

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LOUISE BUONANATO FOSTER

QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RECIFE, 2019.

LOUISE BUONANATO FOSTER

QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Monografia apresentada à Universidade Federal Rural de Pernambuco, como requisito para obtenção parcial do título de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dr. Rosângela Lindoso.

RECIFE, 2019.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal Rural de Pernambuco
Sistema Integrado de Bibliotecas
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

F755qq Foster, Louise Buonanato
Qualidade de vida do professor de educação física / Louise Buonanato Foster. - 2019.
64 f. : il.

Orientador: Prof^a Dr^a Rosangela Lindoso.
Inclui referências e anexo(s).

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco,
Licenciatura em Educação Física, Recife, 2022.

1. Qualidade de vida . 2. Estilo de vida. 3. Docência . 4. Educação Física . I. Lindoso, Prof Dr
Rosangela, orient. II. Título

CDD 613.7

LOUISE BUONANATO FOSTER

QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Trabalho de monografia a ser apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

Recife, 13 de dezembro de 2019.

Rosângela Cely Branco Lindoso

Orientador

Cézar Gomes da Silva

Examinador

Glauber Caetano Ferreira Lopes

Examinador

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que sempre foi muito bondoso comigo, me deu um lar, uma família e nunca nos deixou faltar nada. À espiritualidade amiga que está constantemente ao meu lado me auxiliando nessa caminhada.

Também agradeço a minha mãe, Elizabeth, pelo apoio e carinho incondicionais, por sempre ser uma pessoa de muita empatia, compreensão e amor. Uma mulher tão verdadeira e maravilhosa, que acho que ela nem tem noção do quão forte é. Desde cedo batalhou por independência e é meu motivo de admiração, de orgulho e minha inspiração diária. Obrigada por tudo!

Ao meu pai, Dennis, um homem que nunca mede esforços para ajudar as pessoas que ama. A pessoa mais integra que conheço, de uma inteligência impar e uma sensibilidade marcante. Me inspira todos os dias pelo esforço, pelo trabalho e dedicação com o próximo. Obrigada por tudo!

Obrigada a vocês, meus pais, por me darem asas, mas sempre me ensinando a importância de as vezes manter os pés no chão. Os amo muito!

Agradeço as pessoas que estiveram literalmente do meu lado enquanto dissertava esse trabalho, Stella e Israel, se não fossem vocês eu teria desistido.

A meus amigos, pelos bons momentos, risadas, lembranças que eu carregarei pra sempre no meu coração.

Por fim, agradeço imensamente a minha orientadora Prof. Dr. Rosângela Lindoso, mesmo com pouco tempo que tivemos, não deixou faltar suporte e incentivo.

DEDICATÓRIA

A minha avó Edda, pensar em você me fez nunca faltar forças.

RESUMO

O objetivo da presente pesquisa foi avaliar o nível de Qualidade de Vida (Q.V) e do Estilo de Vida (EV) dos professores de Educação Física da rede pública de ensino do Recife. Um total de quinze (15) docentes participaram da pesquisa, aplicou-se um questionário sociodemográfico, o questionário de Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho e o questionário de Perfil do Estilo de Vida Individual. As maiores insatisfações encontradas na pesquisa relatadas pelos docentes foram nos quesitos salário, condições de materiais e estrutura no trabalho, trabalho e tempo de lazer. A maioria apresentou níveis de hábitos positivo quanto ao Estilo de Vida, mas é notório os índices de hábitos predominantemente negativos nos componentes alimentação e atividade física. Observou-se também que fatores como o volume excessivo de trabalho podem contribuir prejudicialmente saúde física e mental dos indivíduos.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Estilo de Vida; Docência; Educação Física.

ABSTRACT

The objective of the present research was to evaluate the Quality of Life (Q.V) and Lifestyle level of Physical Education teachers of the Recife public school system. A total of fifteen (15) teachers participated in the research, a sociodemographic questionnaire, the Work Quality of Life Assessment Scale questionnaire and the Individual Lifestyle Profile questionnaire were applied. The biggest dissatisfactions found in the research reported by the teachers were regarding salary, material conditions and structure at work, work and leisure time. Most had positive lifestyle habits, but the predominantly negative indices of diet and physical activity were noticeable. It was also observed that factors such as excessive workload can contribute detrimentally to the physical and mental health of individuals.

Key words: Quality of life; Lifestyle; Teaching; Physical Education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2.1 Objetivo Geral.....	14
2.2 Objetivos Específicos	14
3. REVISÃO DE LITERATURA	15
3.1 A História do Professor de Educação Física e Sua Importância	15
3.2 Qualidade de vida docente.....	19
3.3 Pesquisas Voltadas à Qualidade de Vida na Educação Física	21
4. METODOLOGIA.....	25
5. RESULTADOS	26
5.1Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no trabalho Percebida por Professores de Educação Física	28
5.2Perfil de Estilo de Vida Individual.....	35
6. DISCUSSÃO.....	40
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	46
8. REFERÊNCIAS	47
ANEXOS.....	50
Anexo A	50
Anexo B	51
Anexo C	53

LISTA DE SIGLAS

E.V. – Estilo de vida.

P.E.V – Percepção do Estilo de Vida.

Q.V. – Qualidade de Vida.

Q.V.T.D. – Qualidade de Vida do Trabalho Docente.

P.C.N. – Parâmetros Curriculares Nacionais

L.D.B. - Lei de Diretrizes e Bases

1 INTRODUÇÃO

Levando-se em conta que a Qualidade de Vida (Q.V.) é uma variante inconstante de indivíduo para indivíduo, independentemente do grupo social que este possa vir a participar, e esta variável está determinada por fatores externos que atingem o íntimo de cada pessoa, e é diretamente ligado à Q.V., podendo ter vários nomes ou segmentos, como por exemplo, o foco na longevidade, como anda a espiritualidade, o lazer, se o salário está em acordo com o que o indivíduo acha que merece pelos serviços que presta, como anda a relação com a família e com os amigos do seu ciclo comum segundo Barbanti (2003) ele considera a QV como um

“sentimento positivo geral e entusiasmo pela vida, sem fadiga das atividades rotineiras. Ela está intimamente ligada ao padrão de vida. Nível de bem-estar que um indivíduo ou uma população pode desfrutar. Inclui aspectos de saúde física e mental, condições materiais, infraestrutura, condições sociais em seu relacionamento com o meio ambiente” (p.496).

Ou seja, segundo Barbante a Q.V. sofre influências de fatores externos comunitários, ou seja, sociais, e também de fatores individuais, a junção destes fatores é o que determina se um indivíduo vive em melhores condições de qualidade de vida. Há comumente uma confusão quanto as definições de Qualidade de Vida Q.V. e Estilo de Vida E.V., esta última de acordo com a Organização Mundial da Saúde (2011) apud Portes (2011):

“É o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício. Eles têm importantes implicações para a saúde e são frequentemente objeto de investigações epidemiológicas.” (WORD MONDIAL ORGANIZATION, 2011 apud PORTES, 2011)

Portes (2011) é ainda mais convincente em seu relato sobre E.V. afirmando que intervenções neste processo são deveras eficazes e em relação às terapias médicas têm apresentado uma redução significativa na taxa de mortalidade. Na sua observação cita ainda que dentre os componentes do E.V. os que mais reduzem na mortalidade são “a abstinência do tabagismo, redução da pressão arterial, redução do

peso e prática de atividades físicas regulares, redução do sal na dieta, e aumento da ingestão de frutas e verduras". (PORTES, 2011).

Conforme Kimura (1999) apud

"Q.V. é um conceito subjetivo e, apesar das controvérsias quanto ao real significado dessa expressão, há um consenso entre muitos autores quanto à inclusão de aspectos relacionados à capacidade funcional, às funções fisiológicas, ao comportamento afetivo e emocional, às interações sociais, ao trabalho e à situação econômica, centrados na avaliação subjetiva dos indivíduos." (KIMURA, 1999, p.3 apud SOUZA & COSTA, 2010 p.23 / 24).

A cada ano ser professor, em especial professor de Educação Física, tem se mostrado cada vez mais difícil. Por diversos motivos desde a formação até as condições do exercício da docência, passando pela pouca remuneração, que exigem dedicação em dupla jornada de trabalho e as vezes em mais de um local, tem contribuído para maior depreciação do trabalho docente (Gatti, 1997; Lapo e Bueno, 2003; Valle, 2006; Lemos, 2007). As pesquisas que englobam o tema Qualidade de Vida não abrangem todas as classes sociais, os trabalhadores ficam muitas vezes de fora. A partir destes problemas citados no parágrafo acima, não é raro encontrar Professores com estresse e doenças relacionadas, insatisfação quanto a estrutura e condições para o ensino e sobrecarga de trabalho.

Essas condições de trabalho docente têm relação com os aspectos físicos do ambiente onde se trabalha, como por exemplo: quantidade de alunos por turma, número de aulas ministradas durante o dia, deslocamento para a escola tanto a distância como o meio de transporte, salubridade, condições de espaço no trabalho e salário (Lacaz, 2005). Aliado a isso, aspectos cognitivos e psicológicos também desencadeiam um conjunto de enfermidades relacionadas ao trabalho. Uma das enfermidades mais presentes no mundo do trabalho, sobretudo no campo da docência é a Síndrome do Esgotamento Profissional ou Síndrome de Burnout. Esta enfermidade é resultado de um estresse crônico que tem como características o esgotamento emocional e físico, baixa na produtividade, tendência a depressão, abatimento e utilização de drogas medicamentosas e álcool.

A partir disso o presente estudo justifica-se pela necessidade de buscar conhecimentos sobre a qualidade de vida dos professores na rede pública no município de Recife-PE, tentaremos mostrar como se encontram as condições atuais de trabalho, e quais as razões que podem influenciar na Q.V dos docentes. Considerando que a Qualidade de Vida dos professores de Educação Física um assunto ainda pouco investigado e durante a minha vida acadêmica, nas disciplinas de estágio surgiu a indagação: Qual o nível de Qualidade de Vida dos professores de Educação Física do ensino público do Recife?

É esperado que os resultados desta pesquisa ajudem a traçar um Perfil de Qualidade e Estilo de vida dos Professores de Educação Física de Recife. Também, acredita-se que os resultados da mesma podem ser ampliados, discutidos e comparados com outras pesquisas e estudos afins, para quem sabe no futuro ajudar a fundamentação de políticas públicas que possam dar suporte a mudança na qualidade de vida dos professores de Educação Física, alterando os problemas que tanto atingem essa parcela de trabalhadores

A seguinte pesquisa será organizada por meio de distribuição de capítulos explicativos, donde traz como sendo o seu primeiro capítulo esta introdução que traz de forma reduzida a explicação acerca do tema. Será explanado acerca dos objetivos reais, tanto o geral quanto os específicos no segundo capítulo.

No terceiro capítulo onde transcorrerá a revisão literária do projeto, que em seu primeiro tópico pretende explicar sobre a profissão do professor de educação física e a importância da profissão e do profissional, mostrando um pouco da sua história, conceitos, reais funções. Descreverá também como esta está enquadradada no panorama mundial e nacional, avaliando a sua evolução sofrida com o passar do tempo, até as facilidades tecnológicas existentes que podem dar suporte e menos desgaste aos profissionais.

O segundo tópico do terceiro capítulo será utilizado para entender melhor a questão da qualidade de vida de modo geral e de forma pessoal, no viés do professor da educação física, para que o leitor possa compreender melhor como a Q.V. pode e deve ser explorada por todos, para que se tenha uma vida saudável e duradoura.

