETEYIAN, 2000, p. 343)

Neste tópico serão expostas as falas dos professores entrevistados que se referem à conscientização, da parte deles, sobre a importância da atividade física.

- Eu tenho consciência sim, mas não sou muito persistente. Só tenho consciência. Acredito que ajuda. Porque a atividade física acaba deixando bem, inteiro, sensação ótima, a gente se sente bem, fica bem, melhora o espírito, a cabeça. (Professora Irais)

- Nossa! Até a cabeça fica mais leve, não só o corpo, você relaxa, e é um exercício

pra mente também. Auxilia no meu trabalho, você fica mais tranquila mais leve. Relaxa. Às vezes a gente sai daqui bem cansada, bem estressada, com aquela dor de cabeça, aí fui caminhar, quando cheguei já havia passado. (Professora Delia)

- Ai, quando eu danço parece que estou levitando. Então, eu canto, eu canto com amor e quando eu danço eu sinto esse amor também. Porque é muito bom dançar...(Professora Marla)

As professoras Irais, Delia e Marla relatam sobre os benefícios que sentem ao praticar atividade física: melhora o espírito e a cabeça, traz tranquilidade, relaxa, passa a dor de cabeça, o estresse e sente o corpo levitar. Fazer atividade física é um desafio para a professora Cristal, que é professora de educação física e apresenta problema de joelho e coluna. Assim ela afirma: *Eu pretendo! Inclusive eu... esta semana ainda, eu tava tentando montar um treino pequeno pra mim, porque já que eu tô as manhãs sem fazer nada. Ainda eu não botei em prática, tá no papel... mas, uma hora vai ...(Professora Cristal)*

O professor Alexis faz menção das condições de desconforto físico que suporta quando sai do colégio, depois das aulas, sobretudo quando utiliza muito o quadro da sala de aula. Esse docente acrescenta sua opinião sobre o impacto da atividade física nos sintomas apresentados, quando a prática regular de atividade física não está inclusa na rotina do professor. *“Aí ajuda!!! por que, assim, você sai daqui, quer queira quer não, assim, parece que tem um peso, principalmente, quando eu uso muito o quadro, é o braço, é a mão cansada, aqui o ombro, aqui doía, aí eu falei assim “eu tenho que começar fazer atividade física”, então comecei a fazer atividades assim de musculação. Então, relaxa, você sente mais à vontade, até no outro dia, quando eu corro, no outro dia eu acordo bem disposto, eu acordo disposto, você não acorda cansado, porque você faz todos os dias, o seu corpo já acostuma com aquele ritmo. Ajuda muito! (Professor Alexis)*

O professor Alexis planeja incluir atividade física em sua rotina, já que sente que o ajuda muito; quer realizar uma atividade física pelo menos três vezes por semana, como o futebol que acontece aos finais de semana: *“Eu saio cinco e dez, a minha aula na faculdade começa sete horas, eu tenho moto, e aí ontem eu já marquei o tempo, eu levo trinta minutos, vinte se eu for feito loco, eu posso sair de casa seis e meia, se eu sair da escola cinco e dez, trazer uma roupa, eu vou ali no Sóter, corro até umas cinco e quarenta, tomo um banho, vou pra faculdade. “Vou começar a fazer isso”, porque já faz um mês que eu não corro, só futebol, mas é diferente a corrida do futebol, eu tô pensando em fazer isso daí, pelo menos umas três vezes por semana ou duas vezes, ajuda muito, pra mim ajuda muito.”(Professor Alexis)*

Além de tudo isso, o professor Alexis ainda incentiva seus alunos a praticar esportes: *Chegou final de semana, acorda de manhã, vai gritar tudo que você tem que gritar, no campinho de futebol vai correr tudo que você tem que correr... domingo... pra você chegar segunda aqui tranquilo”, e a mesma coisa eu faço, não que eu não estude sábado, eu estudo, mas eu acordo de manhã, tal, agora vou estudar; três horas tem jogo de futebol, vou jogar uma bolinha, vou jogar uma bola, então eu procuro me distrair, e mantenho a faculdade e o meu trabalho tranquilo, numa boa, mantenho eles. (Professor Alexis)*

A professora Rea relata sobre os efeitos benéficos que ela consegue identificar nos colegas que praticam atividade física regular: *“Com certeza, sim, eu fico feliz quando vejo as pessoas que fazem, e passam uma visão pra gente de quanto é benéfico em todos os sentidos.”)*

A professora Gaia consegue conciliar a atividade física regular com o trabalho docente, uma vez que trabalha 20 horas semanais. Ela deixa bem claro que com jornada de 20 horas semanais é possível realizar outras atividades, além das rotineiras. *“É que eu trabalho 20h, é, só período matutino, a outra atividade é a tutoria, eu sou tutora na pós da UFMS, então, querendo ou não eu tenho mais tempo de te, assim ... é ... porque a tutoria em si a gente não tem um horário específico, então, ontem, por exemplo, meu esposo foi ao médico a tarde eu acompanhei ele, porque dava pra eu acompanhar e fazer a atividade em outro momento ele. então ... não sei.... eu faço o que eu preciso fazer...”*

Gaia ainda fala sobre quando trabalhava 40 horas semanais numa escola da rede estadual: *“Agora assim...se eu for retomar de quando eu trabalhava, por exemplo no Estado, que eu era 40 horas, aí sim, eu podia te falar que não dava tempo de fazer tudo, porque chegava a noite, ainda tinha que ficar se organizando, mas agora como..., eu optei por isso mesmo, pra eu poder ter tempo pra mim, essas 20 horas.”*

Todavia, a prática de atividade física não é alcançada por alguns professores devido a motivos de tratamentos ortopédicos, dedicação ao trabalho e falta de tempo, conforme se pode conferir pelas falas a seguir.

- Eu estava fazendo caminhada, agora dei uma parada, vou começar de novo, eu estava fazendo fisioterapia do joelho, o tempo estava muito curto, tem que trabalhar, fazer fisioterapia, e tal, chega tarde, mais tempo. (Professora Irais)

- É o tempo, muita dedicação do tempo com o trabalho. Agora que eu estou com minhas manhãs livres. Então eu vou ter tempo pra fazer alguma coisa. É só o tempo de me organizar certinho pra começar a fazer. (Professora Cristal)

- *Antes eu levava pra minha casa, ficava no sábado corrigindo prova, domingo corrigindo prova, eu brigava com filha, filha que pagava né, porque ficava estressado, brigava com filha, sabe, aí qualquer barulho em casa já me... porque eu tava, não resolvia os problemas aqui, levava pra casa, hoje em dia não, eu não saio... eu levo só o meu material de faculdade, deixo aqui, e o meu trabalho melhorou, ficou bem melhor do que quando eu levava trabalho lá pra casa, ficou bem melhor, que agora, hoje em dia eu tô visando a qualidade (Professor Alexis)*

- *Olha, no que eu tô trabalhando, já é uma atividade. Pega muito peso, tô com a coluna meio torta... Não faço nada regular. Depois que eu terminar, aí sim, eu vou entrar numa academia. Eu tenho vontade de voltar, de novo. Fiz três anos sem parar. Parei por causa do estudo mesmo e porque eu dou aula os três períodos, não tem como. (Professor Silas)*

A falta de tempo, um dos empecilhos para a prática de atividade física regular, é uma das queixas dos professores, devido à sobrecarga de trabalho que a atividade docente exige e conciliar o trabalho com a atividade física é uma necessidade que se torna distante por causa do pouco tempo que as pessoas têm para se dedicar a si mesmas. O relato da professora Gaia, que optou por trabalhar 20h, e dedica tempo a si e a sua família, declara que isso seria o ideal para que os professores conseguissem realizar tudo o que necessitam e que gostam para se sentirem ainda melhores. Está foi a interpretação que ela deixou em relação a se conseguir realizar aquilo que “gosta”.

4.5 E por fim ...

Tendo em vista, a exposição dos relatos e os números apresentados identifica-se que o bem-estar docente não ficou comprometido na ausência da atividade física, uma vez que os momentos que mais geram satisfação nos professores é o bom relacionamento com seus alunos, o sucesso na aprendizagem, o prazer em se sentir fazendo algo que auxiliará no desenvolvimento de uma pessoa.

Apesar de os relatos apontarem que a prática de atividade física desperta mais disposição, ânimo e bem-estar, as frases a seguir justificam o quanto a felicidade impera no grupo dos professores entrevistados independentemente dos números apresentados com relação ao nível de atividade física:

- *...eu sou feliz em ser professora, foi a profissão que escolhi, sou feliz. Eu..., não sai e não vou sair, não vou fazer outra coisa. (Professora Irais)*

- *“Eu gosto do que faço. (Professora Delia).*

- *Eu vim, toda vida estudei, fiz na época o magistério, tudo. Fiz teste vocacional, tudo dava, profissão que mexia com pessoas, então eu me achei, não sei fazer outra coisa a não ser dar aula. (Professora Rea)*

- *Bem realizado profissionalmente. (Professor Alexis)*

- *Com certeza, bem! Eu me senti muito feliz de ter escolhido essa escola.*

(Professora Gaia)

- *Eu gosto de dar aula, eu gosto mesmo de verdade do que eu faço. (Professor Silas)*

- *Eu não faria outra coisa, eu gosto disso, escolhi certo. (Professora Cristal)*

Eu estou feliz onde estou agora (Professora Marla)

Com relação à atividade física para promoção do bem-estar docente, por meio da entrevista foi possível coletar informações acerca do conhecimento que os docentes têm sobre a importância da prática de atividade física para a disposição e satisfação no trabalho; além disso, foi possível, também, perceber o quanto se sentem bem quando realizam algum tipo de atividade física. Vejam-se estas falas:

- *... a atividade física acaba deixando bem, inteiro (Professora Irais)*

- *Nossa! Até a cabeça fica mais leve, não só o corpo, você relaxa... (Professora Delia)*

- *Depois dessa caminhada me sinto bem... (Professora Rea)*

- *Depois foi pelo bem-estar, agora estou gostando e estou me sentindo bem fazendo.*

(Professora Gaia)

- *Você melhora o seu humor, você melhora a sua autoestima em qualquer lugar que você estiver, seja no seu trabalho, ou no convívio com os amigos, família, tudo. Era bem prazeroso mesmo...(Professora Cristal)*

- *Antes, era mais cansativo, era mais ociosa, eu acredito que faz parte do bem-estar do meu corpo... (Professora Marla)*

- *Vixi! Dá um ânimo, dá uma disposição. (Professor Silas) Então, relaxa, você sente mais à vontade (Professor Alexis)*

Em resumo, o que se pode perceber depois de analisar os dados coletados é que: a atividade física traz benefícios para si; os sujeitos da pesquisa apresentam dúvidas sobre a prática da atividade física; possuem planos para iniciar a prática de atividade física; sentem falta de atividade física; praticam aos finais de semana e ressaltam a importância da atividade física para seus alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudar o trabalho docente, um trabalho que exige muito do profissional, que, por sua vez, tem que se envolver por completo, foi um desafio. Procurar compreender até que ponto as atividades profissionais comprometem o bem-estar docente e até que ponto a prática de atividade física pode contribuir para o bem-estar docente tornou-se ainda mais desafiador e envolvente, tendo em vista a realidade apresentada, por profissionais de diversas áreas de ensino, nos instrumentos utilizados nesta pesquisa. O êxito do trabalho, muitas vezes, exige que o docente passe por dificuldades, que solicitam, dele, empenho, dedicação e enfrentamento.

O trabalho docente demanda desgaste físico e emocional, por se tratar de uma profissão que envolve relações interpessoais diretas entre pessoas distintas: o professor – que necessita de uma renda para prover seu sustento e de sua família – e o aluno que, necessariamente, não se coloca à disposição para receber com vontade aquilo que o professor preparou para ampliar os seus conhecimentos. Há embate de conflitos e interesses, o professor necessita prover seu sustento e o aluno é obrigado a frequentar as salas de aula, na maioria dos casos.