No terceiro tópico tentar-se-á entender mediante a revisão literária como uma qualidade não tão boa do E.V. e da Q.V. dos professores pode prejudicar nas atividades docentes e na sua vida particular. No quarto capítulo explicaremos a metodologia adotada, no quinto capítulo mostraremos os resultados dos questionários aplicados e em seguida no sexto capítulo a discussão das regularidades que apareceram durante tal.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Analisar os níveis de qualidade de vida e o perfil do estilo de vida dos docentes (QVTD) (PEVI).

2.2 Objetivos Específicos

- Entender e conceituar se há realmente um desgaste por parte dos profissionais do ensino da educação física no viés da sua própria qualidade de vida;
- Debater e conceituar as principais características apontadas nos resultados dos questionários;

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 O trabalho, o docente e sua importância

O nascimento e desenvolvimento de toda ciência exige uma teoria do conhecimento que não ocorra simploriamente de modo fixo, não podendo esta comandar a ciência a partir de fora, esta teoria do conhecimento deve estar intrínseca ao próprio ato da produção da ciência, isto deve-se dar pelos próprios pesquisadores em suas respectivas disciplinas e que estas possam utilizar-se da teoria do conhecimento de outras disciplinas, tornando assim o processo de formação do conhecimento um momento multidisciplinar. Assim esta concepção de formação do conhecimento servindo como reflexão torna-se uma constante vigilância interna da ciência sobre seus procedimentos, dando lugar à espera de seus resultados, isto não irá impor dogmas na construção do conhecimento, mas tornará uma forma aberta de conhecimento, onde a cada momento novas descobertas podem ser feitas em cima do que já se conhece. (BRUYNE, s.d, p.41).

Motricidade é um dos aspectos importantes da educação física, assim sendo, está desde os tempos pré-históricos, já eram praticadas pelos primeiros hominídeos o ato de mover-se. Com toda certeza os conhecidos Homens da Caverna se utilizavam muito mais de força, velocidade e resistência do que os humanos da atualidade para poder manter-se em constante sobrevivência. Há de salientar que o motivo para isto é simplesmente o fato de que para toda situação os mesmos somente valiam-se de seus corpos como ferramenta, se iam migrar teria de ser em caminhadas longas, em combate teria que ser corpo a corpo, na presença de um grande predador ou inimigo mais numeroso teriam que correr, e para sobreviver caçar e pescar era uma tarefa diária, fazendo com que o sedentarismo não fosse uma das atividades do cotidiano dos ancestrais mais antigos. O sedentarismo caminhou com a evolução tecnológica, quanto mais a evolução mental e científica foi se dando o homem tendeu a ir se sedentarizando, para Gaspar (2003, p.13) “nos anos de 1960, Lewis Binford, representante da Nova Arqueologia, ou Arqueologia Processual, afirmou que a cultura passava por um processo de mudanças decorrente

de transformações tecnológicas...". Se o advento tecnológico veio a tornar os seres humanos mais sedentários e sabe-se que o sedentarismo não é uma prática muito saudável, tendo em vista que:

Desde a identificação do sedentarismo como fator de risco para doenças crônico-degenerativas, a promoção da atividade física vem integrando ações e políticas desenvolvidas pelo poder público no campo da saúde. A associação inversa do gasto calórico e do tempo total de atividade física com a mortalidade e a incidência de doenças cardiovasculares, quantificada pela epidemiologia, é um dos enfoques estratégicos que dão sustentação às recomendações de saúde pública em defesa de estilos de vida fisicamente ativos. (FERREIRA, CASTIEL & CARDOSO, 2012, P837).

Surge assim a necessidade de fazer com que as pessoas possam exercer algum exercício físico fora dos padrões de sedentarismo funcional, pois apesar de pensar que uma rotina diária de trabalho por mais cansativa que esta seja se trate de exercitação, isto é, na verdade um grande engano, pois trata-se de trabalho, e isto torna a Q.V. de qualquer pessoa estressante com o decorrer de muitos anos rotineiramente cumprindo as mesmas e desgastantes funções.

A maneira mais simples de introduzir os exercícios físicos na rotina das pessoas encontrada fora criar a disciplina escolar de Educação Física. No Brasil já em termos históricos, ou seja, com comprovações por escrito, a educação física já fora relatada exatamente em 1500 pelo então escrivão Pero Vaz de Caminha, que descreve em carta que fora enviada até a Coroa Portuguesa, o relato que os indígenas dançavam ao som de uma gaita, saltando e girando muito alegremente, praticando movimentos e danças que hoje sabemos estar ligados a educação física, de forma natural e ao mesmo tempo tornava-a utilitária, sem contar que por ser uma cultura hereditária já poderia ser vista como disciplina dentro do contexto de que os mais velhos ensinam os mais jovens. (SOARES, 2012).

A Educação Física faz parte da herança humana e no decorrer de sua historicidade foi sendo percebida e representada de diferentes formas e com objetivos distintos. Especificamente sobre a Educação Física escolar, o seu desenvolvimento deu início ainda que de forma "tímida" no período do Brasil império, onde ocorreram os primeiros registros documentais. (MALCHESKI, s.d. p.2204).

Passando ao período colonial, uma atividade física criada aqui no Brasil, principalmente nos estados do Rio de Janeiro e da Bahia, criada dentro das senzalas, surge a Capoeira uma atividade criativa e rítmica, praticada e ensinada pelos escravos, (RAMOS, 1982). Fica claro que no Brasil o verdadeiro início da educação física se deu com povos naturais do país e com povos introduzidos no Brasil como escravos, que trouxeram com sua bravura o ato de exercitar-se. (SOARES, 2012).

Em 1823, Joaquim Antônio Serpa, elaborou o “Tratado de Educação Física e Moral dos Meninos”. Esse tratado postulava que a educação englobava a saúde do corpo e a cultura do espírito, e considerava que os exercícios físicos deveriam ser divididos em duas categorias: 1) os que exercitavam o corpo; e 2) os que exercitavam a memória (GUTIERREZ, 1972 apud SOARES, 2012).

Começava a se introduzir a educação física como sendo disciplina escolar e obrigatória aos jovens em período de estudo. Muita coisa já mudou dos tempos do Império até os dias atuais no que toca a profissão do educador físico, hoje a escola tem muito mais responsabilidade com os alunos e com a sociedade, a Lei de Diretrizes e Bases (LDB) tem grafado em seu artigo 2º que ““finalidade da educação é o pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho” (LDB,1996). Mas o papel da escola não é apenas o de desenvolver o processo ensino/aprendizagem, esta assume o glorioso papel de formar cidadãos, preparar pessoas para a vida cotidiana exigindo assim desta instituição trabalhos que vão além do conhecimento. O indivíduo deve ser capaz de utilizar-se daquilo que aprende dentro do ambiente escolar e em outras instâncias sociais para ser um sujeito crítico, de consciência e com capacidade para refletir e decidir acerca de sua própria história (PCN's, 1997).

Notoriamente o que se percebe atualmente é que os professores de educação física quando inseridos ambiente escolar, na grande maioria das vezes é julgado apenas como um agente recreativo. De modo geral a disciplina de Educação Física passa por situações onde a sua disciplina não é tratada pelos gestores e pelos professores de outras disciplinas como uma matéria de currículo importante. (PIROLO, 2005).

A categoria intensificação se expressa na sobrecarga com tarefas que não fazem parte de sua função; a categoria precarização aparece na realização do trabalho sem infraestrutura, na falta de materiais de trabalho e profissionais; já na categoria proletarização, expressa na perda da autonomia e pressão por resultados, burlando os mesmos para que os números nas avaliações externas legitimem a política adotada. Outra categoria evidenciada é a valorização expressa nos salários abaixo do piso. (LINDOSO, 2017, p.116).

Como afirmam os autores acima citados, a atualidade torna complexo não só o ensino da educação física, fica difícil a não aceitação por parte dos alunos e por parte dos outros professores que acreditam que a educação física é um ato de processo simplesmente recreativo, estas por sua vez e através destes pressupostos não recebem ajuda em financiamentos e em apoio moral, para que possam exercer suas funções com mais gosto, buscando sempre metodologias que deem incentivo para os alunos se manterem em alguma atividade física.

E é assim como diz Canestraro (2009), afirma que as aulas de educação física são meramente um momento de diversão e prática involuntária de esporte, tendo em vista que ninguém é obrigado a participar de um jogo que não goste. Percebe-se que até na hora de adquirir os materiais pedagógico dentro das escolas as únicas coisas que bastam para resolver as aulas de educação física são a bola a corda e o espaço e isto tem que se fazer suficiente para dar continuidade ao currículo da disciplina.

O que nota-se assim é que nos dias atuais a educação física como disciplina escolar tem se tornado enfraquecida, quando algum aluno toma gosto pela disciplina e pretende seguir carreira seja como docente da disciplina ou tem intenção em investir em uma carreira atlética, este terá que procurar centros especializados, sejam estes particulares ou dependendo do seu desempenho possa ser que algum clube possa o manter com treinamentos específicos dentro de um campo de treinamento determinado para a categoria de esporte com a qual o indivíduo se classifique melhor.

Para Campos , Vigário & Lürdorf (2011, p.304) o esporte modernista, detentor de toda a sua organização estrutural, dentre os quais encontram-se os investimentos

milionários e a publicidade globalizada, estão alcançando uma dimensão muito grande, embora o investimento dentro das escolas seja o mínimo possível, os esportes dependentes de treinadores e professores de educação física se fazem presentes na vida de milhões de pessoas pelo mundo a fora. Sabe-se que os jovens é quem são os mais beneficiados com isto, uma vez que a carreira de um atleta tem data de vencimento, e ainda pode envolver fatores externos como contusões que o deixaram impossibilitado de exercer a função novamente com o mesmo êxito que tinha antes de adquiri-la, por isto a escola como um conjunto deve estar preparada para dar o suporte psicológico, intelectual e físico para todos os alunos, e dar um suporte ainda maior para aqueles que possam vir a gerar um potencial esportivo, por isto que o professor de educação física é uma peça fundamental no tripé da base escolar

3.2 Qualidade de Vida Docente

Notoriamente percebe-se mudanças no campo da docência, estas mudanças estão ocorrendo mediante algumas influenciadoras como, o desenfreado desenvolver tecnológico, mudanças fortes na economia do país e problemas de cunho sócio/econômicos. Isto gera muita pressão em cima dos profissionais liberais, pois tem que conviver com um dinamismo muito grande mediante as drásticas e constantes mudanças que acontecem a todo momento. Quando se coloca em pauta este exerço de dinamismo percebe-se que a vida particular e individual do docente é afetada, independente da disciplina. Quando se coloca em questão toda a pressão que o dia lhes traz com uma jornada de trabalho que por vezes é desgastante e ainda a necessidade constante de qualificação para que se possa ganhar um pouco mais, o profissional é acarretado em problemas de saúde de cunho físico, mental e social, (ROSA, 2012).

Gasparini, Barreto e assunção (2005) alertam para o fato de os docentes apresentarem maior chances de adquirirem algum problema relacionado a psique e que estes podem vir a tornar-se em problemas como transtornos psicológicos leves ou

mesmo graves, a depender dos fatores genéticos e sociais que já rodeiam aquela pessoa, esta comparação é fundamentada em comparação com ocupantes de outras funções do mercado de trabalho como, advogados, comerciantes, médicos, etc.

Vive-se em uma época em que grandes mudanças sociais e culturais são transformadas pelas forças dos avanços tecnológicos, pois provocam mudanças nos comportamentos das pessoas na forma de vislumbrar o mundo. Nesses tempos de mudanças, exige-se que os professores, urgentemente, compreendam e se preparem para saber lidar com condições de trabalho que afetam o rendimento e, consequentemente, a qualidade de vida no trabalho. (REGO, OLIVEIRA, 2017).