Quantos desafios esses profissionais têm pela frente? Uma carreira muitas vezes árdua que, entretanto, de acordo com o estudo, pode trazer bem-estar e felicidade. O resultado apresentado demonstra que, conforme a EBED, os professores estão satisfeitos e muito satisfeitos em todos os fatores dos componentes da atividade laboral, relacional e infraestrutural. No componente socioeconômico, três fatores se destacaram: o nível de interesse dos alunos, salário variável e salário. Esses fatores chamaram a atenção pelo fato de que grande

parte dos professores se mostrarem insatisfeitos/muito insatisfeito com o nível de interesse dos alunos e salário variável.

Os motivos da satisfação nos professores entrevistados podem ser observados em seus relatos, quando expõem a felicidade ao ver o progresso do aluno, ao identificar que o aluno aprendeu a ler e a escrever e o resultado apresentado pelos alunos ao final do ano letivo; também no brilho dos olhos dos alunos ao aprender e quando realmente identificam o aprendizado. Observa-se que o aprendizado e o reflexo desse aprendizado no aluno representa a grande satisfação dos professores entrevistados, neste estudo.

Desse modo, percebe-se que a satisfação é conquistada no conjunto dos fatores dos componentes da atividade laboral e relacional, conforme se observou no resultado apresentado pela Escala de Bem-estar Docente.

A classificação, quanto ao nível de atividade física dos professores, foi de 27 professores ativos/muito ativos. Tem-se 11 professores sedentários e 11 professores irregularmente ativos. No grupo dos oito professores entrevistados, quatro manifestaram-se ativos/muito ativos e quatro sedentários/irregularmente ativos.

Os professores entrevistados relataram que a atividade física relaxa, auxilia no ânimo, na disposição, no bem-estar, na autoestima, no humor e dá prazer; contudo, muitas vezes ela é suprimida pela falta de tempo. Na verdade, o que os professores manifestaram em relação ao tempo fora da escola, é uma preferência pelo descanso, por atividades cujo objetivo é “relaxar, ler um livro que não seja relacionado ao trabalho, deitar no sofá por alguns minutos após o trabalho, realizar viagens”, mas tudo isso fica comprometido por causa das inúmeras atividades que o professor necessita desenvolver para a escola – preparar aulas, comprar materiais para as aulas – além de ter tarefas familiares, como cuidar de filhos, de marido, de pais, e cuidar de afazeres domésticos.

Ter conhecimento sobre o nível de atividade física dos professores permitiu identificar a realidade dos professores referente à prática de atividade física. Eles demonstraram preocupação com a falta dessa prática regular, porém, devido às exigências das atividades laborais e o pouco tempo que lhes resta para cuidarem de si, acaba por colocar a atividade física regular como uma meta almejada, desejada, mas adiada.

Uma professora sugere que o ideal, para que os professores consigam praticar atividade física regular, seria trabalhar um período em sala de aula e em outro período realizar as demais atividades do trabalho docente, incluindo os cuidados com a saúde, o que equivaleria receber por dois períodos e estar em sala de aula apenas em um dos períodos. Isso lhes

proporcionaria tempo para preparar as atividades a contento e, ainda, cuidar da saúde, com a realização de atividade física, para que o adoecimento, que é uma realidade constante na classe de professores, fosse minimizado.

Os instrumentos permitiram identificar as características dos sujeitos quanto à prática de atividade física e o bem-estar docente, ou seja, quantos sujeitos praticam ou não atividade física, se apresentam ou não satisfação no trabalho docente e o quanto a atividade física é importante para o bem-estar deles.

Nos dados coletados e analisados, identifica-se que o professor tem consciência sobre a prática regular de atividade física como fator importante para a promoção do bem-estar docente, possibilita aumento da qualidade no desempenho das atividades laborais e previne patologias; reconhecem que o adoecimento é uma realidade iminente nos professores, culminando em motivos para afastamento da função e insatisfação com o trabalho docente.

Os resultados mostram que a diferença entre os professores satisfeitos e muito satisfeitos e os professores insatisfeitos e muito insatisfeitos é muito grande, quando se refere ao componente da atividade laboral, sobressaindo-se os professores satisfeitos e muito satisfeitos. O mesmo acontece no componente da atividade laboral, o número de professores satisfeitos e muito satisfeitos é muito maior que o número de insatisfeitos ou muito insatisfeitos.

O desejo de muitos profissionais é o de conciliar a prática de atividade física com o trabalho docente, mas esse desejo ainda não foi alcançado por indisponibilidade de tempo, que foi o fator mais apontado como empecilho à prática de atividades físicas, pelos professores.

Este estudo mostra-se relevante para a população docente e, até, para a população em geral, já que os resultados apresentados poderão provocar reflexões sobre a importância de políticas públicas cujo intuito seja de dar apoio e suporte necessário para que o professor consiga obter satisfação no trabalho docente e na vida pessoal.

O reconhecimento da atividade física como fator que contribui para o bem-estar é uma realidade nos relatos apresentados pelos professores, mas conseguir aliá-la à rotina diária é um desafio. Um novo olhar rumo ao bom desempenho do trabalho docente está sendo lançado. É apenas uma semente no jardim da ciência, que necessita de muitos outros estudos. Há necessidade de se dar mais atenção à saúde dos professores, visando ao bem-estar docente; a prática de atividade física regular é um desejo dos professores entrevistados, haja vista que têm conhecimento de que ela auxilia na prevenção de doenças, é fator que promove satisfação e possibilita melhor desempenho profissional. As vantagens apresentadas neste estudo redundariam em professores mais motivados e poderiam refletir em melhorias significativas na

qualidade da educação. Os resultados da atividade física e bem-estar docente foram apresentados de maneira independente e não de forma relacional, devido ao fato de não ter sido foco deste estudo.

REFERÊNCIAS

ALBORNOZ, Suzana. **O que é trabalho**. 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 1988.

ALVES, Alessa; MARQUES, Isaac Rosa. Fatores relacionados ao risco de Doença Arterial Coronariana entre estudantes de enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v.62, n.6, p. 883-888, Nov./Dez., 2009.