O fator remuneração para docentes é vinculado ao número de horas/aula que o mesmo leciona, com isto as profissionais assumem cada vez mais compromissos com aulas para poderem receber melhores salários (o educador em educação física ainda pega serviços fora das escolas como academias). Para alguns destes profissionais a visão errada de que ter um melhor salário é ter melhor qualidade de vida ainda é muito difusa, mas como ter qualidade de vida se não tem tempo para si ou para a família, profissionais docentes com muitas salas de aula para cuidar, tem que planejar muitas aulas e preencher muitos formulários obrigatórios, e assim tem que ao fazer em casa, pois durante o expediente não há tempo. De certo os docentes deveriam ganhar melhor e trabalhar menos, mas esta realidade ainda está distante e com este desgaste todo o lucro financeiro com certeza não pode gerar qualidade de vida ao professor que trabalha excessivamente, pode trazer qualidade de vida à sua família, e ai há um equívoco, a qualidade devida deve ser coletiva em uma família se um trabalha demais para suprir a necessidade dos outros vai acabar por adoecer pensando que tem qualidade na sua vida, quando na verdade esta pessoa está proporcionando a terceiros esta qualidade de vida da qual não pode usufruir. (SANT'ANNA, COSTA & MORAIS, 2000).

Ao longo do processo histórico, com as transformações globais, o ambiente de trabalho foi sendo remodelado, influenciando significativamente na saúde dos profissionais, principalmente no âmbito profissional da docência. Além disso, os professores estão constantemente expostos a situações de risco tanto físicos quanto mentais. A qualidade de vida no trabalho está associada a fatores psicológicos, organizacionais e políticos, condições estas fundamentais aos trabalhadores, pois estão relacionadas às oportunidades de progresso, com promoção pessoal e profissional. (REGO, OLIVEIRA 2017).

Sant'anna, Costa & Morais (2000) descrevem que a QVT mediante as várias definições dadas pelos mais variados autores tem dois fatos em comum: “é um movimento de reação ao rigor dos métodos tayloristas e fordistas; e preocupa-se com a humanização do ambiente de trabalho, oferecendo melhores condições e mais participação dos colaboradores na empresa”.

3.3 Pesquisas Voltadas à Qualidade de Vida na Educação Física

A palavra trabalho, vem de uma realidade um tanto quanto constrangedora para a realidade atual, pois antigamente com a maligna escravidão, trabalho era sinônimo de tortura e obrigação, os mais pesados só eram concluídos por escravos, principalmente quando se tratava de um senhor de posses, este se encarregava apenas das burocracias comuns de administração, quem malhava mesmo no batente eram os escravos. Hoje em dia trabalho já é visto de forma muito diferenciada, é digno e honrado abrir a boca para dizer que vai trabalhar, ainda que no trabalho que possa ser julgado como inferior, pois a pessoa que segue trabalhando sabe que terá uma renda para manter sua família e que enquanto trabalha está longe de cometer coisas erradas, das quais o mundo já está lotado também. Só para se ter ideia de como se pode ir mais além com a história de que na antiguidade o trabalho era visto como sendo uma coisa ruim, Aranha (1990, p.22) apud Branco, Pandeff, Saraiva & Aragão (2016), conta que “Na Bíblia, Adão e Eva vivem felizes até que são expulsos do paraíso e Adão é “condenado” ao trabalho com o “suor do seu rosto”, cabendo a Eva também o “trabalho” do parto”.

A docência é um trabalho que pode ser considerado pesado, não fisicamente para a maioria das disciplinas, estas são pesadas mentalmente falando, pois, o professor por vezes tem que passar os três turnos dando aulas e mentalmente após algum tempo com certeza isto cansa. No caso da educação física existe o cansaço

físico e mental, levando em conta quando os professores são ativos em suas atividades, ou seja, participam juntamente com os seus alunos nas atividades físicas que o mesmo propõe, ainda que não o faça nas escolas mas caso tenha alguma função fora do ambiente escolar lá este tem que demonstrar sua atividade como exemplo aos seus alunos particulares, então ainda que não queira vez por outra o professor de educação física terá que entrar em campo para suar a camisa. Sem contar que ninguém espera um professor de educação física fora de forma, o que pensar de uma pessoa que eu contrato para me fazer entrar em forma e o mesmo encontra-se completamente fora dos padrões mínimos.

Refletir sobre as práticas corporais significa buscar a superação de uma visão que vinculou, por muito tempo, a Educação Física a uma perspectiva tecnicista voltada para o desenvolvimento de aptidões físicas, o que priorizou, historicamente, na escola, a simples execução de exercícios físicos destituídos de uma reflexão sobre o fazer corporal. (EDUCAÇÃO FÍSICA, 2006, p.10).

Esta reflexão acontece, muitos autores competentes relatam em seus textos sobre a educação física, a importância do trabalho docente e a compreensão dos alunos em relação à disciplina, no entanto ainda de forma pouco ampla. Partindo do ponto de vista de quem teve o privilégio de ler e reler alguns artigos sobre o assunto para poder escrever tal pesquisa, pode-se afirmar que o mercado para esta disciplina é pouco procurado, talvez porque não seja tão bem difundido enquanto disciplina, a consequência que isto traz é que com certeza se existem menos profissionais em busca de tal formação o número de pesquisas relacionadas será reduzido, valendo ressaltar que de fato não foi fácil encontrar muitos dados que aqui estão relatados.

A qualidade de vida no trabalho tem sido um tema com abrangência significativa para a classe trabalhista e discutido por diversas áreas de pesquisas. Contudo, a qualidade de vida no trabalho dos professores, em especial, os que atuam principalmente na educação básica, tem sido pouco investigada... em pesquisa sobre a qualidade de vida de professores, apontam uma “escassez e superficialidades de estudos nesta temática”. (REGO, OLIVEIRA, 2017).

As pesquisas demonstraram mudanças constantes nos padrões de vida da sociedade, juntamente a isto, mudanças na qualidade de vida dos docentes em educação física. O país que sempre esteve em atraso com relação a países

considerados de primeiro mundo. O país passou por um processo de evolução educacional muito demorado.

Refletir sobre as práticas corporais significa buscar a superação de uma visão que vinculou, por muito tempo, a Educação Física a uma perspectiva tecnicista voltada para o desenvolvimento de aptidões físicas, o que priorizou, historicamente, na escola, a simples execução de exercícios físicos destituídos de uma reflexão sobre o fazer corporal. (SANDRI, s.d.).

De acordo como aconteça as condições de trabalho, ou conforme aconteçam as políticas públicas e de gestão, a saúde dos profissionais de educação física podem de alguma maneira serem prejudicados. Assim sendo o profissional deve estar atento a si próprio e seus superiores devem também estar atentos aos seus subordinados, qualquer pessoa está sujeito a adquirir algum tipo de doença ou transtorno.

De acordo com Sandri (s.d. p.5) os fatores que mais prejudicam os professores de educação física é o fato de receberem funções além das suas, em decorrência de muitos fatores. Em acontecendo do professor de educação física se deixar levar pelo desanimo de não poder trabalhar de acordo com os conformes, por conta por exemplo de que a escola não dispõe de uma quadra ou local aberto com tamanho suficiente para ministrar uma aula comum de educação física, este não pode deixar o valor da sua disciplina se perder por nenhum motivo se não o seu espaço dentro da escola irá desaparecer. Mesmo tendo um local adequado, podem haver os agentes desmotivadores, alunos ou até mesmo outros professores de outras disciplinas que desmerecem a educação física, o profissional tem que estar apto para contornar esta situação sempre que a mesma se fizer presente, se não isto pode gerar uma desmotivação por desmerecimento injusto, “Por estes motivos não é de se surpreender ao ver professores de Educação Física cuidando de alunos no pátio enquanto os demais realizam conselhos ou reuniões”, (SANDRI, s.d. p.5).

Pelos motivos acima citados, os professores da área têm sido considerados, muitas vezes, simples executantes de técnicas e movimentos, com baixo reconhecimento profissional, marginalizados pelos demais colegas professores de outras Disciplinas. Parece-nos que isso ocorre devido à falta de conhecimento em relação ao significado da Educação Física, e porque os próprios profissionais não são capazes de sensibilizar e informar a comunidade escolar e a sociedade em geral a respeito de sua importância,

pois senão a tivermos definida em nós, não convencemos ninguém.
(SANDRI, s.d.).

Esta é a visão que mais chocou em toda a pesquisa bibliográfica, pois relata da predisposição que o professor de educação física tem para auto desnecessidade, quando na verdade é tão importante como qualquer outro profissional ali presente, no entanto Sandri consegue mostrar esta problemática.

4. METODOLOGIA

A pesquisa tratou-se de um estudo de cunho descritivo e abordagem Quali-Quanti, que caracteriza-se frequentemente como estudos que procuram determinar status, opiniões ou projeções futuras nas respostas obtidas segundo afirmam Thomas e Nelson (2012), que a valorização deste método está baseada na premissa que os problemas podem ser solucionados e as práticas podem ser melhoradas através de descrição e análise de observações objetivas e diretas. E que as técnicas usadas para se obter informações são bastante diversas, destacando-se os questionários, as entrevistas e as observações.

Nesse estudo foram aplicados questionários, com o maior número de professores possível, nele continha questões sobre a sua percepção de Qualidade de Vida e Estilo de Vida. A pesquisa foi realizada dentro do ambiente escolar com professores da Rede Pública de ensino de Pernambuco situadas na cidade do Recife, de modo a identificar como os professores percebem o nível de Qualidade de Vida em seu trabalho, as ações e implicações da condição de trabalho, junto com as escolhas do dia a dia como alimentação e exercícios físicos e assim ajudar a traçar um perfil da situação desses profissionais.

Foram aplicados 2 questionários como total de 15 professores participantes, todos em escolas públicas localizadas em Recife, não conseguimos um número maior de professores devido ao tempo livre que muitos deles disseram não ter e alguns alegaram que por estarem sobrecarregados não poderiam participar da pesquisa. O primeiro questionário foi a Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física, com 34 questões e o segundo foi o Perfil do Estilo de Vida Individual com 15 questões, ao todo 46 questões.