ALVES, Thiago; PINTO, José Marcelino de Rezende. Remuneração e características do trabalho docente no Brasil: um aporte. **Caderno de Pesquisa**, v.41, n.143, p. 606- 639, Mai./Ago., 2011.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila; OLIVEIRA, Dalila Andrade. A intensificação do trabalho e saúde dos professores. **Educação e Sociedade**, v.30, n.107, 349-372, 2009.

BASSO, Itacy Salgado. Significado e sentido do trabalho docente. **Caderno CEDES**, Campinas, v.19, n.44, abr. 1998. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32621998000100003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 08 Mar. 2015.

BARBOSA, Robson Ourives; SILVA, Eveline Fronza da. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em policiais militares. **Revista Brasileira de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 45-53, jan./fev. 2013.

BARROS, Cláudia Renata dos Santos; ZUCCHI, Eliana Miura; FRANCA JUNIOR, Ivan. Nível de atividade física de crianças e adolescentes órfãos por aids. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 13, n. 3, Set. 2010. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2010000300008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 Abr. 2014.

BELLO, Isabel Melero. **Formação, profissionalidade e prática docente**: relato de vida de

professores. São Paulo: Arte e Ciência Editora, 2000.

BEZERRA, Gema Galgani Rodrigues. **Contingências do trabalho docente na escola pública: ensinar a ler a escrever num contexto de mudança**. 2010. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

BOTH, Jorge; MOREIRA, Hudson de Resende; NASCIMENTO, Juarez Vieira do; SONOO, Christi Noriko. Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de educação física ao longo da carreira docente. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 900-912, out/dez. 2010.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação: Lei nº 9.394/96**, 20/dez/1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 1996.

_____. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação: Lei nº 11.274/06**– 06 de fev. 2006. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, dispondo sobre a duração de 9 (nove) anos para o ensino fundamental, com matrícula obrigatória a partir dos 6 (seis) anos de idade. Brasília, 2006.

_____. Ministério da Saúde. VIGITEL: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. **Vigitel Brasil 2012**, Brasília, Ministério da Saúde, 2013.

CARCANHOLO, Reinaldo (org.). **Capital: essência e aparência**. v.1. São Paulo: Expressão Popular, 2011.

CODO, Wanderlei. (org.) - **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes/Brasília : CNTE : Universidade de Brasília. Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999.

CODO, Wanderlei; ODELIUS, Catarina Cecília. Salário. In.: CODO, Wanderlei . **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes/Brasília : CNTE : Universidade de Brasília. Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999.

CODO, Wanderlei; SAMPAIO, José Jackson Coelho. (orgs.) **Sofrimento psíquico nas organizações**. Petrópolis: Vozes, 1995.

CSIKSZENTMILHALYI, Mihaly. **A psicologia da felicidade**. Tradução: Denise Maria Bolanho. São Paulo: Saraiva, 1992.

DE MASI, Domenico. O ócio criativo. 4ª ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

DIAS, Rodrigo; VESPASIANO, Bruno de Souza; CORRÊA, Daniel Alves. A utilização do questionário internacional de atividade física (IPAQ) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 12, n. 32, p.49-54, set.-dez. 2012.

DUARTE, Rosália. Entrevistas em pesquisas qualitativas. **Educar**, Curitiba, n. 24, p. 213-225, 2004.

ESCOBAR, Micheli Ortega. Jogo e esporte na cultura corporal. In: ESCOBAR, Micheli Ortega et all. **Manifestações dos jogos**. Brasília/DF: Universidade de Brasília, 2005.

FERREIRA, Elaine Maria. **Satisfação profissional do enfermeiro docente no ensino superior de enfermagem**. 2010. Dissertação (Mestrado) - Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

FERREIRA, Joel Saraiva; AYDOS, Ricardo Dutra. Prevalência de hipertensão arterial em crianças e adolescentes obesos. **Ciência & Saúde Coletiva**, 15(1):97-104, 2010.

FOSS, Merle. L.; KETAYIAN, Steven. J. **Fox**: Bases fisiológicas do exercício e do esporte. Tradução: TARANTO, Giuseppe. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2000.

GARCIA, Carlos Marcelo. Desenvolvimento Profissional: passado e futuro. **Sísifo** – Revista das Ciências da Educação, n. 08, p. 7-22, jan./abr. 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista brasileira educação física esporte**, São Paulo. v. 25, n. spe, Dec. 2011. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092011000500005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 25 Apr. 2014.

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

IMBERNÓN, Francisco. **Formação docente e profissional**: formar-se pra mudança e a incerteza. 4. ed. São Paulo: Cortez, 2004.

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

_____. Psicologia da saúde e bem-estar. **Mudanças-Psicologia da Saúde**, v.14, n.2, Jul./Dez., 2006.

KENSKI, Vani Moreira. Novas tecnologias: o redimensionamento do espaço e do tempo e os impactos no trabalho docente. **Revista Brasileira de Educação**, n. 8, Mai/Jun/Jul/Ago, 1998.

KNUTH, Alan Goularte et al. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2008. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n.9, Set. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011001000007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 Mar. 2014.

LAROCCA, Priscila; GIRARDI, Paula Giulce. Trabalho, satisfação e motivação docente: um estudo exploratório com professores da educação básica. **X Congresso de educação – Educere**. Curitiba. 2011.

LEE IM, Paffenbarger Jr. RS, Hsieh CC. **Physical activity and risk of prostatic cancer**

among college alumni. Am J Epidemiol 1992; 135:169-79.

LIPP, Marilda Novaes. **O stress do professor.** Campinas, SP: Papyrus, 2002.

MALTA, Deborah Carvalho; SILVA, Marta M. Alves da; ALBUQUERQUE, Geórgia Maria; AMORIN, Roberta C. de Araujo de; ROCRIGUES, Gisele B. Araujo; SILVA, Thaís Severino da; JAIME, Patrícia Constante. Política Nacional de Promoção da Saúde, descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde** p. 286-299, 2014.

MANTOVANI, Efigênia Passarelli; FORTI, Vera Aparecida Madruga. Epidemiologia, atividade física e saúde. In: VILARTA, Roberto (Org.). **Saúde Coletiva e atividade física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física.** Campinas, SP: IPES Editorial, 2007.

MARTINS, Maria do Carmo de Carvalho; RICARTE, Irapuá Ferreira; ROCHA, Cláudio Henrique Lima; MAIA, Rodrigo Batista; SILVA, Vitor Brito da; VERAS, André Bastos; FILHO, Manoel D. de Souza. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. **Arquivos Brasileiro de Cardiologia**, São Paulo, v. 95, n. 2, Aug. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2010001200009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 Abr. 2014.

MATSUDO, Sandra; ARAUJO, Timoteo; MATSUDO, Victor; ANDRADE, Douglas; ANDRADE, Erinaldo; OLIVEIRA, Luis Carlos; BRAGGION, Glaucia. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, São Paulo, v.6, n.2, 2001. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/931/1222>>. Acesso em: 26 Fev. 2016.

MONTEIRO, Carlos Augusto. **Novos e velhos males da saúde no Brasil.** A evolução do país e de suas doenças. São Paulo: Editora Hucitec/Universidade de São Paulo; 1995.

MORAES, Maria Candida (org). **Educação à distância: fundamentos e práticas.** Campinas, SP: Unicamp/NIED, 2002.

MORIN, Estelle; TONELLI, Maria José; PLIOPAS, Ana Luisa Vieira. O trabalho e seus sentidos. **Psicologia & Sociedade**, 2007, 19 (1), 47-56.

NATIONAL CENTER FOR CHRONIC DISEASE PREVENTION AND HEALTH PROMOTION (CDC) **Surgeon General Executive Committee.** Physical activity and health: a report of the Surgeon General Executive Summary. US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. 2002. p. 9-14.

_____(CDC). Youth risk behavior surveillance: United States, 2007. **Surveillance Summaries.** Morbidity and Mortality Weekly Report, Atlanta, v.57, n.SS-4, 2008.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.

NAHAS, Markus e GARCIA, Leandro Martin Torato. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a atividade física e saúde no Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.24, n.1, p.135-148, jan./mar. 2010.

NEVES, Mary Yale R.; SILVA, Edith Seligmann. A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 63-75, 2006.

NOGUEIRA, E.G.D.; ALMEIDA, O.A. Há luz no início do túnel? A formação de professores iniciantes e acadêmicos residentes em foco. In: REBOLO, F.; TEIXEIRA, L.R.M.; PERRELLI, M.A.S. (Orgs.). **Docência em questão: discutindo trabalho e formação**. Campinas: Mercado de letras, 2012.

OLBRICH, Sandra R. L. Rosa; NITSCHKE, Maria J. Trevizani; MORI, Natália L. Rosa; NETO, Jaime Olbrich. Sedentarismo: prevalência e associação de fatores de risco cardiovascular. **Revista Ciência em Extensão**. v.5, n.2, p.30-41, 2009.

OLIVEIRA, Cynthia B. Evangelista de; ALVES, Paola Biasoli. Ensino fundamental: papel do professor, motivação e estimulação no contexto escolar. **Paidéia**, 15 (31), 2005, p. 227-238.

OSHIRO, Maria de Lourdes; FERREIRA, Joel Saraiva; OSHIRO, Edgar. Hipertensão arterial em trabalhadores da estratégia saúde da família. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 11, nº 36, abr/jun., 2013.

OVANDO, L. A. Exercício físico, esperança social e política. Campo Grande, MS: UFMS, 1999.

PARDINI, Renato; MATSUDO, Sandra; ARAÚJO, Timóteo; MATSUDO, Victor; ANDRADE, Erinaldo; BRAGGION, Glaucia; ANDRADE, Douglas; OLIVEIRA, Luis; FIGUEIRA JR, Aylton; RASO, Vagner. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 3, jul., 2001. p. 45-51.

PENA-QUIMBAYA, Eder; GARZON TOBAR, Diego Fernando; MAYOLO VALENCIA, Alfredo Arturo. Actividad Física Y Síntomas En La Aclimatación En Turistas Que Visitan El Nevado Del Ruiz – Colombia. Hacia promoc. **Salud, Manizales**, v. 15, n. 2, Dez. 2010.

PEREIRA, José Matias. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2012.

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

RAMOS, Jayr Jordão. **Exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: Ibrasa, 1983

RAUSCH, Rita Buzzi e DUBIELLA, Eliani. Fatores que promoveram mal ou bem-estar ao longo da profissão docente na opinião de professores em fase final de carreira. **Revista Diálogo Educação**, Curitiba, v.13, n.40, set.-dez. 2013, p. 1041-1061.

REBOLO, Flavinês. Fontes e dinâmicas do bem-estar docente: os quatro componentes de um trabalho felicitário. In: REBOLO, Flavinês; TEIXEIRA, Leny Rodrigues Martins; PERRELLI, Maria Aparecida de Souza (orgs.). **Docência em questão**: discutindo trabalho e formação. Campinas: Mercado de Letras, 2012.

REBOLO, Flavinês; TEIXEIRA, Leny Rodrigues Martins; PERRELLI, Maria Aparecida de Souza (orgs.). **Docência em questão**: discutindo trabalho e formação. Campinas: Mercado de Letras, 2012.

ROMBALDI, Airton José Airton; BORGES, Thiago Terra; CANABARRO; Lúcio Kerber; CORRÊA, Leandro Quadro; NEUTZLING, Marilda Borges. Conhecimento de professores de educação física sobre fatores de risco para doenças crônicas de uma cidade do sul do Brasil. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**. Florianópolis, v. 14, n. 1, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372012000100007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 20 Mar. 2014.

SAMPAIO, Alice Ricciardi; MYERS, Jonathan; OLIVEIRA, Ricardo Brandão. Relação dose-resposta entre nível de atividade física e desfechos em saúde. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**. Rio de Janeiro, v.12, n.4, 2013, p.111-123. Disponível em: <http://revista.hupe.uerj.br/detalhe_artigo.asp?id=449#citar>. Acesso em 15 Dez. 2015.