5. RESULTADOS

Os sujeitos foram 15 docentes de Educação Física de Recife, os dados demonstraram que do gênero feminino haviam 9 e masculino 6. Quanto a idade variou bastante, de 28 a 53 anos, mostra-se que é um grupo heterogêneo

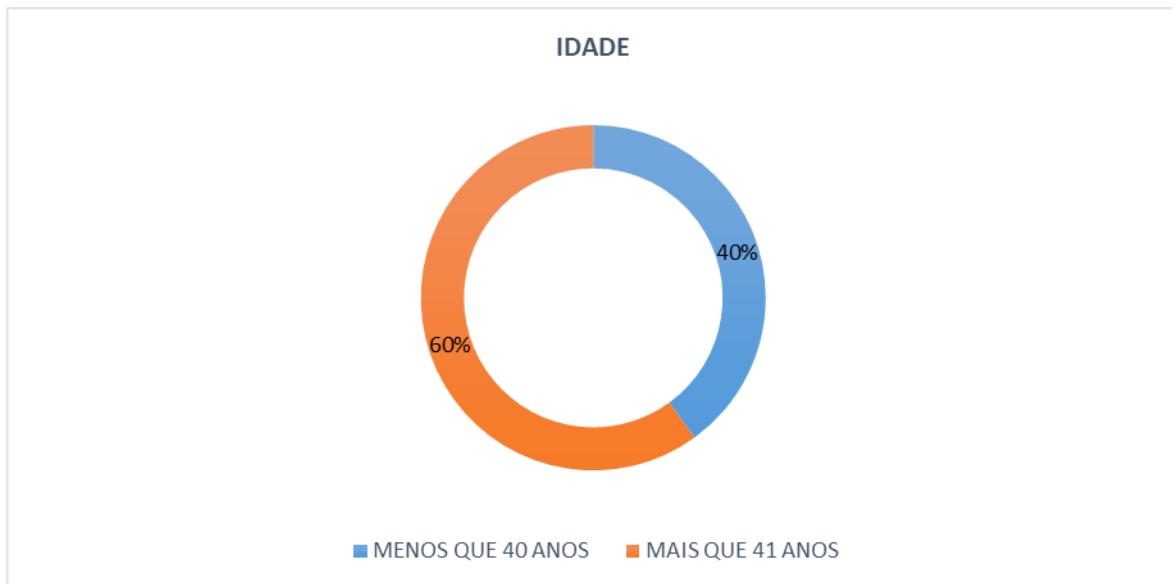


Figura 1: Idade dos entrevistados

Dentre os sujeitos cinco deles possuem graduação e dez são especialistas, dentro desse grupo que possuem especialização as mulheres são a maioria. Do total das nove mulheres participantes do questionário sete (77%) delas possuem especialização, já os do sexo masculino que são seis no total, três (50%) possuem um título de especialista.

O tempo de experiência dando aulas oscila de 1 ano até 30 anos, com 46% dos entrevistados com mais de 20 anos de docência na EF, são professores com bastante tempo de vivência em sala de aula.

A respeito da quantidades de horas de trabalho por semana o resultado varia entre 20 e 40 horas semanais, com a maioria (10) possuindo carga horária de

mais de 31h. Apenas 26,6% não trabalhavam em outro local além da escola em que fora entrevistado, 11 (73,3%) desses participantes tinham outras ocupações trabalhavam em outras escolas (63,6%), escolas, clubes e academia (18,1%), academia (9%) e outros empregos (9%)



Figura 2: Outros trabalhos remunerados

Mais de 80% trabalham em outras escolas, o que mostra uma sobrecarga de demanda de trabalho e diminuição de tempo livre, que pode estar relacionada com diversos fatores, como vamos analisar nos resultados que aparecem mais adiante.

5.1 Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física

Ao serem perguntados sobre se a jornada de trabalho na instituição é suficiente e adequada para realizar todas as atividades que envolvem seu trabalho, o resultado foi equilibrado 53,3% discorda e 46,6% concorda.

Respostas	Quantidade de participantes
Discordo totalmente	6
Discordo um pouco	2
Não concordo nem discordo	
Concordo um pouco	1
Concordo Plenamente	6
total	15

Quadro 1: Tempo de jornada de trabalho

Foi questionado sobre se o seu trabalho permite usar suas diferentes habilidades e capacidades, com iniciativa e criatividade, 46,6% respondeu que discorda um pouco, 33,3% concordam plenamente e 20% concordam um pouco. Quando perguntados se a instituição possibilita a atualização permanente de seus professores permitindo o desenvolvimento de suas potencialidades, 9 dos entrevistados (60%) concorda e 6 (40%) discordam. Na pergunta que questiona se na instituição, o professor é aceito e respeitado pelo seu trabalho e potencial, sem considerar o gênero, cor, aparência física ou orientação sexual as respostas são bem divididas, mas a maioria (73,3%) concorda com a afirmação, 13% concordam um pouco, 6% discorda e 6% é indiferente a indagação.

Quando abordado se os docentes tem liberdade de criticar e discordar, inclusive da chefia, em qualquer assunto sem temor de represálias 66,6% acredita que tem liberdade, 26,6% não concorda nem discorda e 6% discorda. Na indagação sobre se as atividades profissionais realizadas na instituição interferem

prejudicando a sua vida familiar 66,6% discorda, 20% é neutro ao questionamento e 13,3% concordam.

Respostas	Quantidade de participantes
Discordo totalmente	7
Discordo um pouco	3
Não concordo nem discordo	3
Concordo um pouco	1
Concordo Plenamente	1
total	15

Quadro 2: Atividades profissionais e interferência na vida familiar

Também foi interrogado se na instituição, professores da mesma classe funcional recebem salários similares, quatro pessoas responderam que discordam, duas são neutras ao questionamento e nove pessoas concordam que a remuneração é similar. A maioria dos entrevistados (53,3%) responderam que não há na instituição grupos de trabalho ou pessoas que fornecem auxílio mútuo e suporte sócio emocional aos professores.

Ao serem indagados sobre a satisfação com a quantidade de feedback que recebe dos seus colegas oito docentes não estão satisfeitos, quatro são indiferentes e 3 estão satisfeitos. Na pergunta que abordava sobre os locais de trabalho e se são saudáveis e a saúde é preservada a grande maioria discorda.

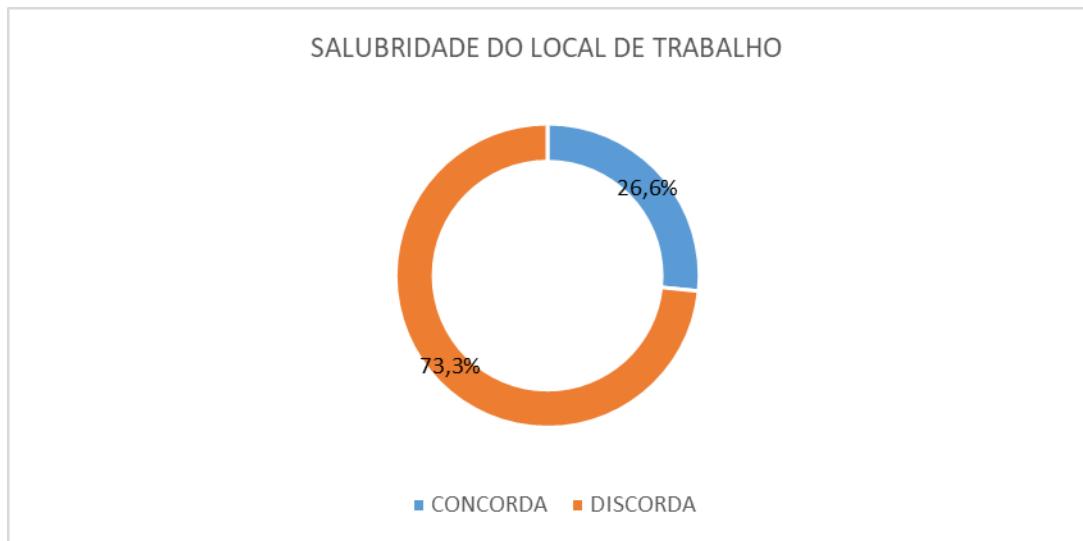


Figura 3: Salubridade do local de trabalho

Questionou-se também se os docentes tem amplas oportunidades de usar no trabalho os conhecimentos adquiridos em cursos, nove (60%) responderam que tem oportunidades e 40% diz não ter. 100% dos entrevistados afirmam que a instituição valoriza e respeita os professores no sentido de não depreciar seus trabalhos. Quando abordado se o professor realiza suas atividades com tranquilidade e percebe apenas um estresse estimulante ao longo do dia, 33,3% discordam e 66,6% concordam.

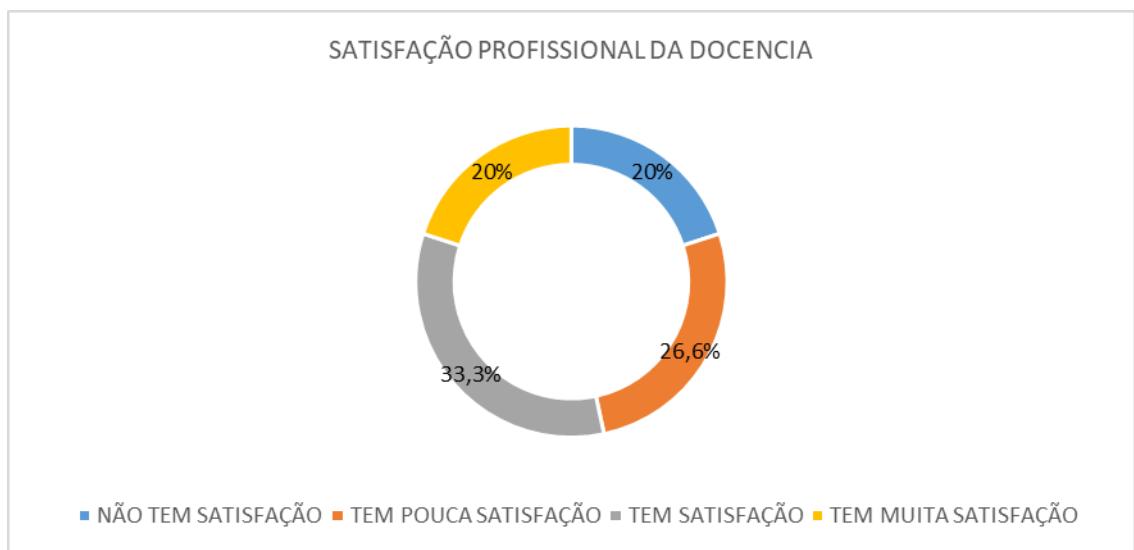


Figura 4: Satisfação profissional da docência

Sete docentes não tem ou tem pouca satisfação e oito tem satisfação ou muita satisfação.

Na afirmação “A instituição respeita os direitos trabalhistas dos professores como férias, licenças, cumprimento de decisões de judiciais, entre outros, incluindo a garantia de defesa dos direitos do trabalhador na justiça” as respostas que aparecem são:

Respostas	Quantidade de participantes
Discordo totalmente	3
Discordo um pouco	2
Não concordo nem discordo	
Concordo um pouco	1
Concordo Plenamente	9
total	15

Quadro 3: Instituição e respeito às leis trabalhistas

A maioria (66,6%) concorda que a instituição respeita as leis.

Na percepção dos professores, 60% concorda que a comunidade tem orgulho e respeito pelo trabalho desenvolvido na instituição e 40% discorda com a afirmação. Quando abordados sobre a satisfação com os materiais disponíveis para o trabalho 66,6% não se sentem satisfeitos com a disponibilidade e 33,3% estão satisfeitos com os materiais disponibilizados.

Respostas	Quantidade de participantes
Discordo totalmente	8
Discordo um pouco	2
Não concordo nem discordo	
Concordo um pouco	2
Concordo Plenamente	3
total	15

Quadro 4: Satisfação com os materiais disponíveis

Também foram indagados sobre a remuneração e se é justa, considerando suas qualificações, a resposta é quase unânime com 86,6% dizendo que não é justa.

	Respostas	Quantidade de participantes
Discordo totalmente	12	
Discordo um pouco	1	
Não concordo nem discordo		
Concordo um pouco	2	
Concordo Plenamente		
total	15	

Quadro 5: Satisfação com a remuneração

Após o trabalho, apenas 20% chega em casa com ânimo e energia, para dar atenção a família e/ou realizar atividades de lazer.



Figura 5: Ânimo e energia após expediente

No momento em que foram indagados sobre a satisfação com os equipamentos disponíveis para o trabalho, dez (66,6%) dos entrevistados não estão satisfeitos e seis (33,3%) estão. Na pergunta sobre orgulho e satisfação em pertencer ao corpo docente da instituição, 86,6% dos docentes sentem orgulho e satisfação, já 13,3% discordam um pouco. Também foi perguntado se o relacionamento na instituição se baseia no princípio ético, amizade e cordialidade, 12 professores concordam e 3 discordam que não há essas regularidades no ambiente de trabalho.