SANTOS FILHO, José Camilo dos. Pesquisa quantitativa versus pesquisa qualitativa: o desafio paradigmático. In: SANTOS FILHO, José Camilo dos; GAMBOA, Silvio Sánchez. (org.) **Pesquisa Educacional**: quantidade-qualidade. 2 ed. São Paulo: Cortez, 1997.

SHEPARD, Roy J. Physical activity, fitness and health: the current consensus. **Quest**, 47, 1995, p. 228-303.

SILVA, Odwaldo Barbosa e. Questionários de Avaliação da Atividade Física e do Sedentarismo em Crianças e Adolescentes. **Revista DERC**, n. 45, 2009. p. 14-18. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/sbc-derc/revista/2009/45/pdf/Rev45-p14-p18.pdf>

SILVEIRA, Eder Fontoura; SILVA, Marcelo Cozzensa. Conhecimento sobre atividade física dos estudantes de uma cidade do sul do Brasil. **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.3, jul./set. 2011. p.456-467. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n3/09.pdf>> Acesso em 25 Abr. 2015.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; PADOVAM, Valquiria Aparecida Rossi. Bases teóricas de bem-estar Psicológico e bem-esta no trabalho. **Psicologia: teoria e pesquisa**. v.24, n. 2, 2008. p.201-209.

SIQUEIRA, Fernando Carlos Vinholes; NAHAS, Markus Vinícius; FACCHINI, Luiz Augusto; PICCINI, Roberto Xavier; TOMASI, Elaine; THUMÉ, Elaine; SILVEIRA, Denise Silva da; HALLAL, Pedro Curi. Atividade física em profissionais de saúde do Sul e Nordeste do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25,n. 9, Set. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2009000900006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 25 Apr. 2014

SNYDER, C. R.; LOPES, S. J. **Psicologia Positiva**: uma abordagem científica e práticas das

qualidades humanas. Tradução: COSTA, Roberto Cataldo. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SOARES, Carmen Lúcia. **Educação Física: raízes européias e Brasil**. Campinas, SP: Autores Associados, 1994.

SORATTO, Lúcia e OLIVER-HECKLER, Cristiane. Os trabalhadores e seu trabalho. In: CODO, Wanderley (coord.). **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999, p. 89-110.

SORATTO, Lúcia e OLIVER-HECKLER, Cristiane. Trabalho: atividade humana por excelência. In: CODO, Wanderley (coord.). **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999, p. 89-110.

TARDIFF, Maurice; LESSARD, Claude. **O trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas**. 6 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

TEIXEIRA, Leny Rodrigues Martins. A formação docente: as narrativas autobiográficas como recurso para um enfoque clínico. In: REBOLO, Flavinês; TEIXEIRA, Leny Rodrigues Martins; PERRELLI, Maria Aparecida de Souza (orgs.). **Docência em questão: discutindo trabalho e formação**. Campinas: Mercado de Letras, 2012.

VEIGA, Ilma Passos Alencastro. Docência como atividade profissional. In: VEIGA, Ilma Passos Alencastro; DÁVILA, Cristina Maria. **Profissão Docente: novos sentidos, novas perspectivas**. Campinas, SP: Papirus, 2008.

VEIGA, Ilma Passos Alencastro. Professor: tecnólogo do ensino ou agente social? In: VEIGA, Ilma Passos Alencastro e AMARAL, Ana Lúcia (orgs.). **Formação de Professores: políticas e debates**. 3 ed. Campinas, SP: Papirus, 2006.

WHO. Physical Activity. Tradução ACTbr, **Folha Informativa N°385**, Fev.,2014. Disponível em: <http://actbr.org.br/uploads/conteudo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf> Acesso em 24 mar. 2015.

ZAITUNE, Marta P. do Amaral; BARROS, Marilisa B. de Azevedo; CÉSAR, Chester L. Galvão; CARANDINA, Luana; GOLDBAUM, Moisés; ALVES, Maria C. G. Porto. Fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos: Inquérito de Saúde no Estado de São Paulo (ISA-SP), Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 8, Ago. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2010000800014&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 25 abr. 2014.

ZANESCO, Angelina; ANTUNES, Edson. Effects of exercise training on the cardiovascular system: pharmacological approaches. **Pharmacology Therapeutics**. 114, 3, 2007, p. 307-317.

ZANESCO, Angelina; ZAROS, Pedro Renato. Exercício físico e menopausa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 5, p. 254-261, May 2009. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032009000500009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 27 Abr. 2015.

APÊNDICES

APÊNDICE 1: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa – *A relação da prática de atividade física com o bem-estar docente: um estudo com os professores de uma escola da rede municipal de Campo Grande/MS*, desenvolvida por SUZIANE FREITAS DE SOUSA, no Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Católica Dom Bosco, sob orientação da Profa. Dra. Flavinês Rebolo.

Se você concordar em participar, favor assinar no final do documento. Sua participação não é obrigatória e, a qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador(a) ou com a instituição.

Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone e endereço do pesquisador(a) principal, podendo tirar quaisquer dúvidas sobre o projeto ou sobre sua participação.

NOME DA PESQUISA: A RELAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM O BEM-ESTAR DOCENTE: UM ESTUDO COM OS PROFESSORES DE UMA ESCOLA DA REDE MUNICIPAL DE CAMPO GRANDE/MS

PESQUISADOR(A) RESPONSÁVEL: SUZIANE FREITAS DE SOUSA

ENDEREÇO: RUA ITURBIDES DE ALMEIDA SERRA, 326. VILA NASSER.

TELEFONE: 3211-2947/ 9901-8460

E-MAIL: suziane.freitas@hotmail.com

ORIENTADOR(A): Profa. Dra. FLAVINÊS REBOLO

OBJETIVOS DA PESQUISA: Este estudo tem por objetivo analisar a incidência da prática regular de atividade física, nos professores de uma escola da Rede Municipal de Campo Grande/MS e as possíveis relações entre essa prática e o bem-estar docente.

PROCEDIMENTOS DO ESTUDO: Será necessário o preencher de um questionário, que contém oito questões, para que possamos identificar seu nível de atividade física no cotidiano; responder uma escala de satisfação no trabalho docente, para que possamos identificar os fatores de satisfação no trabalho e conceder uma entrevista para que possamos estabelecer a relação entre a atividade física e o bem-estar docente, contendo 15 questões. Para evitar a preocupação de que seus dados sejam divulgados, deixamos claro que as informações obtidas têm como única finalidade a pesquisa e que os resultados obtidos serão descritos de forma codificadas, não sendo divulgada qualquer informação que possa levar a sua identificação.

RISCOS E DESCONFORTOS: Não há.

BENEFÍCIOS: Espera-se, com este estudo, obter conhecimento sobre os sujeitos que atuam numa mesma profissão e sobre a importância de se praticar atividade física para a melhoria da qualidade de vida e do trabalho docente.

ANONIMATO E CONFIDENCIALIDADE DA PESQUISA: Em hipótese alguma terá a identidade revelada e toda informação prestada será mantida em caráter confidencial. Caso seja necessário a utilização de voz ou imagem será elaborado um documento à parte para possível

autorização e garantindo o anonimato do participante.

Assinatura do Pesquisador Responsável: _____

CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, declaro que li as informações contidas nesse documento, fui devidamente informado(a) pelo pesquisador(a) – SUZIANE FREITAS DE SOUSA - dos procedimentos que serão utilizados, riscos e desconfortos, benefícios, anonimato e confidencialidade da pesquisa e concordo em participar da pesquisa. Foi-me garantido que posso retirar o consentimento a qualquer momento, sem que isso leve a qualquer penalidade. Declaro ainda que recebi uma cópia desse Termo de Consentimento.

Campo Grande, ___/___/_____.

NOME E ASSINATURA DO PARTICIPANTE (ou do responsável, se o participante for menor de 21 anos):

(Nome por extenso)

(Assinatura)

APÊNDICE 2: ROTEIRO DAS ENTREVISTAS

1. Você se considera feliz com seu trabalho?
 - O que mais gosta no seu trabalho?
 - O que menos gosta?
 - Tem dificuldades? Quais?
 - Como é a relação do Sr./Sra. Com as pessoas do seu trabalho? (relações interpessoais)
 - A infraestrutura atende as necessidades de maneira suficiente para o bom desempenho das suas atividades no trabalho? (local, material de expediente)
 - Qual a sensação após desempenhar um bom trabalho?
 - Em qual momento você consegue identificar a sensação de bem-estar?

2. O que costuma fazer nos momentos de folga (no seu tempo livre)?
 - O que gostaria de fazer?
 - O que te impede de fazer o que gosta?

3. Você realiza atividade física regular?
 - Quando decidiu e qual o motivo?
 - Você gostaria de realizar atividades físicas regularmente?
 - Quais os motivos que te impedem de praticar uma atividade física regular?
 - Você tem consciência que a falta de atividade física pode colaborar com o surgimento de várias doenças?

4. Você acredita que a prática de atividade física regular pode ajudar no desempenho das atividades diárias do seu trabalho?
 - Qual sua experiência com relação a atividade física e trabalho?

5. Qual a sensação, após uma prática de atividade física, no trabalho?
 - a) sensação de cansaço e desânimo
 - b) sensação de cansaço mas motivado
 - c) motivado
 - d) vontade de realizar atividade física constantemente. Porquê?
 - e) vontade de trabalhar

6. Quando você não realiza atividade física regularmente, sente alguma alteração de disposição para o trabalho?

7. Em qual momento de sua vida profissional se sentiu mais feliz? Mais realizado? Porquê?

APÊNDICE 3: Tabela demonstrativa dos locais de busca dos estudos que compuseram a revisão bibliográfica

Ord	Local dos Estudos em Geral de (2009 – 2014)	Quantidade de Estudos
1	Revista Ciência em Extensão	1
2	Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia	1
3	Revista Brasileira de Medicina e Esporte	6
4	Revista Brasileira de Enfermagem	2
5	Revista de Salud Pública	3
6	Caderno de Saúde Pública	7
7	Saúde e Sociedade	2
8	Arquivo Brasileiro de Cardiologia	2
9	Hacia la Promoción de la Salud	2
10	Revista Brasileira de Epidemiologia	2
11	Ciência & Saúde Coletiva	2
12	Revista Brasileira de Educação Física e Esporte	4
13	Revista de Nutrição	2
14	Revista Panamericana de Salud Publica	1
15	Fisioterapia em Movimento	1
16	Motriz	2
17	Jornal Brasileiro de Nefrologia	1
18	Estudos de Psicologia	1
19	Revista Brasileira de Estudos Populacionais	1
20	Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano	1
21	Enfermería global	1
22	Revista Paulista de Pediatria	1
23	Revista Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia	1
24	Investigación y Educación en Enfermería	1
25	Teses e Dissertações Usp	2
26	Revista Brasileira De Educação Médica	1
27	Revista de Educação Física/UEM	1
28	Acta Colombiana de Psicología	1
29	Educação e Pesquisa	1
Total		54

ANEXOS

ANEXO 1: Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta

Nome: _____
 Data: ____/____/____ Idade : _____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividades física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são muito importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigada pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

→ Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.

→ Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

ANEXO 2: Escala de Bem-estar Docente - Versão Resumida

DADOS PESSOAIS

Idade: _____ Sexo: () Masculino () Feminino
 Estado civil: _____ Filhos: _____
 Graduação em: _____
 Especialização em: _____
 Mestrado em: _____ Doutorado em: _____
 Tempo de magistério: _____
 Situação funcional: () Efetivo () Eventual / Substituto () Temporário () CLT () Outro
 Jornada de trabalho: () Parcial/10h. () Parcial/20h () Integral/40h. () Mais de 40h () Outro
 Faixa salarial: () R\$ 501 a R\$ 1000 () R\$ 1001 a R\$ 2000 () R\$ 2001 a R\$ 4000 () acima de R\$ 4001

ATRIBUA NOTAS PARA OS ASPECTOS CITADOS ABAIXO, RELACIONADOS AO SEU TRABALHO.