Na afirmação “Tenho autonomia para planejar e executar as atividades de ensino” as respostas foram integralmente de concordância.

Respostas	Quantidade de participantes
Discordo totalmente	
Discordo um pouco	
Não concordo nem discordo	
Concordo um pouco	4
Concordo Plenamente	11
total	15

Quadro 6: Autonomia de planejamento de atividades

Quando perguntados sobre a remuneração como professor na instituição e se ela é adequada para viver com dignidade, treze docentes discordam e dois concordam um pouco com a afirmação.

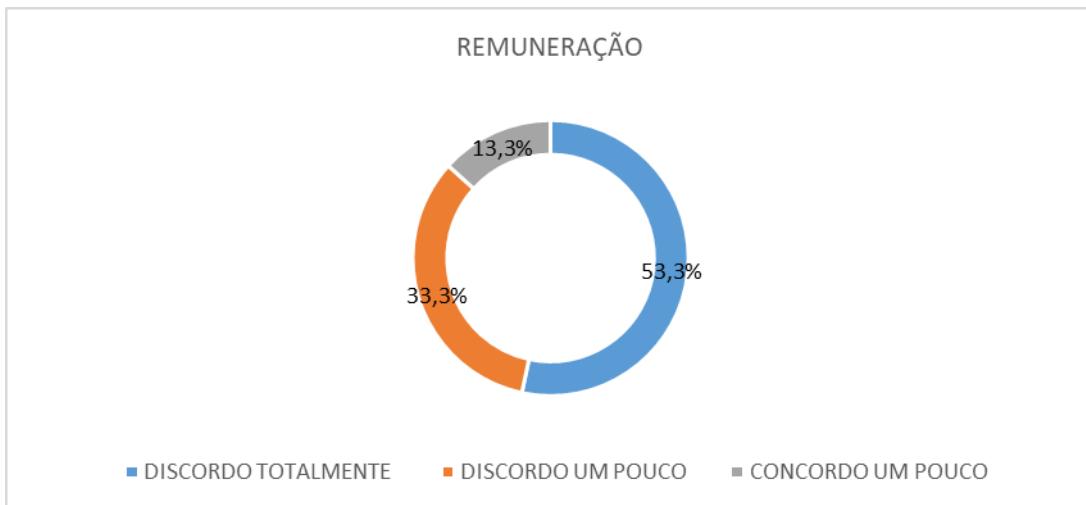


Figura 6: Satisfação com a remuneração

Na questão onde abordava sobre se os locais de trabalho são adequadamente organizados, 53,3% discordam, 13,3% discordam um pouco, 13,3% concordam um pouco e 20% concordam plenamente, ou seja, a maioria dos docentes (10) discordam. Em relação ao direito do professor a sua privacidade e respeito na instituição 4 professores (26,6%) discordam, mas a maioria (73,3%) concorda.

A respeito da comparação da remuneração entre professores da instituição e professores de equivalente posição em outras escolas da cidade, 40% dos entrevistados concorda que a sua remuneração é maior, já 60% discorda que ganham mais que outros professores. Na pergunta sobre a relação das atividades de realizadas e o feedback da direção, dez professores concordam que recebem feedback e cinco discordam.

53,3% acreditam que na instituição existem símbolos de status e/ou degraus acentuados na estrutura hierárquica, contra 46,6% que não acreditam. Quando entrevistados sobre possibilidades de progressão na carreira na sua instituição, sete participantes disseram que não tem possibilidade e oito afirmam que há possibilidade de progredir. Todos os educadores questionados se na instituição todos os professores tem tratamento justo em todas as matérias, inclusive na

distribuição do trabalho, afirmaram que são sim tratados de maneira justa. A maioria (86,6%) percebe entre os professores da instituição o predomínio de um espírito de coletividade e cooperação invés de individualidade e competitividade. Os entrevistados também afirmaram que a instituição oferece aos professores segurança quanto ao recebimento do salário.

Respostas	Quantidade de participantes
Discordo totalmente	
Discordo um pouco	
Não concordo nem discordo	
Concordo um pouco	3
Concordo Plenamente	12
total	15

Quadro 7: Segurança quanto ao recebimento do salário

No momento em que indagados sobre a relevância do seu trabalho para si mesmo, quatorze (93,3%) educadores afirmaram que seu trabalho é relevante.

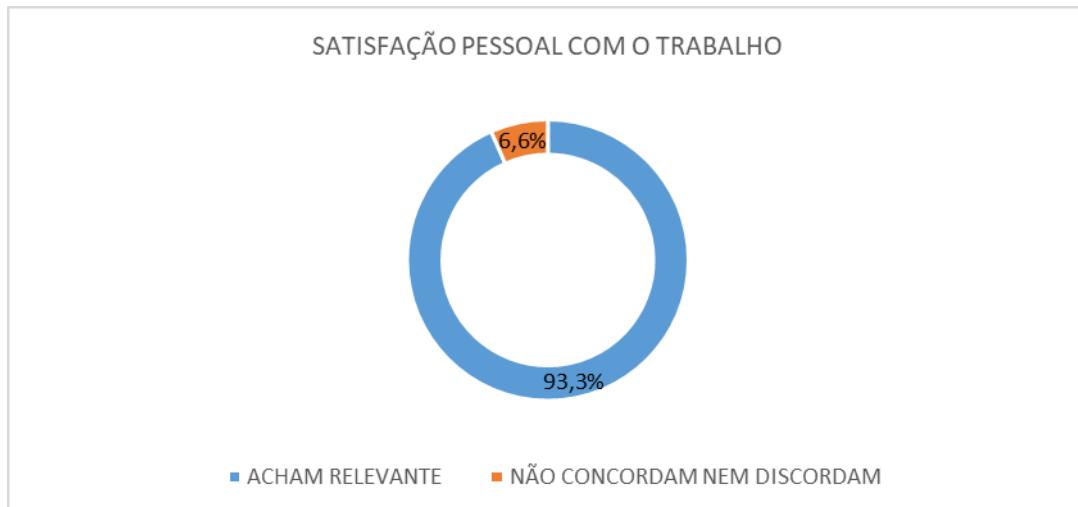


Figura 7: Satisfação pessoal com o trabalho

5.2 Perfil do Estilo de Vida Individual

A primeira pergunta do questionário de Estilo de Vida foi se a alimentação diária desses professores incluía pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças

Respostas	Quantidade de participantes
Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida	
As vezes corresponde ao seu comportamento	10
Quase sempre verdadeira no seu comportamento	2
A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	3
total	15

Quadro 8: Porções diárias de frutas e hortaliças

33,3% disse que esse hábito de comer frutas e hortaliças faz parte da sua vida quase sempre e sempre, já 66,6% afirmou que só acontece às vezes. A pesquisa também perguntou sobre se os docentes tinham o costume diário de evitar alimentos gordurosos, sete deles falarão que às vezes evitam, sete disseram que quase sempre evitam e um disse evitar sempre.

O questionário abordou a quantidade de refeições também, se eles faziam de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo e uma pessoa (6,6%) disse que esse hábito não faz parte do seu estilo de vida, mas um (6,6%) entrevistado disse que esse hábito faz parte do seu estilo de vida todos os dias, seis deles (40%) disse que quase sempre adota esse costume e sete (46,6%) que adota quase sempre.

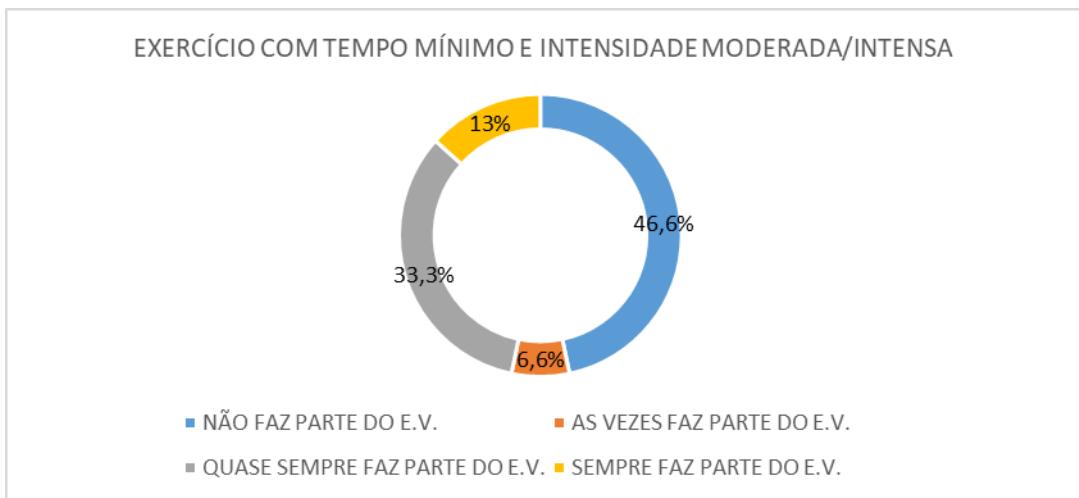


Figura 8: 30' de atividades físicas moderadas/intensas por 5 ou mais dias

No gráfico acima vemos os resultados da indagação sobre exercícios físicos e sua realização de ao menos 30 minutos de atividades de maneira moderadas e/ou intensas, de forma contínua ou acumulada, por 5 ou mais dias na semana.

Na questão “Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular” as respostas foram bem divididas. 40% dos entrevistados disse que não faz, 26,6% disse que quase sempre faz, 26,6% afirmou que faz exercícios sempre, e 6,6% disse que as vezes tem essa rotina de exercícios.

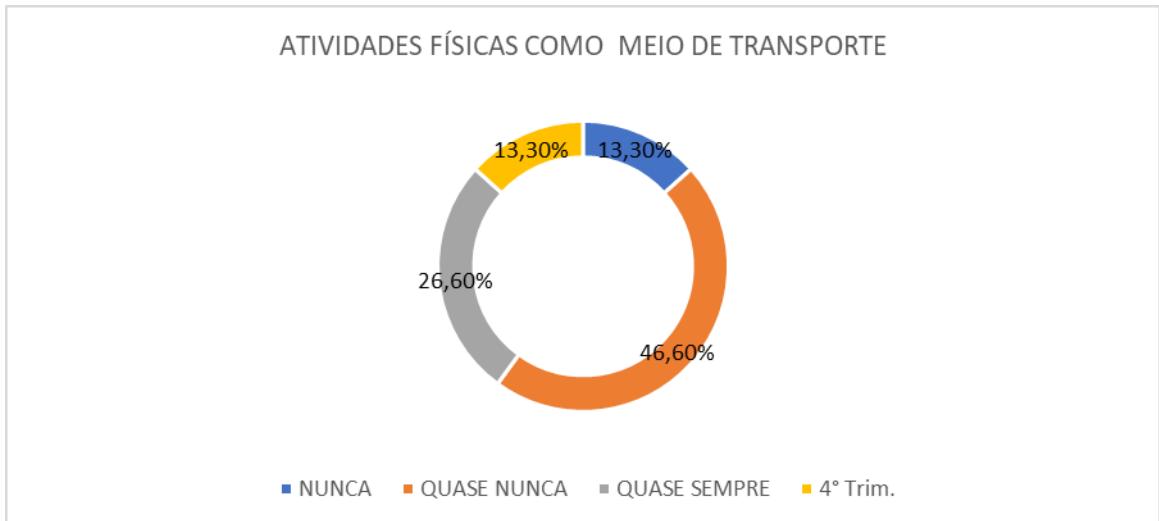


Figura 9: Atividades físicas como meio de transporte

Acima vemos o gráfico das respostas de quando questionados sobre atividades físicas como meio de transporte diário, como caminhar, pedalar ou usar escadas ao invés de elevador.

Quando questionados sobre se conheciam sua pressão arterial, nível de colesterol e se os controlavam cinco deles (33%) as vezes corresponde ao seu comportamento, três (20%) disseram que quase sempre isso está presente no seu comportamento e sete (46%) disseram que isso sempre está presente no seu dia a dia. O questionário pergunta em seguida sobre o consumo de nicotina e bebidas alcoólicas, duas pessoas (13%) responderam que absolutamente não faz parte do seu estilo de vida, três (20%) disseram que as vezes corresponde ao seu comportamento, quatro (26%) disseram que quase sempre as substâncias estão presente no seu comportamento, seis (40%) disseram que faz parte do seu estilo de vida e ao menos uma das substâncias estão presente no seu dia a dia.

O questionário cobra em seguida sobre o respeito as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); se dirige usa sempre cinto de segurança e nunca ingere álcool. Sobre esta questão 100% dos entrevistados disseram respeitar na íntegra essas normas.

A questão seguinte da enquete pergunta se os profissionais procuram cultivar amigos e se estão satisfeitos com seus relacionamentos. Três pessoas (20%) disseram que quase sempre estão satisfeitos e procuram cultivar amigos, 12 (80%) disseram que estão 100% satisfeitos quanto a esta questão. Perguntados a seguir se procuram ser ativos em sua comunidade e se sentiam-se útil em seu ambiente social seis pessoas (40%) disseram que isso as vezes corresponde ao seu comportamento, outras 6 pessoas (40%) disseram que quase sempre isso corresponde ao seu comportamento e três pessoas (20%) disseram que estão sempre ativas em sua comunidade e que isso faz parte do seu dia a dia.

Em seguida os entrevistados foram questionados se reservavam ao menos 5 minutos diários para o seu relaxamento. Quatro (26%) disseram que isso não faz parte do seu dia-a-dia, dois (13%) disseram que as vezes isso faz parte do seu

dia-a-dia e cinco (33%) disseram que isso quase sempre faz parte do seu dia-a-dia

Respostas	Quantidade de participantes
Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida	4
As vezes corresponde ao seu comportamento	2
Quase sempre verdadeira no seu comportamento	5
A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia	4
total	15

Quadro 9: Docentes que reservam 5' diários de relaxamento

Quando inqueridos sobre a calma e se conseguem manter uma discursão sem alterar-se mesmo quando contrariados quatro (26%) disseram que as vezes conseguem manter a calma sem se alterar em tal situação, nove (60%) disseram que quase sempre conseguem manter a calma sem se alterar em tal situação e dois (13%) disseram que sempre conseguem manter a calma na situação anteriormente citada.

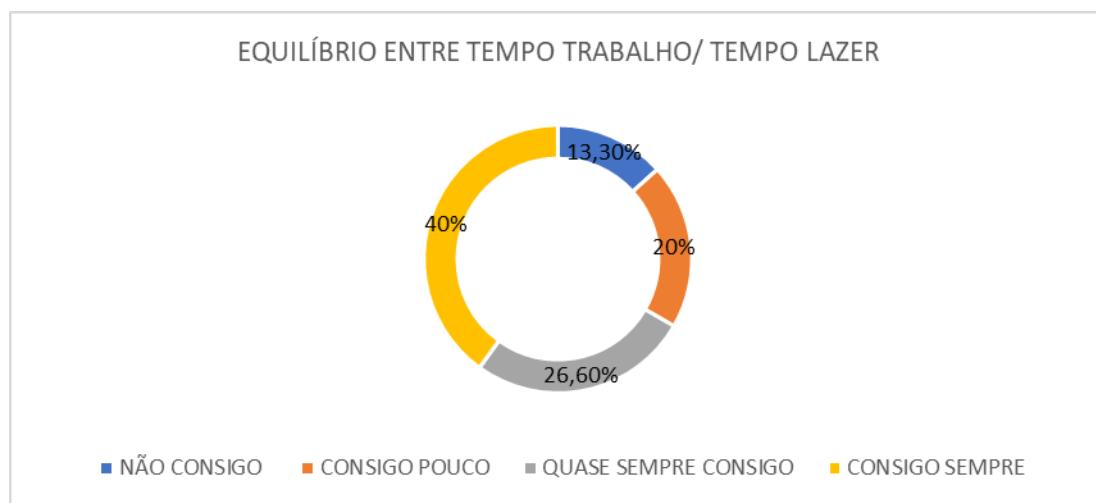


Figura 9: Equilíbrio de tempo de trabalho e tempo de lazer

6. DISCUSSÃO

Fazendo uma análise sobre os dados gerais percebe-se que nessa pesquisa a uma predominância feminina, que o grupo em questão é bastante heterogêneo quanto a idade, já que vai dos 28 aos 53 anos, com maioria acima dos 40 anos. A maior quantidade dos docentes tem título de especialista e dentre eles a grande parte é do gênero feminino. O tempo de experiência com a docência em Educação Física também é bem variado, indo de 1 ano até 30 anos em sala de aula, sendo metade, sete entrevistados, com mais de 20 anos de atuação.

Quanto ao tempo de jornada relacionado ao cumprimento de todas as atividades que envolvem o trabalho, a resposta dos docentes é equilibrada. Mas se analisarmos o tempo semanal de trabalho na instituição e relacionarmos com a satisfação, veremos que entre os nove professores que tem 40h semanais sete se sentem satisfeitos quanto ao tempo, já em comparação aos seis docentes que tem uma jornada menor que 40h por semana, apenas um deles está satisfeito. Então vemos uma relação muito clara com o tempo de trabalho semanal na realização dos cumprimentos de todas as atividades relacionadas ao trabalho.

Um dos pontos de destaque no questionário são os temas relacionados a respeito de maneira geral entre professores e demais funcionários da escola, tipo de relação social dentro do ambiente escolar e respeito às leis. A grande maioria dos professores disse que se sente respeitado pelo seu trabalho e competência, sem se sentir diminuído por questões de gênero, sexo, cor ou aparência e também de 66% afirmou que tem liberdade de criticar, dar suas opiniões e críticas a comunidade escolar, sem medo de algum tipo de represália. Esses números e apontamentos são extremamente importantes e intimamente relacionados a liberdade do professor, como visto no momento em que todos os professores afirmam que tem total liberdade de planejamento e execução de suas aulas. Importante frisar que esse direito está constituído em lei, pois a legislação brasileira garante a liberdade de cátedra dos professores, que segundo a LDB é a liberdade de aprender, ensinar, pesquisar e divulgar o pensamento, a arte e o saber, é a lei que garante o protagonismo do professor e uma lei que garante

o pluralismo de ideias, e segundo essa pesquisa tal regulamento vem sendo cumprido.

Os participantes desse estudo acreditam que a instituição escolar onde se encontram é um lugar onde todos os professores são tratados igualmente sem sobrecarga de tarefas nem predileção, onde se predomina a ajuda e a cooperação entre os trabalhadores, onde seu direito à privacidade é respeitado, e onde predomina os princípios éticos e morais, de amizade e companheirismo, o que é um fator muito positivo, mas, mesmo que as relações interpessoais sejam boas, os professores não estão satisfeitos com a quantidade de feedback que recebem da comunidade escolar, a queixa maior é com os outros colegas de profissão, apenas 20% estão satisfeitos com o retorno dos companheiros, já o acompanhamento da direção é melhor avaliado 66% acha que o feedback é satisfatório.

Quando perguntados sobre interferência da vida profissional na vida pessoal e familiar, dez professores não acham que o trabalho na instituição escolar interfira na vida pessoal, mas há uma incongruência quando comparado aos dados de outra questão, onde doze professores dizem não chegar em casa com animo e energia para ficar com a família e ter um momento de lazer. Mas foi visto que entre os que não tem nenhuma atividade remunerada além de uma escola 40% chega com animo em casa, e entre os que tem uma ou mais atividades apenas 10% chegam com animo. Vemos aí uma relação entre quantidade de tarefas e tempo de trabalho, com cansaço, menos tempo de lazer e com a família.

Esses indicativos preocupam, sabendo que a cada ano que se passa com esses acúmulos de estresse no trabalho, somados a frustrações da docência e pouco tempo de cuidado pessoal, pode desenvolver problemas como a Síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento profissional. Segundo MASLACH e JACKSON (1981) destaca-se três principais dimensões dessa síndrome: Exaustão emocional, com esgotamento físico e mental; Despersonalização: insensibilidade e negatividade; e Falta de realização pessoal no trabalho: infelicidade e insatisfação em todos os campos da vida. Nas perguntas que continham o tema realização pessoal como professor, metade disse estar insatisfeita e a outra metade satisfeita

com seu trabalho profissional, já na pergunta sobre se o trabalho é relevante no âmbito pessoal, apenas uma pessoa disse que o trabalho nem é relevante nem irrelevante.

A remuneração, a falta de estrutura e materiais estão entre os piores indicativos de satisfação com o trabalho neste presente estudo. Quanto a remuneração, a imensa maioria (13) afirmam que a quantia que recebem não os da condições de ter uma vida confortável e digna e que o seu salário não condiz com suas qualificações profissionais, além as frustrações financeiras os docentes relatam que não está sendo ofertada condições para que o trabalho possa ocorrer de maneira mais eficiente. Como as insatisfações mostradas por 10 professores que se sentem irrealizados com os materiais e equipamentos disponíveis para o trabalho ofertados pela escola, o mesmo quantitativo de entrevistados não gosta da organização do seu espaço de trabalho, não o acham adequadamente produtivo.

Somado a uma estrutura que aparenta ser ineficaz, quando questionados sobre a salubridade no seu local de trabalho mais de 70% diz que não trabalha em um local saudável, onde sua saúde de modo geral é preservada. E ainda o suporte psicológico que poderia ser ofertado para minimizar os efeitos dessas inúmeras deficiências é inexistente (53%) ou pouco eficaz (40%).

Em contra partida a esse espectro mais negativo da situação, segundo educadores participantes a instituição respeita os direitos trabalhistas, possibilita a atualização permanente dos seus professores através da formação continuada, que é o processo de aperfeiçoamento permanente dos conhecimentos necessários à atividade docente, ele é realizado ao longo da vida profissional, com o foco de atualizar e promover novas aprendizagens para serem aplicadas no dia a dia em sala de aula. E relatado também um respeito da comunidade ao redor da escola pelo trabalho feito na instituição e um orgulho dos professores por fazerem parte do corpo docente da mesma. E os professores (100%) sentem total segurança da instituição quanto ao recebimento dos salários.

Fazendo um apanhado de todos os dados apresentados aqui, vemos que a Q.V do trabalhador docente tem mais pontos baixos que altos. Os principais problemas que emergem do estudo são do campo salarial, da estrutura física e material da instituição e o cansaço e a falta de apoio psicossocial e falta de tempo livre causado pela dupla ou tripla jornada de trabalho. Todos esses pontos separadamente já causam uma diminuição da Q.V, quando atrelados a outros e ao longo dos anos, pode trazer consequências físicas e psicológica ao trabalhador.