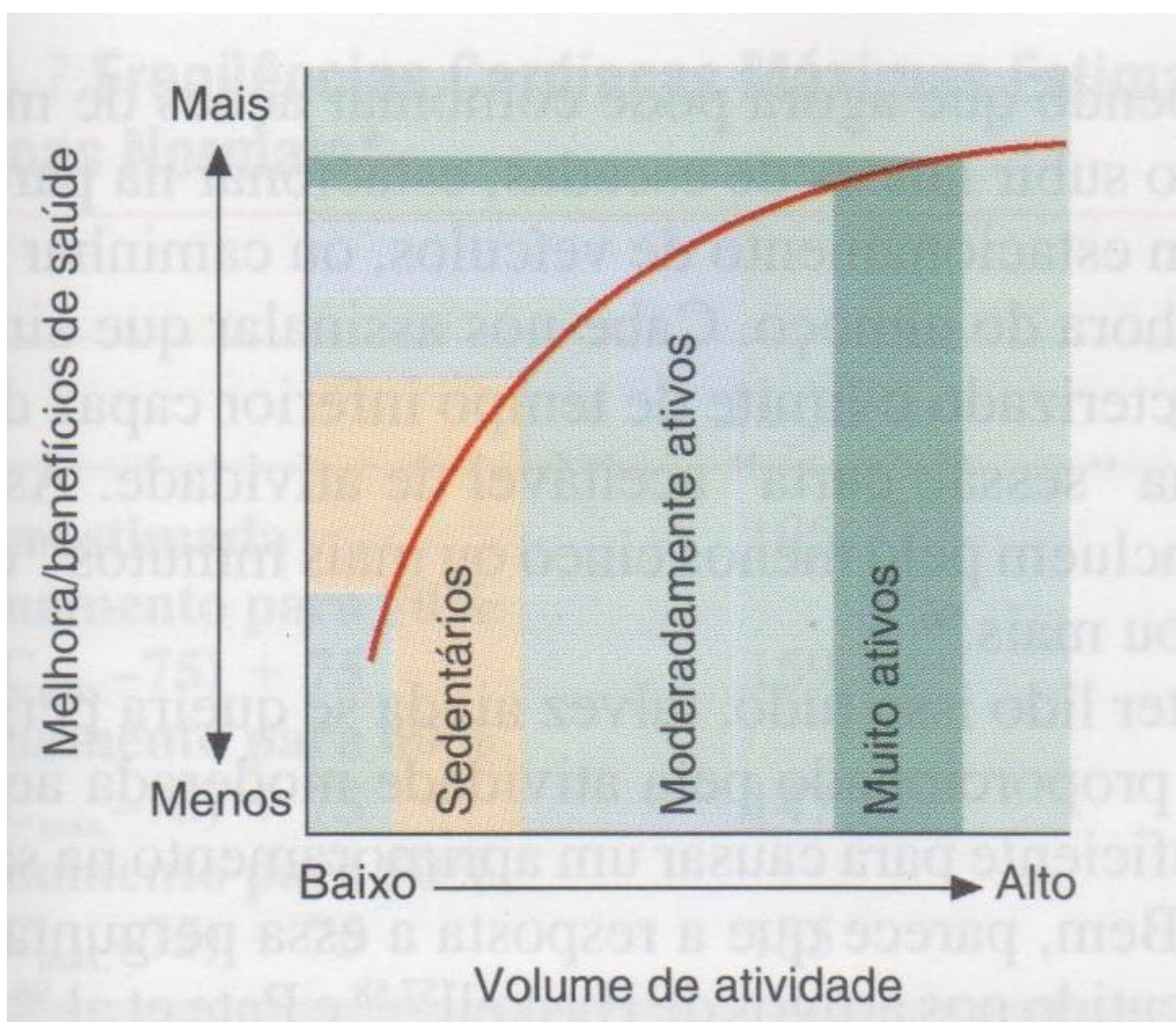
CONSIDERE, PARA RESPONDER, O SEU GRAU DE SATISFAÇÃO COM ESSES ASPECTOS.

LEGENDA:

1. muito insatisfeito(a)	2. insatisfeito(a)	3. neutro	4. satisfeito(a)	5. muito satisfeito(a)	
1. Jornada de trabalho	1	2	3	4	5
2. Limpeza/conforto no ambiente de trabalho	1	2	3	4	5
3. Segurança no ambiente de trabalho	1	2	3	4	5
4. Instrumentos/equipamentos/materiais pedagógicos	1	2	3	4	5
5. Instalações adequadas e condições gerais de infra-estrutura	1	2	3	4	5
6. Identificação com as atividades realizadas	1	2	3	4	5
7. Diversidade de tarefas	1	2	3	4	5
8. Salário	1	2	3	4	5
9. Salário Variável (bônus, gratificações, hora extra, etc.)	1	2	3	4	5
10. Autonomia	1	2	3	4	5
11. Uso da criatividade	1	2	3	4	5
12. Liberdade de expressão	1	2	3	4	5
13. Repercussão/aceitação de suas idéias	1	2	3	4	5
14. Trabalho coletivo / grupos de trabalho / troca de experiências	1	2	3	4	5
15. Tempo para lazer e para a família	1	2	3	4	5
16. Relações interpessoais no ambiente de trabalho	1	2	3	4	5
17. Reconhecimento do trabalho realizado / feedback	1	2	3	4	5
18. Garantia / estabilidade no emprego	1	2	3	4	5
19. Desenvolvimento profissional / treinamentos / educação continuada	1	2	3	4	5
20. Igualdade de tratamento	1	2	3	4	5
21. Fluxo de informações/Formas de comunicação	1	2	3	4	5
22. Identificação com objetivos sociais da educação	1	2	3	4	5
23. Responsabilidade comunitária/social da escola	1	2	3	4	5
24. Nível de interesse dos alunos	1	2	3	4	5
25. Estado geral de tensão (estresse) pessoal	1	2	3	4	5
26. Sensação de bem-estar no trabalho / na escola	1	2	3	4	5

VOCÊ É FELIZ NO SEU TRABALHO? _____

Muito Obrigada!

ANEXO 3: CURVA DOSE-RESPOSTA

Fonte: FOSS; KETAYIAN, 2000, p. 353.