Na pesquisa de Estilo de Vida, dentro do campo da alimentação, vemos que apenas um professor faz quatro ou cinco refeições e toma café da manhã reforçado todos os dias, apenas um professor evita a ingestão diária de alimentos gorduroso os outros 14 evitam as vezes ou quase sempre e apenas cinco professores adicionam 5 frutas e hortaliças em suas refeições quase todo dia ou todos os dias. Vemos aí que anda bastante deficitário um dos principais modos de carregar as energias, o E.V relacionado a alimentação não está sendo pensado nem executado de uma maneira positiva afetando assim a Q.V no geral.

No campo das atividades físicas vemos um equilíbrio, mas que muitos pontos tendem para comportamentos de E.V negativos. Quando perguntado se durante a semana é realizado algum tipo de atividade física intensa e/ou moderada ao menos por trinta minutos, quase a metade (7) dos professores diz nunca fazer e apenas dois adotam essa prática por ao menos cinco dias. Oito docentes afirmam fazer exercícios físicos de força e alongamento sempre e quase sempre e sete dizem não fazer nunca (6) ou quase nunca (1). Na pergunta que fala sobre o meio de transporte e se o professor anda a pé, de bicicleta e sobe escadas, nove participantes dizem que nunca (2) ou quase nunca (7) adotam esse E.V.

Apesar desses dados mais negativos sobre o cuidado com o corpo no tempo livre, eles afirmam que conseguem quase sempre (26%) ou sempre (40%) conciliar o tempo de trabalho com tempo de Lazer. O que traz a reflexão, visto os dados acima, que talvez os professores não consideram que o tempo usado para atividades físicas faz parte do seu tempo de lazer e cuidado. Sobre cuidados com

a manutenção da saúde como saber a sua pressão arterial e níveis de colesterol tal como manter o controle dos mesmos, 66.6% dos docentes dizem tomar medidas para isso quase sempre e sempre. A mesma porcentagem é relatada quanto a ingestão de álcool, dez participantes dizem não consumir álcool e cigarros todos os dias ou quase todos os dias.

Nas questões que abordam sociabilidade e relacionamentos, participação na comunidade em que vive e seus momento de lazer, as respostas são satisfatoriamente positivas. 100% está quase sempre ou sempre satisfeito com suas amizades e relacionamentos, 60% inclui quase sempre e sempre nos seus momentos de lazer, saída com amigos, atividades esportivas e participação em sua comunidade, com 60% afirmado que é ativo sempre ou quase sempre em seu local de convívio. Sobre manter-se controlado em momentos de contrariação nove professores dizem adotar esse estilo de vida quase sempre. Uma pergunta sobre lazer e relaxamento chama bastante atenção, quando indagados se eles reservam ao menos cinco minutos por dia para relaxamento, 40% disse que nunca ou quase nunca. Chama atenção que durante o dia, por diversos motivos os trabalhadores não consigam tem ao menos esse mínimo tempo para um pouco.

Conseguimos ver com as análises desses resultados é que a situação financeira, de estrutura e matérias da escola, quantidade de tempo livre, são os pontos mais deficitários. Já os índices de relevância social do trabalho e orgulho de pertencer a comunidade escolar, alcançaram níveis positivos de Q.V.

Observamos também que a maioria dos professores participantes adotam posturas mais positivas em relação ao comportamento preventivo, como o de acidentes de trânsito, atenção mais regular aos exames preventivos e, bons índices de sociabilidade mostrando uma boa qualidade dos relacionamentos sociais de todos os tipos, e uma participação mais ativa em sua comunidade. Atividade física regular e alimentação de qualidade foram os aspectos mais negativos do E.V. Possivelmente esses comportamentos podem ser reflexo de uma jornada de trabalho cansativa e as vezes dupla, visto que onze desses professores tinham outros trabalhos remunerados, isso deve-se a busca de

melhores condições financeiras, e portanto certos cuidados com os bons hábitos ficam em segundo plano.

As limitações deste estudo estão principalmente envolvidas com a quantidade de professores que foram entrevistados. Para que este se qualificasse melhor, se faz necessário que um maior número de docentes participe da pesquisa, de modo que seria possível descobrir outras variações na Qualidade e no Estilo de Vida dos mesmos.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo investigar, analisar e debater os níveis de Qualidade de Vida e Estilo de vida dos docentes de escolas públicas de Recife. Como conclusão, os resultados indicam que a maioria dos docentes de Educação Física investigados, está satisfeita com a Q.V e com o E.V, porém, é notória a manifestação da insatisfação nos quesitos: salário, condições de materiais e estrutura no trabalho, trabalho e tempo de lazer e também é visto índices de hábitos predominantemente negativo nos componentes alimentação e atividade física. Observou-se também que fatores como o volume excessivo de trabalho podem contribuir prejudicialmente saúde física e mental dos indivíduos.

Acredita-se que estes dados apresentados aqui podem trazer algumas contribuições, na questão da prevenção dos professores que podem tem uma noção da realidade do nível Q.V em que faz parte e também para as organizações de políticas públicas de assistência e incentivo a Q.V do docente. Sabemos que essa pesquisa pode ser ampliada e aprofundada, a partir dos presentes dados sugere-se novas pesquisas, que envolvam também docentes de escolas públicas e privadas trazendo assim um número maior de variáveis a serem analisadas, abrindo o leque do conhecimento da Q.V, deste modo contribuindo para a melhora das pesquisas científicas e que assim elas possam chegar com mudanças na vida das pessoas.

8. REFERÊNCIAS

Both, Jorge. **Qualidade de vida na carreira docente em educação física do magistério público estadual de Santa Catarina.** Dissertação Apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física Área de Concentração de Teoria e Prática Pedagógica em Educação Física Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina Como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física. Março, 2008. Retirado de: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/91795>. Em: 05/09/2019.

BRANCO, Natália Castelo; PANDEFF, Pando; SARAIVA, Sthefani; ARAGÃO, Viviane. **Qualidade de vida no trabalho dos professores das escolas públicas: caso da escola municipal Therezinha de Jesus Pereira da Silva.** Congresso Nacional de Excelência em Gestão. INOVARSE, XII Congresso Nacional de Excelência em Gestão & III INOVARSE – Responsabilidade Social Aplicada, 2016. Acesso em: http://www.inovarse.org/sites/default/files/T16_060.pdf. Em: 06/09/2019.

BRUYNE, Paulo de. et alii. **Dinâmica da pesquisa em ciências sociais: os polos da prática metodológica.** 3. ed. Rio de Janeiro: Livraria Francisco Alves Editora, s/d.

CAMPOS, Lívia da Silva, VIGÁRIO, Patrícia dos Santos; LÜRDOF, Sílvia Maria Agatti. **Fatores motivacionais de jovens atletas de vôlei.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 303-317, abr./jun. 2011. Extraído de: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v33n2/03.pdf>. Em: 05/09/2019.

CANESTRARO, Juliana de Félix; ZULAI, Luiz Cláudio; KOGUT, Maria Cristina. **PRINCIPAIS DIFICULDADES QUE O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ENFRENTA NO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM DO ENSINO FUNDAMENTAL E SUA INFLUÊNCIA NO TRABALHO ESCOLAR.** Disponível em: http://web02.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/872_401.pdf. Em: 05/09/2019.

COSTA, Domingos Sávio da. **Qualidade de vida dos profissionais de educação física da rede pública de Campo Grande, MS** / Domingos Sávio de Costa; orientação José Carlos Rosa Pires de Souza. 2008. 135 f. mais anexo. Retirado de: <https://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/8077-qualidade-de-vida-dos-profissionais-de-educacao-fisica-da-rede-publica-de-campo-grande-ms.pdf>. Em: 05/09/2019.

Educação Física / vários autores. – Curitiba: SEED-PR, 2006. –248 p. ISBN: 85-85380-32-2. Acesso em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/livro didatico/edfisica.pdf>. Em: 06/09/2019.

FERREIRA, Marcos Santos; CASTIEL, Luís David; CARDOSO, Maria Helena Cabral de Almeida. **A patologização do Sedentarismo.** Saúde Soc. São Paulo, v.21, n.4, p.836-847, 2012. Retirado de: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n4/v21n4a04.pdf>. Em: 05/09/2019.

GASPAR, Madu. **A arte rupestre no Brasil.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

GASPARINI, S.M.; BARRETO, S.M.; ASSUNÇÃO, A.A. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.** Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 31, n. 2, maio/agosto, 2005.

Kimura M. Tradução para o português e validação do “**Quality of life index**” de Ferrans e Powers [tese de livre-docência]. São Paulo: Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo; 1999. Retirado de: <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v60n1/v60n1a05.pdf>. Em: 05/09/2019.

LEI DE DIRETRIZES E BASES DA EDUCAÇÃO NACIONAL (LDB) 1996. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/ldb.pdf>. Acessado em 05/09/2019.

LIMA, Rubens Rodrigues. **História da Educação Física: Algumas Pontuações.** Rev. Eletrônica Pesquiseduca, Santos, v. 07, n. 13, p.246-257, jan.-jun. 2015. Retirado de: <http://periodicos.unisantos.br/index.php/pesquiseduca/article/download/199/pdf>. Em: 05/09/2019.

Lindoso, Rosângela Cely Branco.

Efeitos da política educacional de Pernambuco no trabalho docente: as contradições advindas de processos de regulação e responsabilização / Rosângela Cely Branco Lindoso. – 2017.

MALCHESKI, Raquel de Fátima Boza dos Santos. **A formação dos professores de educação física no Brasil e sua trajetória histórica.** EDUCERE, XIII Congresso Nacional de Educação. Formação de Professores; contextos sentidos e práticas. IV seminário Internacional de Representações Sociais, Subjetividade e Educação – SIRSSE / VI Seminário Internacional sobre Profissionalização Docente (SIPD/CÁTEDRA UNESCO) s.d. retirado de: https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/23370_12751.pdf. Em: 05/09/2019.

PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS (PCNs, 1997). Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>. Acessado em 05/09/2019.

PIROLO, Alda Lucia; MAGALHÃES, Carlos Henrique Ferreira. **OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E AS DIFICULDADES DA PRÁTICA PEDAGÓGICA ESCOLAR.** Revista Especial de Educação Física – Edição Digital nº. 2 – 2005

PORTE, L. (2011). **Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos.** Life Style, 1(1), 8-10. Recuperado de <https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/128>. Em: 05/09/2019.

REGO, Alda Dantas do; OLIVEIRA, Adriana Leônidas de. **Qualidade de vida no trabalho de professores da educação básica: revisão integrativa.** Interespaço, revista de geografia e interdisciplinariedade. Interespaço, Grajaú/MA, V.3, n.11, p.375-388, dez. 2017. Acesso em: <http://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/interespaco/article/download/6414/5287>. Em: 06/09/2019.

ROSA, Sued José. **A qualidade de vida no trabalho dos professores do 2012 ensino médio da educação básica pública e privada de Paracatu – M.G.-Pedro Leopoldo:** FPL, 2012. 100p. Acesso em:

https://www.fpl.edu.br/2018/media/pdfs/mestrado/dissertacoes_2012/dissertacao_sued_jose_rosa_2012.pdf. Em: 06/09/2019.

SANT'ANNA, A.S.; COSTA, R.; MORAES, L.F.R. **Qualidade de Vida no Trabalho: uma análise em unidades de ensino básico**. In: AnaisXXIV. Encontro Nacional da Associação de Pós-Graduação em Administração. Campinas, SP: ANPAD, 2000.

SOARES, Everton Rocha. **Educação Física no Brasil: da origem até os dias atuais**. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 169, Junio de 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd169/educação-física-no-brasil-da-origem.htm>. (17): 169, 2012. Acesso em 05/09/2019.

TRIVIÑOS, Augusto Nibaldo Silva. **Três enfoques na pesquisa em ciências sociais: o positivismo, a fenomenologia e o marxismo**. In: _____. Introdução à pesquisa em ciências sociais. São Paulo: Atlas, 1987. p. 31-79.

World Health Organization. **A glossary of terms for community health care and services for older persons**. WHO Centre for Health Development, Ageing and Health Technical Report, volume 5, 2004. Extraído de Portes (2011)

MASLACH, C.; JACKSON, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, New Jersey, v.2, p.99-113, 1981.

ANEXOS

Anexo A:



Carta de Apresentação do Acadêmico Pesquisador

Recife, setembro de 2019.

Prezada, Direção

Por meio desta apresentamos a(o) acadêmica **Louise Buonanato Foster**, do 8º semestre do Curso de Licenciatura em Educação Física, devidamente matriculada (o) nesta instituição de ensino, que está realizando a pesquisa intitulada **“Qualidade de vida dos professores de Educação Física”**.

Vimos através deste solicitar sua autorização para execução e coleta de dados em sua instituição. A pesquisa, utilizando a metodologia **pesquisa de campo de natureza qualitativa**, consistirá na realização de questionário junto aos participantes do estudo e posterior análise dos dados. Será conduzida dessa forma, pois pretendemos compreender e identificar o nível de qualidade de vida desses profissionais

Queremos informar que o caráter ético desta pesquisa assegura o sigilo das informações coletadas e garante, também, a preservação da identidade e da privacidade da instituição e do profissional entrevistado.

Ainda queremos dizer-lhe que uma das metas para a realização deste estudo é o comprometimento deste (a) pesquisador (a) em possibilitar, aos entrevistados, um retorno dos resultados da pesquisa. Por outro lado, solicitamos-lhes, aqui, permissão para a divulgação desses resultados e suas respectivas conclusões, em forma de pesquisa preservando sigilo e ética. Esclarecemos que tal autorização está em consonância com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Agradecemos vossa compreensão e colaboração no processo de desenvolvimento deste futuro profissional e da pesquisa científica em nossa região. Colocamo-nos a vossa disposição na UFRPE e no número (81) 996052982.

Acadêmica Louise Buonanato Foster

Pesquisadora

Profª. Drª. Rosângela Cely Branco

Graduação em Educação Física UFRPE

Lindoso

Orientadora



Anexo B: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
Prezado(a) Senhor(a)

Gostaríamos de lhe convidar a participar de nosso estudo, **Qualidade de vida do professor de Educação Física**. A pesquisa, utilizando a metodologia **pesquisa de campo de natureza qualitativa**, consistirá na realização de questionário junto aos participantes do estudo e posterior análise dos dados. Será conduzida dessa forma, pois pretendemos compreender e identificar o nível de qualidade de vida desses profissionais.

Trata-se de uma Monografia de conclusão de curso, desenvolvida por **Louise Buonanato Foster**, e orientada pela Professora. **Drª. Rosângela Cely Branco Lindoso**, do curso Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco, UFRPE.

A qualquer momento da realização desse estudo qualquer participante/pesquisado ou o estabelecimento envolvido poderá receber os esclarecimentos adicionais que julgar necessários. Qualquer participante selecionado ou selecionada poderá recusar-se a participar ou retirar-se da pesquisa em qualquer fase da mesma, sem nenhum tipo de penalidade, constrangimento ou prejuízo aos mesmos. O sigilo das informações será preservado através de adequada codificação dos instrumentos de coleta de dados. Especificamente, nenhum nome, identificação de pessoas ou de locais interessa a esse estudo. Todos os registros efetuados no decorrer desta investigação serão usados para fins unicamente acadêmico-científicos e apresentados na forma de Tese, ou artigo científico, não sendo utilizados para qualquer fim comercial.

Em caso de concordância com as considerações expostas, solicitamos que assine este “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” no local indicado abaixo. Desde já agradecemos sua colaboração e nos comprometemos com a disponibilização à instituição dos resultados obtidos nesta pesquisa, tornando-os acessíveis a todos os participantes.



Acadêmica Louise Buonanato Foster

Pesquisadora

Graduação em Educação Física UFRPE

Profª. Drª. Rosângela Cely Branco

Lindoso

Orientadora

Eu, _____, assino o termo

de consentimento, após esclarecimento e concordância com os objetivos e condições da realização da pesquisa **Qualidade de vida dos professores de Educação Física**, permitindo, também, que os resultados gerais deste estudo sejam divulgados sem a menção dos nomes dos pesquisados.

Assinatura

Qualquer dúvida ou maiores esclarecimentos, entrar em contato com os responsáveis pelo estudo.

Anexo 3: Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física e Perfil do Estilo de Vida Individual

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEFIS

Prezado(a) professor(a)

Este questionário faz parte da pesquisa “**Qualidade de vida do professor de educação física**”, que objetiva analisar o nível de qualidade de vida percebida por professores de Educação Física do ensino fundamental e médio vinculados a escolas públicas.

Espera-se que essa investigação possa fornecer informações valiosas para verificação do nível, do estilo e qualidade de vida, assim trazendo possíveis medidas mais acertadas para melhoria da qualidade docente. Por tanto solicitamos dedicação de alguns minutos ao preenchimento deste questionário.

Afim de conservar o anonimato, por favor, **não assine o questionário**.

Os dados serão analisados com imparcialidade, bem como serão utilizados apenas para fins de investigação acadêmica.

Agradecemos desde já a sua participação nesse estudo.

1. Dados Gerais

1.1 Gênero : Masc () Fem ()

1.2. Idade: _____ anos

1.3. Estado Civil: Casado () Solteiro () Outros ()

1.4.: Formação Acadêmica: Graduação () Especialização () Mestrado ()

1.5. Anos de docência da Educação Física (ensino fundamental e médio): _____ anos

1.6. Cargo horária de trabalho semanal na instituição: _____ horas/semanais

1.7. Exerce outra função remunerada:

Outra escola ()

Clube ()

Academia ()

Outros () _____

Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física

1. A jornada de trabalho na instituição é suficiente e adequada para realizar todas as atividades que envolvem meu trabalho.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo

() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

2. Meu trabalho permite usar minhas diferentes habilidades e capacidades, com iniciativa e criatividade.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo

() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

3. A instituição possibilita a atualização permanente de seus professores permitindo o desenvolvimento de suas potencialidades.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

4. Na instituição, o professor é aceito e respeitado pelo seu trabalho e potencial, sem considerar o gênero, cor, aparência física ou orientação sexual.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

5. Tenho liberdade de criticar e discordar, inclusive da chefia, em qualquer assunto sem temos de represálias.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

6. As atividades profissionais realizadas na instituição interferem prejudicando a minha vida familiar.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

7. Na instituição, professores da mesma classe funcional recebem salários similares.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

8. Há na instituição grupos de trabalho ou pessoas que fornecem auxílio mútuo e suporte sócio emocional aos professores.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

9. Estou satisfeito com a quantidade de feedback que recebo dos meus colegas.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

10. Meus locais de trabalho são saudáveis e a saúde é preservada.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

11. Tenho amplas oportunidades de usar no trabalho os conhecimentos adquiridos em cursos.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

12. A instituição valoriza e respeita os professores no sentido de não depreciar seus trabalhos.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

13. Realizo minhas atividades com tranquilidade, percebo apenas um estresse estimulante ao longo do dia.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

14. Sinto-me satisfeito profissionalmente com as tarefas realizadas como professor na instituição.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

15. A instituição respeita os direitos trabalhistas dos professores como férias, licenças, cumprimento de decisões de judiciais, entre outros, incluindo a garantia de defesa dos direitos do trabalhador na justiça.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

16. Na minha percepção, a comunidade tem orgulho e respeito pelo trabalho desenvolvido na instituição.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

17. Estou satisfeito com os materiais disponíveis para o trabalho.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

18. Minha remuneração é justa, considerando minhas qualificações.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

19. Após o trabalho chego em casa com ânimo e energia, para dar atenção a família e/ou realizar atividades de lazer.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

20. Estou satisfeito com os equipamentos disponíveis para o trabalho.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

21. Tenho orgulho e satisfação em pertencer ao corpo docente da instituição.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

22. O relacionamento na instituição baseia-se no princípio ético, amizade e cordialidade.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

23. Tenho autonomia para planejar e executar as atividades de ensino.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

24. Minhas remuneração como professor na instituição é adequada para viver com dignidade.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

25. Meus locais de trabalho são adequadamente organizados.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

26. O direito do professor a sua privacidade é respeitado na instituição.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

27. Professores da instituição tem melhor remuneração que professores de equivalente posição em outras escolas da cidade.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

28. Das atividades de que realizo recebo feedback suficiente da direção.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

29. Na instituição existem símbolos de status e/ou degraus acentuados na estrutura hierárquica.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

30. O professor da instituição tem possibilidades de progredir na carreira.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

31. Na instituição todos os professores tem tratamento justo em todas as matérias, inclusive na distribuição do trabalho.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

32. Percebe-se entre os professores da instituição o predomínio de um espírito de coletividade e cooperação invés de individualidade e competitividade.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

33. A instituição oferece aos professores segurança quanto ao recebimento do salário.

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

34. Meu trabalho é relevante para mim,

() Discordo totalmente () Discordo um pouco () Não concordo nem discordo
() Concordo um pouco () Concordo Plenamente

Perfil do Estilo de Vida Individual

A. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças.

() Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
() Às vezes corresponde ao seu comportamento

- Quase sempre verdadeira no seu comportamento
- A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

B. Você evita ingerir alimentos gorduroso (Carnes gordas, frituras) e doces.

- Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- Às vezes corresponde ao seu comportamento
- Quase sempre verdadeira no seu comportamento
- A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

C. Você faz de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.

- Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- Às vezes corresponde ao seu comportamento
- Quase sempre verdadeira no seu comportamento
- A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

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

- Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- Às vezes corresponde ao seu comportamento
- Quase sempre verdadeira no seu comportamento
- A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

E. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.

- Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- Às vezes corresponde ao seu comportamento

- Quase sempre verdadeira no seu comportamento
- A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

F. No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador.

- Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- Às vezes corresponde ao seu comportamento
- Quase sempre verdadeira no seu comportamento
- A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

G. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.

- Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- Às vezes corresponde ao seu comportamento
- Quase sempre verdadeira no seu comportamento
- A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

H. Você não fuma e não ingere bebidas alcoólicas (ou ingere moderadamente)

- Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- Às vezes corresponde ao seu comportamento
- Quase sempre verdadeira no seu comportamento
- A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

I. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista) ; se dirige usa sempre o cinto de segurança e nunca ingere álcool.

- Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- Às vezes corresponde ao seu comportamento

- Quase sempre verdadeira no seu comportamento
- A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

J. Você procura cultivar amigos e estar satisfeito com seus relacionamentos.

- Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- Às vezes corresponde ao seu comportamento
- Quase sempre verdadeira no seu comportamento
- A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

K. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidades sociais.

- Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- Às vezes corresponde ao seu comportamento
- Quase sempre verdadeira no seu comportamento
- A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

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

- Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- Às vezes corresponde ao seu comportamento
- Quase sempre verdadeira no seu comportamento
- A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

M. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) Todos os dias para relaxar.

- Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- Às vezes corresponde ao seu comportamento
- Quase sempre verdadeira no seu comportamento

() A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

N. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.

() Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida

() Às vezes corresponde ao seu comportamento

() Quase sempre verdadeira no seu comportamento

() A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida

O. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

() Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida

() Às vezes corresponde ao seu comportamento

() Quase sempre verdadeira no seu comportamento

() A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida