

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
ENVELHECIMENTO HUMANO

DANIELA CIVA

AUTOPERCEPÇÃO DE SAÚDE, BEM-
ESTAR E SATISFAÇÃO GLOBAL
COM A VIDA DE PROFESSORES DO
RIO GRANDE DO SUL

Passo Fundo

2022



UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENVELHECIMENTO HUMANO

DANIELA CIVA

AUTOPERCEPÇÃO DE SAÚDE, BEM-ESTAR E SATISFAÇÃO GLOBAL COM
A VIDA DE PROFESSORES DO RIO GRANDE DO SUL

Dissertação apresentada como requisito para
obtenção do título de Mestre em
Envelhecimento Humano, da Faculdade de
Educação Física e Fisioterapia, da Universidade
de Passo Fundo.

Orientadora: Profa. Dra. Helenice de Moura Scortegagna
Coorientador: Prof. Dr. Adriano Pasqualotti

Passo Fundo

2022

CIP – Catalogação na Publicação

C582a Civa, Daniela

Autopercepção de saúde, bem-estar e satisfação global com a vida de professores do Rio Grande do Sul [recurso eletrônico] / Daniela Civa. – 2022.

2 MB ; PDF.

Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) – Universidade de Passo Fundo, 2022.

Orientadora: Profa. Dra. Helenice de Moura Scortegagna.

Coorientador: Prof. Dr. Adriano Pasqualotti.

1. Envelhecimento. 2. Professores - Condições de saúde - Rio Grande do Sul. 3. Qualidade de vida no trabalho.

4. Autopercepção. 5. Pandemia e COVID-19. 6. Trabalho remoto. I. Scortegagna, Helenice de Moura, orientadora.

II. Pasqualotti, Adriano, coorientador. III. Título.

CDU: 613.98

Catalogação: Bibliotecária Jucelei Rodrigues Domingues - CRB 10/1569

TERMO DE APROVAÇÃO



ATA DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO

**“AUTOPERCEPÇÃO DE SAÚDE, BEM-ESTAR E SATISFAÇÃO GLOBAL COM A
VIDA DE PROFESSORES DO RIO GRANDE DO SUL”**

Elaborada por

DANIELA CIVA

Como requisito parcial para a obtenção do grau de
“Mestre em Envelhecimento Humano”

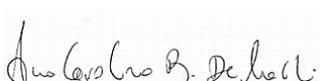
Aprovada em: 03/03/2022
Pela Banca Examinadora



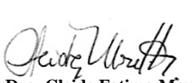
Prof. Dr. Adriano Pasqualotti
Universidade de Passo Fundo – UPF/PPGEH
Coorientador e Presidente da Banca Examinadora



Prof. Dra. Geraldine Alves dos Santos
Universidade Feevale – FEEVALE
Avaliadora Externa



Prof. Dra. Ana Carolina Bertoletti De Marchi
Universidade de Passo Fundo – UPF/PPGEH
Coordenadora do PPGEH



Prof. Dra. Cleide Fatima Moretto
Universidade de Passo Fundo – UPF/PPGEH
Avaliadora Interna

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais, Irineu e Ana Célia, ao meu esposo Àlison, e ao meu irmão André que sempre estiveram ao meu lado me apoiando e torcendo por minhas conquistas.

AGRADECIMENTOS

Nesses anos de mestrado, de muito estudo, esforço e empenho, gostaria de agradecer a algumas pessoas que me acompanharam e foram fundamentais para ter trilhado este caminho e alcançado a realização de mais este sonho. Por isso, através de palavras sinceras, expresso aqui, um pouquinho da importância que elas tiveram, e ainda têm, nesta conquista e a minha gratidão à todas elas.

Primeiramente agradeço ao meu esposo Àlisson por todo apoio, principalmente financeiro, e compreensão ao ser privado em muitos momentos da minha companhia; aos meus pais Irineu e Ana Célia, ao meu irmão André, minha avó materna Jurema, e meus avós paternos Orestes e Angela, por desejarem sempre o melhor para mim; à minha melhor amiga Beatriz por me estimular sempre, por todo seu otimismo transmitido, à minha amiga Daiana por todo o apoio quando mais precisei. Agradeço ainda, à minha colega de pesquisa do mestrado Dáfne por todo auxílio e por sanar minhas dúvidas. A vocês, sou eternamente grata por tudo, pelo que sou, por tudo que consegui conquistar e pela felicidade que tenho.

Meu agradecimento a todos professores, assim como, à especial secretária Rita do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano – UPF, pelo profissionalismo e a ética que conduzem o mesmo. Agradeço também aos componentes da Banca de Qualificação, pelos apontamentos sugeridos para melhora deste estudo, aumentando sua qualidade.

Minha gratidão, à Profa. Dra. Helenice de Moura Scortegagna, minha orientadora, agradeço por todo apoio em ter me orientado; e ao Prof. Dr. Adriano Pasqualotti, meu coorientador, também pela sua dedicação principalmente quanto à análise, cruzamento de dados e resultados, obrigado por terem depositado confiança em mim.

Por fim, os agradecimentos mais importantes, agradeço a Deus e a Nossa Senhora Aparecida, por estarem sempre comigo, me guiando a cada passo. Obrigada por me darem fé e força necessária para enfrentar todos os obstáculos, sem nunca desistir.

EPÍGRAFE

“A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente cada momento de sua vida, antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplausos.”

Charles Chaplin

RESUMO

CIVA, Daniela. **Autopercepção de saúde, bem-estar e satisfação global com a vida de professores do Rio Grande do Sul**. 2022. 96 f. Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) – Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo (RS), 2022.

A atuação docente envolve um enorme contingente de responsabilidades e desafios, que muitas vezes estão para além do ato de ensinar. O ambiente de trabalho pode produzir impactos na saúde mental dos professores, e acarretar o adoecimento destes profissionais. Com o surgimento da pandemia, causada pela Covid-19, a situação de isolamento social exigiu alteração da educação presencial para a online, gerando um aumento de trabalho, maior do que o habitual, podendo causar implicações na saúde mental dos professores, e afetar o bem-estar e a autopercepção de saúde destes. Diante destes fatos, essa dissertação teve como objetivo avaliar a autopercepção de saúde, bem-estar e satisfação global com a vida de professores do Rio Grande do Sul. Este estudo foi do tipo transversal, exploratório descritivo, de abordagem quantitativa, realizado no período de novembro de 2020 a maio de 2021. Subprojeto do projeto integrador, do tipo guarda-chuva, intitulado “Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo sob o parecer nº 467.889. A amostra foi composta por 371 professores atuantes em diferentes níveis de ensino no estado do Rio Grande do Sul, os quais aceitaram participar voluntariamente do estudo, por meio da assinatura do registro de consentimento livre e esclarecido. A seleção dos participantes foi não probabilística, por conveniência, por meio da técnica de Bola de Neve Virtual. Na ocasião, foi aplicado um questionário online, elaborado no Google Forms. A análise quantitativa foi realizada por meio do programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS – v. 23) e Jamovi (software estatístico). O nível de significância adotado para os testes estatísticos foi de 5%. Os resultados estão apresentados em duas produções científicas, que constituem esta dissertação. A primeira intitulada “Repercussão da saúde sobre a satisfação com a vida de professores do Rio Grande do Sul”, na qual o principal resultado mostrou que independente das condições de vida que o professor enfrenta, a sua saúde é primordial. A segunda, com o título “Professores da graduação e uso de medicamentos para ansiedade, inatividade física e a carga horária de trabalho no período de pandemia”, concluindo que independentemente do nível de atividade física e carga horária de trabalho que possuem, não são fatores de risco para o uso de medicação para ansiedade, assim como, a prática de atividade física não se demonstra como fator protetor para o uso de medicalização.

Palavras-chave: Professores; Condições de saúde; Educação em saúde; Gerontologia; Cuidado.

ABSTRACT

CIVA, Daniela. **Self-perception of health, well-being and global satisfaction with life of teachers in Rio Grande do Sul**. 2022. 96 f. Thesis (Master in Human Aging) – University of Passo Fundo, Passo Fundo (RS), 2022.

The role of the teacher involves a huge contingent of responsibilities and challenges, which are often beyond the act of teaching and all the social ills, are part of this context. The work environment can have an impact on the mental health of teachers, and lead to the illness of these professionals. With the emergence of the pandemic, caused by Covid-19, the situation of total blockade required a change from traditional to online education, generating an increase in work, greater than usual, which can cause implications for the mental health of teachers, and affect their well-being and self-perception of health. In view of these facts, this dissertation aimed to evaluate the self-perception of health, well-being, and overall satisfaction with life among teachers in Rio Grande do Sul. This was a cross-sectional, exploratory descriptive study, with a quantitative approach, carried out from November 2020 to May 2021. Subproject of the integrative project, umbrella type, entitled "Gerontological education as a strategy to promote multigenerational interaction for healthy living and aging", approved by the Research Ethics Committee of the University of Passo Fundo under Opinion No. 467.889. The sample was made up of 371 teachers working at different levels of education in the state of Rio Grande do Sul, who agreed to participate voluntarily in the study by signing the informed consent form. The selection of participants was not probabilistic, by convenience, through the Virtual Snowball technique. At the time, an online questionnaire, developed in Google Forms, was applied. Quantitative analysis was performed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS - v. 23) and Jamovi (statistical software). The significance level adopted for the statistical tests was 5%. The results are presented in two scientific papers, which constitute this dissertation. The first one entitled "Repercussion of health on life satisfaction of teachers from Rio Grande do Sul", in which the main result showed that regardless of the life conditions that teachers face, their health is primordial. The second, entitled "Professors of graduation and the use of medication for anxiety, physical inactivity and workload in the pandemic period", brought that regardless of the level of physical activity and workload they have, they are not risk factors for the use of medication for anxiety, as well as the practice of physical activity is not shown as a protective factor for the use of medication.

Keywords: Teachers; Health conditions; Health education; Gerontology; Care.

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1** - Gráfico da relação entre a saúde e a satisfação global com a vida de professores do Rio Grande do Sul. Passo Fundo, RS, 2021. 36
- Figura 2** - Gráfico especificidade e sensibilidade do uso de medicamentos para ansiedade comparado entre os sexos (ROC Curve)..... 52

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Uso de medicamento para ansiedade comparado a faixa etária, sexo, nível de atividade física, horas trabalhadas e tempo de atuação de professores do Rio Grande do Sul. Passo Fundo, 2021. 51

Tabela 2 - Medicamento para ansiedade comparado entre os sexos (odds ratio - razão de chances - Regressão de Jamovi). Passo Fundo, 2021. 52

LISTA DE SIGLAS

AF	Atividade Física
AVC	Acidente Vascular Cerebral
CID-10	Código Internacional de Doenças
COVID-19	<i>Corona Vírus Disease</i>
DCV	Doenças Cardiovasculares
EDG	Escala de Depressão Geriátrica
EJA	Ensino de Jovens e Adultos
EMD	Escala de Motivação Docente
FURG/RS	Universidade Federal do Rio Grande do Sul
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IN	Inatividade Física
IES	Instituição de Ensino Superior
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
MG	Minas Gerais
MS	Ministério da Saúde
OMS	Organização Mundial da Saúde
PR	Paraná
PRISMA	<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses</i>
PPGEH	Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano
PSQI	Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh
RCLE	Registro de Consentimento Livre e Esclarecido
RS	Rio Grande do Sul
SARS-COV-2	Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavírus 2
SGV	Satisfação Global com a Vida
SDT	<i>Self Determination Theory</i>

SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
TICs	Tecnologias da Informação e Comunicação
UFOP	Universidade Federal de Ouro Preto
UPF	Universidade de Passo Fundo

LISTA DE SÍMBOLOS

α	Alfa de Cronbach
n	Número (amostra)
%	Porcentagem
XXI	Século 21

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	16
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	18
2.1	O PROFESSOR E O COTIDIANO ESCOLAR.....	18
2.2	O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS PROFESSORES.....	20
2.3	VIVER E ENVELHECER DOCENTE EM PAUTA.....	24
3	PRODUÇÃO CIENTÍFICA I – REPERCUSSÃO DA SAÚDE SOBRE A SATISFAÇÃO COM A VIDA DE PROFESSORES DO RIO GRANDE DO SUL 29	
3.1	RESUMO.....	29
3.2	ABSTRACT.....	29
3.3	INTRODUÇÃO.....	30
3.4	MATERIAIS E MÉTODOS.....	33
3.5	RESULTADOS.....	35
3.6	DISCUSSÃO.....	36
3.7	CONCLUSÃO.....	40
3.8	REFERÊNCIAS.....	40
4	PRODUÇÃO CIENTÍFICA II - PROFESSORES DA GRADUAÇÃO E O USO DE MEDICAMENTOS PARA ANSIEDADE, INATIVIDADE FÍSICA E A CARGA HORÁRIA DE TRABALHO NO PERÍODO DE PANDEMIA.....	44
4.1	RESUMO.....	44
4.2	ABSTRACT.....	44
4.3	INTRODUÇÃO.....	45
4.4	MATERIAIS E MÉTODOS.....	48
4.5	RESULTADOS.....	50
4.6	DISCUSSÃO.....	53
4.7	CONCLUSÃO.....	57
4.8	REFERÊNCIAS.....	58
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	62
	REFERÊNCIAS.....	63
	APÊNDICES.....	67
	Apêndice A. Registro de consentimento livre e esclarecido.....	68
	Apêndice B. Carta de apresentação.....	70
	Apêndice C. Solicitação de autorização.....	72
	Apêndice D. Fornecimento de autorização.....	74
	Apêndice E. Convite participação.....	76
	Apêndice F. Questionário online.....	78
	ANEXOS.....	91
	Anexo A. Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo	92

1 INTRODUÇÃO

Ao se falar de cotidiano escolar, incluímos as representações educacionais que fazem parte deste cenário que são os gestores, professores, funcionários, alunos, pais e/ou representantes legais, componentes, estes, definidos pela diretriz de funcionamento de uma escola ou instituição de educação. Dentro ainda deste contexto, devemos incluir a presença de inúmeras circunstâncias das quais se destacam fatores econômicos, políticos, culturais, sociais e históricos (BRASIL, 2019).

A atividade docente é impactada não apenas pelos desafios diários, característicos da profissão, mas também pela sobrecarga de trabalho, a tensão e o estresse, em razão das atividades que exercem, que podem colaborar para um processo de adoecimento destes sujeitos (SAMPAIO; CAPUZZO; MARTINS, 2019). Para Aperribai e demais colaboradores (2020), com o surgimento da pandemia, os professores ficaram expostos a níveis ainda mais elevados de angústia devido à sobrecarga de trabalho gerada durante este período. Desta maneira, verificou-se um aumento de prejuízos tanto físico quanto mental, social e econômico, o que pode ter influência no meio educacional, assim como, na vida dos docentes.

De acordo com Alves e Lopes (2016), independentemente do nível de ensino, têm-se revelado que o acúmulo de atividades e o aumento de exigências no trabalho dos professores podem causar desgaste a longo prazo. Apesar das experiências acumuladas ao longo da carreira, alguns professores afirmam que se torna mais difícil a manutenção do bem-estar. A docência encara o desafio de estar ligada à inovação para dar conta de responder às imposições da contemporaneidade. Assim, vai surgindo a necessidade de novas formas de ensinar e aprender (LEAL; FREITAS, 2020). Conforme Cortez e demais colaboradores (2017), buscar relacionar as dinâmicas existentes nas organizações de trabalho com seu caráter histórico e social, é importante para então compreender a determinação dos fenômenos da saúde do trabalhador. Para estes autores, o contexto educacional se apresenta como um espaço adoecedor, sendo preciso cuidar da saúde do professor, entendendo como

fundamental o entrelaçamento entre as políticas de saúde e de educação. Santana e Neves (2017) corroboram ao salientarem que seria pertinente a participação das políticas de gênero, já que a população feminina é majoritária nesse campo. Além disso, os problemas de saúde dos docentes tornam-se mais presentes e mais incômodos com o envelhecimento. Desta maneira, o reconhecimento dos sinais de doenças, das fases em que se encontra este profissional, e seus limites, é de fundamental importância durante o decorrer do seu processo de envelhecimento. Por isso, fatores que promovam qualidade de vida devem ser analisados perante várias dimensões, pois além de ser subjetiva, varia com o tempo e a percepção pessoal de cada um (ALVES; LOPES, 2016).

De acordo com Wang e Wang (2020), muitos docentes ficaram adoecidos mentalmente devido ao transtorno de ansiedade generalizada, causado pela pandemia da Covid-19. Segundo Shaw (2020), o contexto enfrentado revelou que os professores estão inseridos em um ambiente propício ao adoecimento mental, diante de todas as notícias jornalísticas de morbimortalidade ou pelas pressões oriundas das instituições, relacionadas à nova modalidade de ensino remoto. Somado a isso, tantas outras atribuições que fazem parte do cotidiano, como sua vida conjugal, materna e doméstica. Diante deste cenário, observa-se que os professores apresentam evidências de diferentes formas de sofrimento ao se depararem com situações adversas no cotidiano escolar. Sendo assim, falar da saúde dos professores é um tema que tem merecido atenção no decorrer dos últimos anos. Neste sentido, a presente dissertação teve por objetivo avaliar a autopercepção de saúde, bem-estar e a satisfação global com a vida de professores do Rio Grande do Sul. Os resultados estão apresentados em duas produções científicas, como permite o Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo. Na produção científica I avaliou-se a autopercepção de saúde, bem-estar e a satisfação global com a vida de professores do Rio Grande do Sul; na produção científica II analisou-se se o uso de medicamentos para ansiedade está relacionado à inatividade física e a carga horária de trabalho de professores da graduação.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Na presente revisão são descritas as principais temáticas que compõem o problema de pesquisa delimitado. Inicialmente, aborda-se sobre o professor e o cotidiano escolar em que atua. Após, é discutido sobre o bem-estar e o mal-estar destes profissionais e, na sequência, o viver e envelhecer docente em pauta, fazendo alusão ao fato de que é preciso cuidar da saúde dos professores a fim de envelhecerem bem.

2.1 *O professor e o cotidiano escolar*

Conforme Jardimino e Sampaio (2019), mudanças significativas estão ocorrendo no meio educacional, tanto na formação dos professores, como no cotidiano escolar, para obtenção de êxito no desenvolvimento profissional. Além disso, Silva e demais colaboradores (2019) referem que se faz necessário o envolvimento de vários fatores, que abrangem desde o perfil do professor até mesmo a gestão escolar, para o sucesso da educação.

Vargas (2016) infere que as circunstâncias de um cotidiano escolar desgastante ameaçam a integridade física do professor, bem como, comprometem sua qualidade no trabalho. Isso acaba interferindo na sua motivação, resultando em desânimo, falta de humor e baixo desempenho em sala de aula. Nesse sentido, o grau que cada professor julga necessário para obter bem-estar, pode estar relacionado diretamente com a avaliação positiva de suas vivências. Essas, podem ser induzidas por diversos pontos individuais e sociais, dentre eles, as condições físicas e psicossociais do trabalho (MOLINA *et al.*, 2017).

Para Soares (2019), as ações formativas que os municípios desenvolvem, para os docentes, de certa forma, não têm contemplado as reais necessidades que enfrentam. No cotidiano escolar, deve-se valorizar as iniciativas e os projetos desempenhados pelos professores, servindo como modelo de incentivo para continuarem construindo novas práticas.

Ademais, sugere-se o desenvolvimento de políticas públicas educacionais em todas as instituições escolares e redes de ensino, auxiliando aos professores para além de suas necessidades formativas, incluindo, também, as atividades docentes. É pertinente ouvir o professor e dar auxílio sobre como tornar o ensino mais atraente aos alunos. Assim como, é função do gestor escolar estar mais presente, atento, e participativo no apoio didático e pedagógico (JARDILINO; SAMPAIO, 2019).

Desde a metade de março de 2020, mais de 48 milhões de alunos brasileiros estão com suas rotinas escolares alteradas devido às medidas de combate ao Novo Coronavírus (Covid-19). Ocorreu uma adaptação de forma drástica e inesperada em meio a mudanças e incertezas, associadas às restrições de mobilidade da população. Assim, as demandas e expectativas que recaíram sobre os professores aumentaram, trazendo junto com elas sentimentos como medo, ansiedade e insegurança (GLAZ *et al.*, 2020).

De acordo com Souza (2017), a profissão docente está passando por transformações sociais, e o que se observa é que vem sendo exigido muito dos professores. Corroborando, Soares (2019) avalia que estes profissionais exercem papéis para além de exclusivamente “ensinar”, pois fazem parte na formação de cidadãos, com o intuito de que sejam críticos, criativos e participativos na sociedade. Consoante a isso, segundo o estudo realizado pelo Instituto Península de São Paulo, 35% dos professores precisaram mudar seus hábitos e rotinas, alterando totalmente a vida pessoal, bem como profissional (GLAZ *et al.*, 2020).

De acordo com Saraiva e demais colaboradores (2020), a nova modalidade de ensino remoto, que surgiu com o isolamento social, baseada principalmente no uso das tecnologias da informação e comunicação (TIC's), sobrecarregam ainda mais o trabalho do professor. Isso provocou o aumento de suas atribuições, além de causar maior desgaste físico e mental, o que ocasionou o adoecimento de muitos docentes.

Em estudo realizado por Cortez e colaboradores (2017), quanto aos sintomas psíquicos relatados pelos professores, prevaleceram exaustão emocional, nervosismo, ansiedade, estresse e insônia. Além disso, os professores referiram prejuízos na criatividade e em domínios socioemocionais, o que resulta em riscos de afastamento e sobrecarga no cotidiano, que podem estar associados com a síndrome de burnout.

Segundo o estudo de Ouellette (2018), o estresse é definido como uma experiência emocional desagradável, ligada a gatilhos ambientais específicos, associado a sentimentos de raiva, tensão, frustração e ansiedade. Esse sintoma, quando presente, tem ocasionado resultados negativos na vida do professor, como depressão, esgotamento, doença física, diminuição da qualidade de vida, bem como tem contribuído para um fraco relacionamento professor-aluno (OUELLETTE, 2018).

Portanto, tendo em vista que o professor dedica muito tempo de sua vida pessoal para a escola, é de suma importância preservar a sua saúde física e mental. Por isso, faz-se necessário conhecer seu cotidiano escolar, as condições de saúde que se encontra para saber o que lhe causa bem-estar ou mal-estar profissional e agir sobre as adversidades presentes (COSTA *et al.*, 2020).

2.2 *O bem-estar e o mal-estar dos professores*

Nas últimas décadas, é perceptível que o professor vem enfrentando demasiada pressão para dar conta da complexidade de funções que está assumindo. Além de sua função principal de ministrar conteúdos/ensinar, está sendo continuamente exigido a cuidar da saúde de seus alunos, preencher formulários, registros, avaliações, lista de presenças, entre outras (SOUZA, 2017). Em estudos como de Stobäus e Mosquera (1996), evidenciou-se que tensões negativas em sua prática cotidiana, como recursos materiais, condições de trabalho, violência nas instituições escolares, são condições que podem causar o esgotamento docente.

Seguindo essa premissa, muitos professores se envolvem com as questões pessoais de seus alunos, fazendo intervenções as quais

posteriormente lhes causam desconforto pessoal e atingem sua condição de saúde (SILVA *et al.*, 2019). Assim, sugere-se que quando os professores perceberem que sua integridade física e/ou emocional está prejudicada, a ponto de interferir no seu cotidiano escolar, eles estejam cientes de procurar ajuda (VARGAS, 2016).

A precarização das condições em que o professor realiza seu trabalho, pode influenciar na sua atuação profissional, provocar baixa autoestima e até mesmo o mal-estar docente (SOUZA, 2017). A expressão mal-estar docente (*malaise enseignant*) é mencionada para resumir um conjunto de reações que os professores atribuíam às mudanças sociais da profissão. Ainda, descreve fatores que afetam a personalidade e aos sentimentos de desmotivação de quem exerce a docência (ESTEVE, 1987).

Como indicadores do mal-estar docente, Esteve (1999) menciona a debilidade de recursos materiais, as condições de trabalho face às necessidades educativas, a violência nas instituições escolares, o esgotamento docente e o acúmulo de exigências sobre o professor. Ademais, quanto aos fatores contextuais este autor aponta a modificação no papel do professor, a função do docente, a modificação do contexto social, a redefinição dos objetivos do sistema de ensino e a fragilização social da imagem do professor.

Em concordância com isso, em estudo realizado por Barros, Muniz e Brito (2019), sobre as principais fontes de tensão e desgaste, destacam-se: ritmo intenso de trabalho (65,7%); o número excessivo de alunos (61,6%); estado psicológico dos alunos (56,7%); tempo de descanso insuficiente (56,4%); ruído nas aulas (50,9%); má remuneração (48,4%); política de gestão de educação (47,4%); volume elevado de trabalho (46,4%); posturas penosas e fatigantes (41,9%); imprevisto no desenvolvimento das atividades (40,5%) e, por fim, a carga horária (38,4%).

Para Alvez (2016), os professores anseiam conciliar o trabalho com a qualidade de sua vida, demonstrando conhecer a importância de reservar tempo para outras atividades além da docência. No entanto, a qualidade de vida

relacionada à saúde dos professores não é a única preocupação dos mesmos, mas também estar se sentindo bem no ambiente de trabalho e no ambiente social que convive (MARTINS; BISPO; CAMPOS, 2016).

Jesus (1998), em seu livro sobre o “bem-estar dos professores”, já identificava na época que alguns fatores do ritmo de vida acelerado numa sociedade imediatista e consumista, podem ser situações geradoras de estresse no contexto profissional. Desta forma, Silva e demais colaboradores (2019), mencionam que ensinar se tornou uma atividade desgastante, causando impactos negativos na saúde do professor, além de influenciar no seu desempenho profissional, sendo a profissão docente considerada como uma das profissões mais estressantes.

Os professores quando se encontram insatisfeitos com a profissão, possuem níveis de estresse aumentado e alteração no padrão de saúde, bem-estar e produtividade. Apresentam ainda, insatisfação no trabalho, o qual afeta a escola, o meio ambiente e especificamente sua carreira profissional (MARTINS; BISPO; CAMPOS, 2016). Assim como é destacado por Molina e demais colaboradores (2017), que as circunstâncias adversas da docência, tais como carga horária elevada, jornada dupla de trabalho e excesso de alunos por sala, podem afetar de forma significativa os índices de bem-estar e até mesmo a qualidade de vida destes profissionais.

Vargas (2016), em sua pesquisa realizada com professores da rede básica de ensino, evidenciou que a maioria dos entrevistados (99%) tinham, de alguma forma, sua saúde afetada, “estavam doentes”. Dados estes que remetem que o ambiente escolar, tem grande influência na saúde do professor, atingindo sua integridade física, bem como sua saúde emocional. Assim, desperta nos professores o interesse em investir em estratégias que oportunizem bem-estar e iniciativas de autocuidado (VARGAS, 2016). Para corroborar com o assunto, Souza (2017), menciona que os altos índices de afastamento por transtornos mentais dos professores podem ser diagnosticados de forma precoce se monitorados atentamente as condições psicofisiológicas (capacidades físicas, cognitivas e afetivas) no seu cotidiano.

Em estudo realizado por Molina e demais colaboradores (2017), na cidade de Pelotas-RS, com 556 professores de escolas de ensino fundamental da zona urbana, identificou-se que, de acordo com os entrevistados é possível manter um bem-estar profissional. A prevalência de bem-estar dos professores entrevistados, avaliada por meio da escala de faces de Andrews, foi de 79,5%, ou seja, assinalaram uma das três faces mais felizes, indicando que estes avaliam sua própria vida de forma positiva. Ainda, pôde ser inferido maior predominância de bem-estar naqueles que referiram não ter nenhum tipo de doença. Para o bem-estar associado às condições de trabalho, observou-se maior prevalência nos professores que atuavam em salas de aula com menos alunos (MOLINA *et al.*, 2017).

Conforme o estudo desenvolvido em Bristol/Reino Unido (KIDGER *et al.*, 2016) com 32 professores e diretores de duas escolas secundárias, além de duas autoridades locais vizinhas, os escores de percepção de bem-estar encontrados foram baixos (47,2%). Esses resultados foram encontrados a partir da análise de variáveis, como: não estar satisfeito no trabalho, achar o trabalho estressante, presenteísmo, querendo falar com um colega por se sentir estressando ou deprimido e adoecimento no último mês. Desse modo, os autores inferiram que a percepção de bem-estar está intimamente ligada ao fato de como se sentem sobre suas condições de trabalho. Ademais, estar estressado ou insatisfeito pode estar ligado a problemas de saúde mental (KIDGER *et al.*, 2016).

Segundo Hoffmann e colaboradores (2019), no que tange à docência do ensino superior, as exigências do cargo se tornam ainda maiores e incluem aqui mais cobranças em relação a publicações em periódicos, orientações, participação em congressos, produzir e disseminar saberes em constante aprimoramento intelectual. Esse caráter imaterial do trabalho permeia seu afeto e intelecto, desgasta sua função laboral, bem como sua integridade física e emocional. Além disso, Cardoso (2016) traz que é preciso revisar periodicamente quem são os professores universitários, saber se a sua experiência profissional e docente está sendo capaz de assumir a responsabilidade que é formar um aluno hábil a docência ou para as suas

competências profissionais. Jesus (1998) reforça que muitos professores conseguem reagir de forma positiva ao mal-estar docente, por meio de um conjunto de competências desenvolvidas frente às exigências e dificuldades da profissão. Sendo assim, adquirir um bem-estar docente constitui-se como uma capacidade de resiliência (JESUS, 1998).

De acordo com Cortez e colaboradores (2017), apesar da presença do adoecimento existem várias medidas de promoção a saúde que possibilitam o bem-estar no trabalho e melhor qualidade de vida. Dentre essas práticas, pode-se citar, o favorecimento da ética, da autonomia e da preocupação coletiva, a articulação entre pesquisa e trabalho docente, as oportunidades de lazer e melhor remuneração profissional. Tudo isso protege os agravos ao professor otimizando seu trabalho. Logo, a saúde física e mental dos professores são duas vertentes fundamentais e indissociáveis à vida destes profissionais (SILVA *et al.*, 2019). Da mesma maneira, as dimensões pessoais e profissionais precisam estar em perfeita harmonia para haver qualidade no ensino-aprendizagem dos alunos (VARGAS, 2016).

Desse modo, é fundamental investir na formação educacional continuada para os docentes, a fim de propiciar um conhecimento ímpar a estes profissionais, além de auxiliar no desenvolvimento de suas competências, qualidades e estratégias frente aos desafios que surgirem (STOBÄUS *et al.*, 2010). Isso chama a atenção de autoridades no sentido de adotar estratégias promotoras de bem-estar e de satisfação no trabalho, obtendo uma visão de sucesso profissional e autopercepção positiva de sua saúde (MARTINS; BISPO; CAMPOS, 2016).

2.3 *Viver e envelhecer docente em pauta*

O envelhecimento populacional é uma realidade do século XXI, que apresenta consequências e repercussões muito relevantes em todas as esferas, e levanta questionamentos, tais como, o lugar que o indivíduo mais velho ocupa na sociedade e as relações e impactos desse envelhecimento no trabalho (ALVES, 2016). Para Ribeiro e colaboradores (2018), o Brasil sofre um processo

acelerado de envelhecimento populacional, com isso a redução da população em idade ativa é uma das consequências desta transição demográfica.

De acordo com Alves, Lopes e Pereira (2020), este crescente aumento no índice de envelhecimento no quadro dos professores tem trazido desafios que apontam para a necessidade de compreender melhor suas relações de trabalho e a maneira como o trabalho docente se realizará em longo prazo, consoante à extensão do tempo para a aposentadoria.

As narrativas dos professores participantes do estudo de Alves (2016), é de que percebem a relação entre o envelhecimento e à docência. Assim sendo, existe de certa forma a indignação e o desencanto pelas condições de trabalho causadas pelas políticas educativas atuais, o que salienta a necessidade de mudanças emergentes para melhorar este quadro (ALVES, 2016). No estudo de Ribeiro e colaboradores (2018), os autores ressaltam a importância do trabalho após a aposentadoria, estabelecendo que além de ser responsável pelo bom condicionamento físico e mental, proporciona ainda ao sujeito um senso de utilidade e bem-estar.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), a atenção à saúde está pautada pelos modelos curativos com foco preferencialmente na doença. É comum, em nossa sociedade, depararmos-nos com o conceito de envelhecimento relacionado ao estereótipo de doença, o que se torna uma propriedade quando nos referimos ao idoso. Conforme Galvani e Silveira (2016), o envelhecimento biológico, apresenta-se muitas vezes descrito como a incapacidade progressiva, resultante do declínio do sistema imunitário do organismo, porém, não pode ser considerado argumento suficiente para definir velhice.

O envelhecimento é visto como um processo de desenvolvimento crescente e heterogêneo, o qual acontece de forma particular em cada indivíduo e apresenta modificações significativas nas instâncias biológicas, sociais, psicológicas e culturais. Essa diferenciação depende da influência de circunstâncias histórico-culturais, de fatores intelectuais e de personalidade e da

incidência de patologias durante o envelhecimento normal. Desta forma, esse processo exige uma contínua adaptação e esforço por parte do indivíduo que envelhece, para conseguir viver sua nova fase da melhor maneira (ALVES, 2016).

O envelhecimento saudável é compreendido pela OMS (2015), como mais que apenas a ausência de doença, tendo como o mais importante a manutenção da capacidade funcional. Define-se o Envelhecimento Saudável como o “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada”. Assim, as escolhas de vida ou as intervenções em diferentes momentos durante o curso da vida, irão determinar a trajetória de cada um (OMS, 2015). Para Alves, Lopes e Pereira (2018), manter-se ativo à medida que se envelhece é uma questão abordada em programas de gestão dos recursos humanos, assim o envelhecimento ativo passou a ganhar espaço na sociedade.

Para Valer e colaboradores (2017), em pesquisa realizada na cidade de Porto Alegre, foi possível concluir que, para um envelhecimento saudável, os participantes consideraram como fatores importantes: a prática de atividades físicas, cuidados com higiene pessoal, hábitos saudáveis na alimentação, não beber e não fumar, além de ter bons hábitos de sono e descanso.

Segundo Galvani e Silveira (2016), a qualidade de vida que as pessoas poderão vivenciar quando idosas, depende das aprendizagens adquiridas no enfrentamento de riscos e oportunidades que experimentaram durante a vida. Além disso, estão sujeitas a maneira como serão sensibilizadas para exercerem seu protagonismo na defesa do atendimento às suas necessidades e expectativas.

Em estudo realizado por Alves (2016), ao mesmo tempo em que se revelou a necessidade de preparar melhor os professores para a fase posterior ao exercício profissional, os indivíduos entrevistados também apontaram que a docência é o que os mantém em ligação com a vida e lhes diminui a atenção ao relógio cronológico. Ainda relatam que continuar desenvolvendo suas atividades

está relacionado com o desejo de aprender e de se atualizar. Sendo assim, a compreensão do envelhecer na profissão docente requer uma visão global do processo de envelhecimento e a forma particular com que cada indivíduo o reconhece (ALVES; LOPES; PEREIRA, 2020).

Ainda para Alves (2016), a profissão docente constitui uma situação particularmente relacionada aos impactos e efeitos do envelhecimento no trabalho, porque diz respeito a um grupo profissional com realidades diversas em função do nível de ensino. Os níveis de ensino têm importante papel nas diferentes formas de perceber o impacto do trabalho docente no processo de envelhecimento de cada professor, pois pesquisas revelam que existem peculiaridades em função do nível em que atuam (ALVES, 2016).

Em outro estudo realizado com professores de Portugal, em relação ao processo de envelhecimento, verificou-se a profunda relação destes com dimensões centrais da profissionalidade docente, e que ocorre de forma específica a cada nível de ensino. Sobre o envelhecimento docente, definem como “maturidade” ou “mais-valia” para a qualidade de vida. Assim, este processo é visto como uma capacidade de interagir e saber conviver com a diversidade das pessoas, com o enriquecimento pessoal, além do profissional (ALVES; LOPES, 2016).

Corroborando com o assunto, Vargas (2016), em pesquisa realizada com professores da rede básica de ensino de onze escolas de um município do RS, destaca que os professores percebem o envelhecimento como uma etapa de compartilhamento de experiências e conhecimentos. Eles afirmam, que mesmo diante do entendimento de possíveis problemas de saúde no futuro, possuem uma visão positiva desta etapa da vida. Ademais, compreendem que ter uma boa qualidade de vida no presente significa um envelhecimento mais ativo e saudável.

Ainda, no que se refere ao processo de viver e envelhecer, pode-se avaliar que a capacidade intrínseca é apenas um dos fatores que irão determinar as condições de envelhecimento das pessoas. Isso porque há também os

ambientes nos quais vivem e ocorrem as interações estabelecidas neles (OMS, 2015). Assim, a maneira como são vividos e percebidos dependerá de vários fatores, tais como sociais, familiares, financeiros, entre outros ligados à sua própria identidade, seja pessoal e/ou profissional (ALVES; LOPES, 2016).

De acordo com Alves, Lopes e Pereira (2018), a possibilidade de continuar exercendo uma atividade parece ser importante para a vivência de uma velhice saudável, pois o trabalho representa para muitos a concretização de um projeto de vida. Dessa maneira, Alves (2016) também sustenta que envelhecer na profissão docente é sinal de segurança e experiência, adquiridas em anos de trabalho e dedicação.

Por fim, mediante o contexto do aumento no índice da população idosa, recomenda-se a necessidade de investimentos que visem um processo de envelhecimento dissociado de doenças, objetivando um envelhecer com qualidade de vida, mantendo-se ativo na sociedade (VARGAS, 2016).

3 PRODUÇÃO CIENTÍFICA I – REPERCUSSÃO DA SAÚDE SOBRE A SATISFAÇÃO COM A VIDA DE PROFESSORES DO RIO GRANDE DO SUL

3.1 Resumo

A autopercepção de saúde é baseada em critérios subjetivos e objetivos, o que reflete uma percepção individual. A característica de trabalho do professor é avaliada como uma atividade complexa, com demandas de contínuo equilíbrio entre o físico, o psíquico, o social e o espiritual. A atuação do profissional docente envolve um enorme contingente de responsabilidades e desafios, que vão além do ato de ensinar. Diante deste contexto, o presente artigo teve como objetivo avaliar a autopercepção de saúde, bem-estar e a satisfação global com a vida de professores do Rio Grande do Sul. Trata-se de um estudo transversal, exploratório descritivo, de abordagem quantitativa, realizado no período de novembro de 2020 a maio de 2021 com professores do Rio Grande do Sul. A seleção dos participantes foi não probabilística, por conveniência, por meio da técnica Bola de Neve Virtual, que preconiza a formação da amostra por cadeias de referências, na qual um participante indicava outro da sua rede, por meio de aplicativo de mensagem ou por e-mail. Os dados foram coletados através de um questionário online, criado no Google Forms. Participaram do estudo 262 professores que atenderam aos critérios de inclusão. Teve como resultado principal que 47% da avaliação da satisfação global com a vida está diretamente vinculada à saúde do docente. Portanto, independente das condições de vida que o professor enfrenta, a sua saúde é primordial.

Palavras-chave: Professores; Condições de saúde; Satisfação.

3.2 Abstract

Self-perception of health is based on subjective and objective criteria, which reflects an individual perception. The characteristic of the teacher's work is evaluated as a complex activity, with demands for continuous balance between the physical, the psychological, the social, and the spiritual. The role of the teacher involves a huge contingent of responsibilities and challenges that go beyond the act of teaching. In this context, the present article aimed at evaluating the self-perception of health, well-being, and overall satisfaction with life among teachers in Rio Grande do Sul. This is a cross-sectional, exploratory descriptive study, with a quantitative approach, carried out from November 2020 to May 2021 with teachers from Rio Grande do Sul. The selection of participants was not probabilistic, by convenience, through the Virtual Snowball technique, which recommends the formation of the sample by chains of references, in which a participant indicated another from his or her network, through a message application or by e-mail. The data were collected through an online questionnaire created on Google Forms. A total of 262 teachers who met the inclusion criteria participated in the study. The main result was that 47% of the evaluation of the overall satisfaction with life is directly linked to the teachers' health. Therefore, regardless of the life conditions that teachers face, their health is primordial.

Keywords: Teachers; Health conditions; Satisfaction.

3.3 Introdução

O cenário de trabalho do professor, seja na rede básica ou no ensino superior, é complexo e multidimensional, considerando que coexistem demandas permeadas por dimensões de cunho social, político e econômico (HOFFMANN *et al.*, 2019). A atuação do profissional docente envolve um enorme contingente de responsabilidades e desafios, que vão além do ato de ensinar. Assim sendo, o professor formador de todas as demais profissões pode estar adoecido diante da sua profissão (NASCIMENTO; SEIXAS, 2020).

Estudos sobre o perfil do professor do ensino básico evidenciaram que, em 2020, foram registrados 2,2 milhões de docentes, a maioria (63,0%) atuantes no ensino fundamental. Estes professores trabalham cerca de 32 horas por semana em apenas uma rede de ensino e turno, a maioria é do sexo feminino, com média de 40 anos de idade (HIRATA; OLIVEIRA; MEREB, 2019; CARVALHO, 2018; BRASIL, 2021).

Na atuação do professor do ensino fundamental, são considerados fatores estressores a sobrecarga de trabalho, a ausência de plano de carreira, remuneração insuficiente, desvalorização profissional, cobrança por qualificação e competência em conhecimentos multidisciplinares para atuar diante das mais diversas carências e demandas que possam surgir em sala de aula (SAMPAIO; CAPUZZO; MARTINS, 2019).

No ensino superior, em 2019, o número de docentes em exercício era 386.073, destes, 54,3% tinham vínculo com Instituições de Ensino Superior (IES) privadas e 45,7%, com IES públicas. Apesar de existirem diferenças entre rede pública e privada, o perfil mostra que há prevalência de homens, com aproximadamente 38 anos de idade e os doutores já representam mais de 45% da força de trabalho. Mais de 70% dos docentes nas universidades têm o regime de contrato de trabalho em tempo integral (BRASIL, 2021).

No século XXI, a base conceitual da qualidade de vida relacionada à saúde tem ganhado maior fundamentação teórica e metodológica (VASCONCELOS *et al.*, 2020). Cabe ressaltar que a qualidade de vida do

docente repercute na esfera de vida geral. Assim, reconhecer a relevância deste constructo pode estimular ações de promoção à saúde tanto por profissionais da área quanto por gestores públicos (SANTOS; ESPINOSA; MARCON, 2020). Em revisão sistemática sobre trabalho na saúde do professor, Luz e colaboradores (2019), observaram homogeneidade na preocupação com a oferta de melhores condições de trabalho para os docentes, de modo a auxiliar na manutenção do bem-estar, saúde e qualidade de vida desses profissionais.

De acordo com Lindemann e colaboradores (2019) e Silva e Costa (2021), à autopercepção da saúde é entendida de forma subjetiva, ao refletir uma percepção individual, considerando os aspectos biológicos, psicológicos e sociais, sendo um instrumento norteador das necessidades em saúde de uma população para delineamento e priorização das ações efetivas em saúde. Além disso, Coledam e colaboradores (2021), ao analisarem a autopercepção de saúde em adultos, inferem que as variáveis relacionadas ao trabalho devem ser consideradas, pois um ambiente de trabalho ruim pode gerar uma insatisfação profissional. Diante disso, a profissão docente é destacada com foco na associação entre as condições de trabalho e os riscos de saúde, devido à alta prevalência de transtornos mentais e físicos presentes nestes profissionais, os quais tornam-se mais incômodos na velhice.

Os desafios diários característicos desta profissão, como longas jornadas de trabalho, ritmo intenso e repetitivo e o estilo de vida da sociedade contemporânea, podem afetar negativamente a qualidade de vida dos professores (MARTINEZ, 2017). Sabe-se que o mundo do trabalho muda, e os professores, assim como as demais profissões, precisam acompanhar tais mudanças, pois o seu papel é de protagonista nessa história, marcada pela busca constante do relevante, e do novo (ALVES; LOPES; PEREIRA, 2020).

O processo de trabalho do professor não se resume apenas à sala de aula, mas demanda gestão do seu tempo para preparação de aulas, trabalhos, provas e suas correções, além de estudos para capacitação e especialização contínuos na área. Quanto às características do trabalho, particularmente a do professor, é avaliada como uma atividade complexa com demandas de contínuo

equilíbrio (físico, psíquico, social e espiritual) que reflete na percepção de sua qualidade de vida (SANTOS; ESPINOSA; MARCON, 2020).

Após a declaração da pandemia da Covid-19 em março de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), representando um dos maiores desafios sanitários em escala mundial deste século, as instituições de ensino tiveram que se adaptar na maneira de ensinar (SOUZA J. *et al.*, 2021). Com isso, a nova demanda quanto ao uso das tecnologias da informação e comunicação (TIC's) para o ensino remoto, acabaram sobrecarregando o trabalho do professor, aumentando suas atribuições além de provocar maior desgaste físico e mental podendo aumentar o risco de adoecimento dos mesmos (SARAIVA *et al.*, 2020).

Desde 2018, Moreira e Rodrigues já traziam que os transtornos e doenças relacionadas ao ambiente de trabalho do professor têm sido característicos dos novos modelos de gestão de ensino, que solicitam mudanças e pressões constantes na atuação destes profissionais. Portanto, a partir da mudança no atual formato de trabalho docente, ressalta-se que o mesmo apresenta indícios de agravamento das situações de estresse. Isto posto, é preciso estar alerta, tendo em vista a saúde mental de professoras e professores (SOUZA K. *et al.*, 2021).

A saúde física e mental dos professores é de suma importância, pois o seu estado de saúde é fundamental para o êxito do processo de ensino, o que demanda por ações de prevenção e suporte social como alternativas para garantir a qualidade de vida desses profissionais (LUZ *et al.*, 2019). Dentre as alternativas, sugere-se a realização de exercícios físicos, caminhadas, ter momentos de reflexão sobre si e principalmente fazer coisas que gosta. Em períodos de crise, é preciso estabelecer momentos de fuga que auxiliem no processo de fortalecimento da saúde mental enquanto ser humano (COSTA *et al.*, 2020).

Para um processo de envelhecimento saudável é necessário a manutenção das capacidades funcionais preservadas, além de bem-estar ao professor, tudo isso construído ao longo do ciclo de vida. (ALVES; LOPES,

PEREIRA, 2018). Conforme Freitas e Gil (2020), o trabalho docente na velhice é ligado ao prazer e a possibilidade de contribuir na formação dos alunos e de uma sociedade melhor. Saliendam ainda, que o equilíbrio entre os ganhos e as perdas desse processo se equiparam, assim o conhecimento que adquiram ao longo da carreira docente é maior do que as limitações físicas.

Nesse sentido, a enfermagem possui papel fundamental na promoção a saúde deste profissional, visto que sua competência atende todas as faixas do ciclo de vida e preocupa-se longitudinalmente com a qualidade de vida das pessoas. Desse modo, criar formas de repensar a saúde além da sua dimensão biológica e uma atenção voltada a integralidade do cuidado denota-se uma característica e função do enfermeiro (SANTOS; ESPINOSA; MARCON, 2020). Diante do exposto, este estudo teve por objetivo avaliar a autopercepção de saúde e a satisfação global com a vida de professores do Rio Grande do Sul, com a finalidade de subsidiar para compreensão dos aspectos sobre o processo saúde-doença deste segmento profissional.

3.4 *Materiais e métodos*

Trata-se de um estudo transversal, exploratório descritivo, de abordagem quantitativa, realizado entre novembro de 2020 a maio de 2021, recorte do projeto integrado “Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável”.

A população foi composta por professores do estado do Rio Grande do Sul, atuantes na rede básica e superior de ensino, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, que possuíssem notebook ou smartphone com acesso à internet para que pudessem responder o questionário. Foram considerados como critérios de exclusão, estar atuando como docente a menos de um ano e/ou estar de licença ou atestado no período da coleta dos dados.

Os dados foram coletados através de um questionário online, criado no *Google Forms*, composto por 96 questões, que contemplou dados sociodemográficos, de saúde, avaliação subjetiva da saúde, satisfação global com a vida, qualidade de sono, felicidade, *coronavirus disease* (Covid-19). Neste

estudo foram avaliadas as variáveis sociodemográficas, a autopercepção de saúde, o bem-estar e a satisfação global com a vida.

A seleção dos participantes foi não probabilística, por conveniência, por meio da técnica Bola de Neve Virtual (*Snowball Sampling*) (GOODMAN, 1961; COSTA, 2018), que preconiza a formação da amostra por cadeias de referências. O link para responder o questionário fora enviado por meio de aplicativos de mensagens ou por e-mail, na qual um participante indicava outro da sua rede. Juntamente ao link, o entrevistado assinava de forma eletrônica o Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE), concordando em participar da pesquisa.

Os dados sociodemográficos foram investigados por meio de dez perguntas dissertativas, entre elas questionamentos sobre: nível de ensino que atua, aceite na participação da pesquisa, município que reside, idade, sexo, horas trabalhadas no dia, tempo de atuação na docência, anos completos de estudo e se trabalha com outra atividade remunerada. Para avaliar a autopercepção de saúde foi analisado por meio de quatro questões objetivas com cinco categorias de respostas (muito ruim, ruim, regular, boa e muito boa). A avaliação do bem-estar e da satisfação global com a vida foi verificada por meio de cinco questões objetivas com cinco categorias de respostas (muito pouco, pouco, mais ou menos, muito e muitíssimo). Do total de 371 professores que responderam ao questionário, 362 foram considerados válidos, havendo perda de nove questionários por não terem sido preenchidos corretamente.

A análise estatística dos dados foi realizada por meio do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS – v. 23). Para estimar a consistência interna de cada item utilizou-se o alfa (α) de Cronbach, atingindo valor de alfa igual a 0,818, confirmando assim a confiabilidade da escala utilizada neste estudo. O teste de correlação linear de Pearson foi realizado para verificar a relação entre a satisfação global com a vida e a saúde dos professores. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

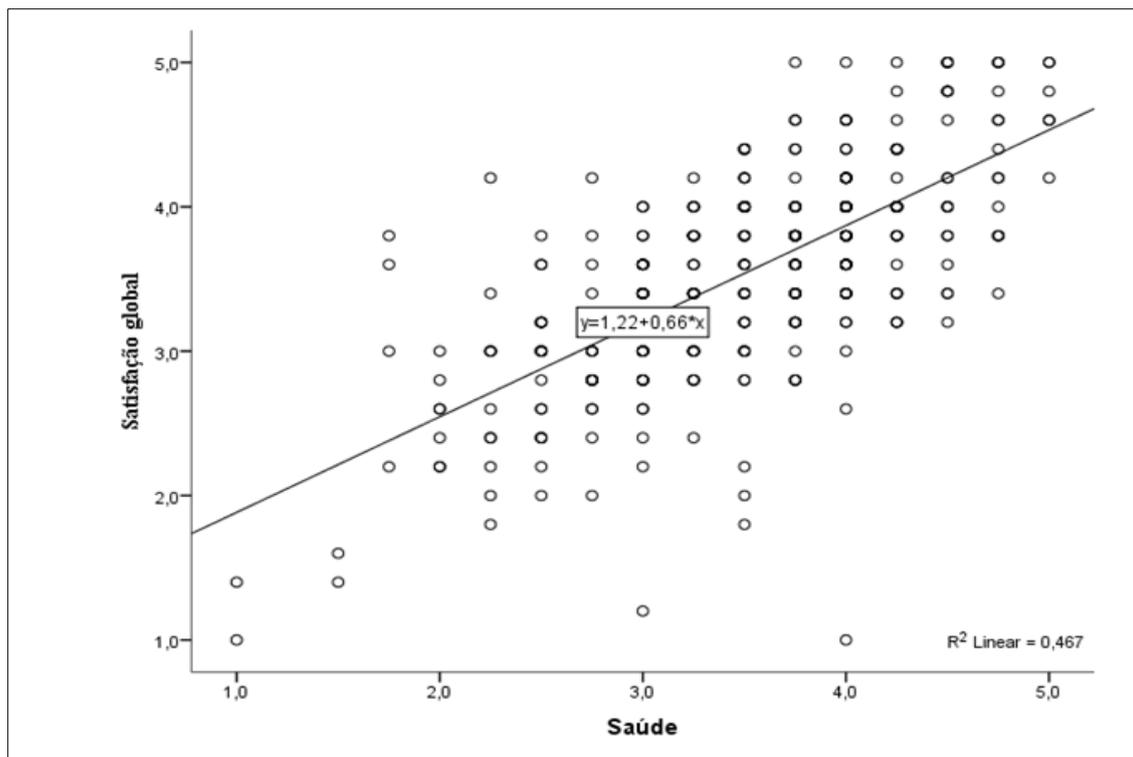
O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, da Universidade de Passo Fundo sob o parecer nº 467.889 que atende às exigências da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde sobre a participação de seres humanos em pesquisa.

3.5 Resultados

Dos 362 professores participantes da pesquisa, 265 (78,7%) são do sexo feminino; quanto às horas trabalhadas semanais, a mediana foi de 8,0 horas, com uma amplitude interquartil de 2,0 horas. A média de idade foi de 42,4 anos, com um desvio-padrão de 10,4 anos. Quanto ao nível de ensino que atuam os participantes da pesquisa, 179 (49,5%) lecionam no ensino fundamental, seguido de 126 (34,8%) professores universitários e 101 (27,9%) que atuam no ensino médio. Professores atuam em mais de uma modalidade de ensino. Assim, 55 (15,2%) professores da educação infantil, 56 (15,5%) lecionam na pós-graduação, 28 (7,7%) de outros cursos profissionalizantes, 20 (5,5%) no EJA e 12 (3,3%) na educação especial. O tempo médio de atuação na docência foi de 16,2 anos, com um desvio-padrão de 10,2 anos. Quanto aos anos de estudo, a média foi de 19,3 anos, com um desvio-padrão de 4,5 anos.

Quanto à satisfação global com a vida/saúde, a Figura 1 indica que há uma relação positiva entre saúde e satisfação global com a vida. O coeficiente de determinação (R^2 linear = 0,467), aponta que 47% da avaliação sobre o valor da satisfação global com a vida está diretamente vinculada à saúde da pessoa. Os professores que percebem sua saúde de maneira positiva referem maior satisfação global com a vida. Quanto maior for a avaliação de saúde maior será sua satisfação global com a vida.

Figura 1 - Gráfico da relação entre a saúde e a satisfação global com a vida de professores do Rio Grande do Sul. Passo Fundo, RS, 2021.



Fonte: Autor (2021).

A função de regressão “ $y = 1,22 + 0,66 * x$ ” representa a relação cartesiana entre saúde (x) e satisfação global com a vida (y). Isto significa dizer que, a cada ponto a mais de percepção sobre a sua saúde há uma repercussão direta de 0,66 pontos sobre a satisfação global com a vida. Desta forma, por mais que os professores possam ter sentimentos sobre seu trabalho, relações interpessoais, interação social, sobre o meio ambiente, dentre os demais itens que fazem parte da satisfação global com a vida, é a saúde que tem uma importância significativa.

3.6 Discussão

Dados sociodemográficos semelhantes aos encontrados neste estudo estão conforme aos achados em pesquisa realizada com 760 professores da rede pública estadual de Montes Claros/MG, na qual houve predomínio de 83,3% de professoras do sexo feminino e 51,8% destas com idade acima de 40 anos (SANTOS Vera. *et al.*, 2018). O Instituto Península de São Paulo em 2020, após a declaração da pandemia pela Covid-19, desenvolveu estudo no qual

participaram 61% de professores do sexo feminino, os quais atuavam no ensino infantil, fundamental, médio, profissionalizante e na Educação de Jovens e Adultos (EJA) (GLAZ *et al.*, 2020), corroborando assim com os resultados da pesquisa atual.

De acordo com Santana e Neves (2017), as causas que podem levar as mulheres a assumirem com maior frequência o campo de trabalho na educação, podem estar relacionadas a determinantes socioculturais, bem como à afetividade representada pela figura do professor nas séries iniciais. Historicamente, as mulheres eram vistas como educadoras por natureza, assim, a feminização do magistério pode ser entendida através da história, como prolongamento das atividades maternas (SANTOS; SILVA; FERREIRA, 2020). No entanto, divergente destes resultados, quando se fala de gestão escolar, de acordo com o censo escolar 2020, na esfera federal, são os professores do sexo masculino que se sobressaem entre o sexo feminino, estando cadastrados 534 diretores, para apenas 154 diretoras (BRASIL, 2021). Assim, o estudo desenvolvido está conforme o censo escolar de 2020 que foram registrados 2,2 milhões de docentes na educação básica brasileira, sendo a maioria deles atuantes no ensino fundamental (63,0%) (BRASIL, 2021).

Para Santos, Espinosa e Marcon (2020), os domínios da qualidade de vida, os quais englobam os aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais, repercutem na esfera de vida global dos professores, que inclui principalmente a satisfação pessoal, as experiências, relações pessoais, e bem-estar do indivíduo que está inserido numa comunidade. Desta forma, a qualidade de vida dos docentes é influenciada pelas características socioeconômicas, de trabalho e principalmente pelas alterações na saúde.

Para Santos Vera e colaboradores (2018), a autopercepção de saúde é baseada em critérios subjetivos e objetivos, o que reflete uma percepção individual, isto inclui o cuidado com os aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Ainda sofre influência de fatores como condições socioeconômicas, sexo, idade e presença de doenças crônicas. De acordo com os mesmos autores, em pesquisa realizada, questionando as condições subjetivas de saúde

de professores, foram constatadas que 65,0% classificam sua condição de saúde geral como excelente/boa (SANTOS, Vera *et al.*, 2018).

Santos, Vivian e colaboradores (2018), na cidade de Montes Claros, no estudo desenvolvido com professores da educação básica de escolas públicas, observou a predominância de professores com autopercepção positiva da saúde. Estas relataram adotar hábitos saudáveis de vida, embora exista prevalência de fatores de risco presentes. Dumith (2020), em estudo realizado com 270 professores da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (FURG/RS), obteve como resultado que a autopercepção da saúde tem uma associação positiva com os docentes que praticam atividade física, os quais são mais satisfeitos com a vida.

A teoria da autodeterminação (*Self Determination Theory* - SDT), tem sido estudada de modo sistemático, levando-se em conta que a pessoa deva manter alto nível de reflexão e consciência sobre suas escolhas e ações. Em relação à docência, a motivação autodeterminada está positivamente relacionada aos sentimentos de realização pessoal, desta forma, um professor motivado intrinsecamente, tende a explorar suas próprias capacidades, enfrentando desafios e desenvolvendo habilidades e competências necessárias à sua atuação, estando de bem com sua vida e satisfeito com a sua saúde (DAVOGLIO; SANTOS, 2017).

O conceito de satisfação profissional é um conceito que visa dar resposta a um estado emocional positivo, ou uma atitude positiva face ao trabalho e às experiências em contexto de trabalho, sendo essa satisfação apresentada como um sentimento e uma forma de estar bem perante a profissão (GUTERRES; PINO, 2018).

Em estudo realizado com 398 professores universitários brasileiros, após aplicada escala de motivação docente (EMD) obteve-se como resultados, que quando há autodeterminação em relação à docência, o professor experimenta sensação de liberdade e engajamento para fazer o que considera interessante,

pessoalmente importante e vitalizante, cumprindo metas, sendo mais satisfeito com sua vida, e preservando a sua saúde (DAVOGLIO; SANTOS, 2017).

De acordo com Guterres e Pino (2018), a satisfação profissional pode ser encarada como uma atitude global, assim sendo, é uma parte da satisfação da vida. O ambiente fora do trabalho influencia, consideravelmente, os sentimentos do indivíduo no trabalho, e, de igual forma, a satisfação profissional influencia, também, o sentimento da satisfação global com a vida.

Em relação aos níveis de satisfação e motivação, 72 professores da rede pública municipal de Alegrete/RS participaram de um estudo, no qual foi aplicado a escala de motivação docente (EMD), podendo-se constatar que a satisfação com a profissão é predominante. Vários aspectos como a interação e as boas relações interpessoais demonstraram fatores positivos no que se refere à motivação e à satisfação com a profissão (GUTERRES; PINO, 2018).

Em estudo realizado por Santos, Vera e colaboradores (2018), que contou com a participação de 109 professores de ensino superior de Curitiba/PR, verificou-se que 73% dos professores julgam que possuem uma qualidade de vida individual, boa e muito boa, estando satisfeitos com a vida. Além disso, não possuem dificuldade financeira, mantêm boas relações interpessoais, sem pensamentos negativos, e isso influencia de forma positiva a saúde de cada um.

Para Vasconcelos e colaboradores (2020), um aspecto importante a ser considerado é o termo “qualidade de vida relacionada à saúde”, que traz a intersecção entre dois conceitos - qualidade de vida e saúde. Tais termos, que se revelam não apenas através do processo-saúde-doença, mas sobretudo, como um processo de viver essencialmente humano. Essa intersecção promove abordagens integradoras, interdisciplinares e multidimensionais ao mesmo tempo.

Compreendendo que a integralidade do cuidado ocorre quando são realizadas intervenções de forma singular aos indivíduos, é possível salientar que a enfermagem tem um importante papel na promoção da saúde do

professor. Podendo este atuar com uma equipe multiprofissional para o gerenciamento adequado da vida do docente, tendo em vista que o mais importante é a sua saúde para poder estar satisfeito de forma global com a vida (SANTOS; ESPINOSA; MARCON, 2020).

3.7 Conclusão

A avaliação da autopercepção de saúde, assim como da satisfação global com a vida, está relacionada diretamente com a saúde de cada professor. Independente das condições de vida que ele enfrenta, a sua saúde é primordial. Portanto, diante dos resultados encontrados, esse trabalho vem reforçar a atuação do enfermeiro na atenção longitudinal e integral do cuidado na vida dos professores. Visar as condições de saúde na sua complexidade e singularidade é competência do profissional de enfermagem, o mesmo sabe levar em consideração os diferentes determinantes em saúde que implicam na qualidade de vida dos docentes e assim proporcionar-lhes um envelhecer saudável.

É importante lembrar que embora essa coorte de participantes seja representativa, há carência de estudos sobre a autopercepção de saúde e a satisfação global com a vida de professores. Salienta-se que este estudo fomenta novas pesquisas voltadas para esta população, analisando outras variáveis pertinentes ao estilo de vida de cada indivíduo, de forma a complementar os achados atuais.

3.8 Referências

ALVES, K.; LOPES, A.; PEREIRA, F. Ser um professor experiente não é sempre uma felicidade: perspectivas de professores sobre o envelhecimento. **Série-Estudos**, Campo Grande, MS, v. 25, n. 55, p. 279-301, set./dez. 2020.

BRASIL, Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Censo da Educação Básica 2020: notas estatísticas. Brasília, DF: **INEP**, 2021. Disponível em: https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/notas_estatisticas_censo_escolar_2020.pdf. Acesso em: 12 nov. 2021.

CARVALHO, M. R. V. de. Perfil do professor da educação básica – Brasília, DF: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, 2018. 67 p. – (Série Documental. Relatos de Pesquisa, ISSN 0140-6551; n. 41), 2018.

COLEDAM, D. H. C. et al. Autopercepção de saúde em professores: prevalência, preditores e impacto no absenteísmo, presenteísmo e licenças médicas. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 19, n.4, p. 426-436, 2021.

COSTA, B. R. L. Bola de Neve Virtual: O Uso das Redes Sociais Virtuais no Processo de Coleta de Dados de uma Pesquisa Científica. **RIGS-Revista Interdisciplinar de Gestão Social**, Salvador, v. 7, n. 1, jan./abr. 2018.

COSTA, T. A. et al. A saúde emocional dos professores durante a pandemia em tempo de aulas remotas. **CONEDU, VII Congresso Nacional de Educação**. Maceió- Alagoas, p.1-9, 2020.

DAVOGLIO, T. R.; SANTOS, B. S. dos. Escala de Motivação Docente: desenvolvimento e validação. **Educar em Revista**, Curitiba, n. 65, p. 201-218, jul./set., 2017.

DUMITH, S. C. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. **Cadernos de Saúde Coletiva**, v. 28, n.3, p: 438-446, 2020.

FREITAS, M. C.; GIL, C. A. Envelhecimento e trabalho: percepções de vivências de docentes do ensino superior na maturidade. **Revista Internacional de Educação Superior**. São Paulo, v. 6, e020018, p. 1-29, 2020.

GLAZ, L. et al. Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Corona vírus no Brasil. **Instituto Península**, São Paulo, p. 1-24, 2020.

GOODMAN, L. A. Snow Ball Sampling. In: **Annals of Mathematical Statics**, v. 32, n. 1, p. 148-170, 1961. Disponível em: [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2293361](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2293361). Acesso em: 12 out 2021.

GUTERRES, R. A.; PINO, J. C. D. Níveis de satisfação e motivação de professores dos anos finais do EF do município de Alegrete-RS. **Revista Acadêmica Licenciatura & Acturas**, Ivoti, v. 6, n. 2, p. 32-42, jul/dez, 2018.

HIRATA, G.; OLIVEIRA, J. B. A. e; MEREB, T. de M. Professores: quem são, onde trabalham, quanto ganham. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, Rio de Janeiro, v.27, n.102, p. 179-203, jan./mar. 2019.

HOFFMANN, C. et al. Prazer e sofrimento no trabalho docente: Brasil e Portugal. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 45, e187263, p.1-20, 2019.

LINDEMANN, I. L. et al. Autopercepção da saúde entre adultos e idosos usuários da Atenção Básica de Saúde. **Ciências e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p 45-52, 2019.

LUZ, J. G. *et al.* Implicações do ambiente, condições e organização do trabalho na saúde do professor: uma revisão sistemática. **Ciências e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n.12, p. 4621-4632, 2019.

MARTINEZ, I. C. M. M. **Cuidar de quem cuida: estudo sobre qualidade do sono de professoras do ensino fundamental**. 2017. 94f Dissertação (mestrado em ciências) - Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2017.

MOREIRA, D. Z.; RODRIGUES, M. B. “Saúde mental e trabalho docente”. **Estudos de psicologia**, Natal/RN, v. 23, n. 3, p. 236-247, jul./set. 2018.

NASCIMENTO, K. B. do; SEIXAS, C. E. O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisa. **Revista Educação Pública**, Santa Maria, v. 20, nº 36, p. 1-13, 2020.

SAMPAIO, M. A.; CAPUZZO, D. B.; MARTINS, P. F. M. Trabalho, envelhecimento e aposentadoria: sentimentos e expectativas em relação a aposentadoria nas palavras de professores da rede municipal de ensino em Araguatins – TO. **Revista Humanidades & Inovação**, Palmas, v. 6, n. 8, p. 32-47, 2019.

SANTANA, F. A. L.; NEVES, I. R. Saúde do trabalhador em educação: a gestão da saúde de professores de escolas públicas brasileiras. **Saúde Sociedade**, São Paulo, v.26, n.3, p.786-797, 2017.

SANTOS, A. R. J.; SILVA, A. A.; FERREIRA, D. C. R. Mulher e magistério: uma relação entre gênero e poder. In: GUIMARÃES, L.T.; CORDEIRO, M. J. J. A. **Docência, diversidade e inclusão**, Editora UEMS, Mato Grosso do Sul, p. 22-36, 2020. Disponível em: http://www.uems.br/assets/uploads/editora/arquivos/2_2020-03-23_08-42-03.pdf. Acesso em: 12 nov. 2021.

SANTOS, E. C.; ESPINOSA; M. M.; MARCON, S. R. Qualidade de vida, saúde e trabalho de professores do ensino fundamental. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 33, e.APE20180286, p. 1-8, 2020.

SANTOS, Vivian. C. S. *et al.* Perfil de saúde de professoras da educação básica de escolas públicas de Montes Claros. **Revista Unimontes Científica**, Montes Claros, v. 20, n.1, jan./jun. 2018.

SANTOS, Vera Lúcia Pereira *et al.* Estudo da qualidade de vida no trabalho de professores do ensino superior. **Revista intersaberes**, Paraná, v.14, n 31, p.187-197, 2018.

SARAIVA, I. Z. *et al.* Impactos das políticas de quarentena da pandemia Covid-19, Sars-Cov-2. Sobre a CT&I Brasileira: prospectando cenários pós-crise

epidêmica. **Cadernos de prospecção**, Salvador, v 13, n.2, edição especial, p. 378-3396, abril 2020.

SILVA, J. B.; COSTA, E. C. Autopercepção da saúde e fatores associados em usuários da Atenção Básica à Saúde, de Vitória de Santo Antão, PE. **Demetra, Alimentação, nutrição & saúde**, Pernambuco, v. 16, e.51740, p. 1-13, 2021.

SOUZA, J. B. *et al.* Enfrentamento da COVID-19 e as possibilidades para promover a saúde: diálogos com professores. **Revista Enfermagem**, Santa Maria, v. 11, e. 12, p. 1-24, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5902/2179769261363>.

SOUZA, K. R. *et al.* Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v.19, e00309141, p.1-14, 2021b. DOI: 10.1590/1981-7746-sol00309.

VASCONCELOS, L. B. *et al.* Qualidade de vida relacionada à saúde: análise dimensional do conceito. **New Trends in Qualitative Research**, v. 3, p. 226–238, 2020. <https://doi.org/10.36367/ntqr.3.2020.226-238>.

4 PRODUÇÃO CIENTÍFICA II - PROFESSORES DA GRADUAÇÃO E O USO DE MEDICAMENTOS PARA ANSIEDADE, INATIVIDADE FÍSICA E A CARGA HORÁRIA DE TRABALHO NO PERÍODO DE PANDEMIA

4.1 Resumo

A docência enfrenta o desafio de estar ligada à inovação, para dar conta de responder às imposições da contemporaneidade. O ambiente de trabalho, do qual o professor universitário faz parte, pode produzir alguns impactos na saúde mental, e pode gerar transtorno de ansiedade, provocando o adoecimento destes profissionais. Com o surgimento da pandemia, causada pela Covid-19, houve aumento das demandas profissionais, causando assim prejuízos físico, mental, social e econômico, tendo influência no meio educacional, assim como, na vida dos docentes. Em meio a este contexto, sugere-se que a prática de atividade física regular tem potencial para melhorar a qualidade de vida, bem como a saúde destes docentes. Deste modo, o presente artigo teve como objetivo analisar se o uso de medicamentos para ansiedade está relacionado à inatividade física e a carga horária de trabalho de professores da graduação. Trata-se de um estudo transversal, exploratório descritivo, de abordagem quantitativa, realizado no período de novembro de 2020 a maio de 2021 com professores do Rio Grande do Sul. A seleção dos participantes foi não probabilística, por conveniência, por meio da técnica Bola de Neve Virtual, que preconiza a formação da amostra por cadeias de referências, na qual um participante indicava outro da sua rede, por meio de aplicativo de mensagem ou por e-mail. Os dados foram coletados através de um questionário online, criado no Google Forms. Foram incluídos no estudo, os 126 professores universitários que responderam ao questionário. O principal resultado obtido foi que independente do nível de atividade física e carga horária de trabalho, essas variáveis não denotam fatores causais para o tratamento medicamentoso para ansiedade. Portanto, sugere-se que mais hábitos protetivos sejam incentivados a esses profissionais a fim de serem suporte para superar a ansiedade e evitar terapia farmacológica.

Palavras-chave: Professor universitário; Atividade física; Medicamentos; Ansiedade; Promoção da saúde.

4.2 Abstract

Teaching faces the challenge of being linked to innovation in order to respond to the impositions of contemporaneity. The work environment, of which the university professor is a part, may produce some impacts on mental health, and may generate anxiety disorders, causing the illness of these professionals. With the emergence of the pandemic, caused by Covid-19, there may have been an increase in professional demands, thus causing physical, mental, social, and economic damage, influencing the educational environment, as well as the teachers' lives. In this context, it is suggested that the practice of regular physical activity has the potential to improve the quality of life, as well as the health of these teachers. Thus, the present article aimed to analyze whether the use of anxiety medications is related to physical inactivity and workload of university

professor. This is a cross-sectional, exploratory descriptive study, with a quantitative approach, carried out from November 2020 to May 2021 with professors from Rio Grande do Sul. The selection of participants was not probabilistic, by convenience, through the Virtual Snowball technique, which recommends the formation of the sample by chains of references, in which a participant indicated another from his or her network, through a message application or by e-mail. The data were collected through an online questionnaire, created in Google Forms. The 126 university professors who answered the questionnaire were included in the study. The main result obtained was that regardless of the level of physical activity and workload, these variables do not denote causal factors for drug treatment for anxiety. Therefore, it is suggested that more protective habits be encouraged to these professionals in order to be supportive to overcome anxiety and avoid pharmacological therapy.

Keywords: University professor; Physical activity; Medication; Anxiety; Health promotion.

4.3 Introdução

O ambiente de trabalho pode produzir impactos na saúde mental, o que pode provocar o adoecimento de profissionais. Dentre os profissionais com sintomas ou adoecimento mental encontram-se os professores universitários. O excesso de atividades diárias faz parte das rotinas dos mesmos, os quais se sobrecarregam negativamente atingindo os sistemas fisiopsicológicos e estando, portanto, relacionado a ocorrência de doenças físicas e mentais (NEVES *et al.*, 2020).

Nesse sentido, Hoffmann e colaboradores (2019) afirmam que pesquisas recentes têm enfatizado o produtivismo como fator preponderante para o adoecimento no âmbito do magistério superior. Os autores avaliam em sua revisão que as atividades de produção e disseminação de conhecimento, participação em reuniões e colegiados, orientações, publicações em congressos e periódicos, constituem exemplo emblemático do trabalho imaterial, cujo resultado é o conhecimento. Ainda, entendem haver limite pouco perceptível entre o que é trabalho e vida privada.

O sofrimento mental que vai sendo acumulado durante a vida profissional interliga corpo e mente e pode apresentar manifestações, tais como: estresse, ansiedade, depressão, medo, entre outros fatores. Com o surgimento da pandemia causada pela Covid-19, constatou-se o aumento de prejuízos físico,

mental, social e econômico, tendo grande influência no meio educacional, bem como na vida dos docentes. Essas mudanças ocasionadas pela pandemia levaram os professores a um cenário imprevisível, no qual a situação de isolamento social alterou a modalidade da educação presencial para a online. Essa modificação gerou um aumento de trabalho em relação ao habitual e, conseqüentemente, pode ter acarretado implicações na saúde mental dos profissionais (SHAW, 2020; LEAL; FREITAS, 2020).

De acordo com esse assunto, Nascimento, Cornaccione e Carvalho (2021), revelaram que a saúde mental dos professores universitários apresentou impactos insatisfatórios devido a exigência de respostas imediatas de peculiaridades do ensino superior, como a manutenção da qualidade do ensino, a continuidade das atividades de pesquisa e o andamento dos projetos de extensão. Além disso, segundo Aperribai e colaboradores (2020) e Costa e demais colaboradores (2020) os professores experimentaram níveis mais elevados de angústia pela carga horária de trabalho gerado pela pandemia. Em consoante a isso, Freitas e colaboradores (2021) trazem que esse período evidenciou que as novas práticas pedagógicas que tiveram de ser adotadas involuntariamente, seja no formato on-line, híbrido, gravação de vídeo-aulas, envolveram o docente num período nem sempre contabilizado e possivelmente sem remuneração prevista e lhe agravaram os sintomas e patologias mentais.

O professor universitário, devido à complexidade das suas multitarefas, configura-se como uma das atividades laborais mais estressantes (SANTOS *et al.*, 2018). Para Santos, Silva e Belmonte (2021) a probabilidade de professores universitários desenvolverem estresse, depressão e ansiedade é duas vezes maior quando comparados às demais profissões. Na China, vários docentes adoeceram devido à pandemia de Covid-19, apresentando transtorno depressivo, transtorno afetivo bipolar, síndrome de burnout, transtorno de adaptação, assim como ansiedade generalizada (WANG; WANG, 2020). Desta maneira, os docentes são levados cada vez mais ao consumo de medicamentos para o enfrentamento do adoecimento (FACCI; ESPER, 2020).

Os principais tipos de adoecimento apontados entre docentes em pesquisa realizada por Silva, Bolsoni-Silva e Loureiro (2018) foram os transtornos mentais. Dentre eles, a ansiedade foi referida por 20% dos entrevistados. Essa doença é vista como a antecipação de uma doença futura. A esse sintoma são atribuídas várias definições, dentre elas: angústia, aflição, perturbações causadas por incertezas, relação com situações de perigo, medos em exagero, preocupações em demasia com saúde, familiares, dinheiro ou trabalho, além da falta de controle sobre os pensamentos. Um dos meios de tratamento indicado para a ansiedade é por meio da ingestão de medicações (CID-10, 2020).

Desta forma, visando contribuir para melhora na saúde destes profissionais, Aperribai e colaboradores (2020) salientam que a realização da prática de atividade física regular, caminhadas, momentos de reflexão sobre si e principalmente fazer coisas que gostam, são considerados como meios de prevenção para as implicações da saúde mental.

A World Health Organization (WHO, 2020a) e o Ministério da Saúde (BRASIL, 2021) definem atividade física (AF) como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia, o que inclui: atividades físicas praticadas durante o trabalho, caminhar, pedalar, subir escadas, execução de tarefas domésticas, viagens, atividades de lazer, dentre outras. São considerados fisicamente ativos quem desenvolve atividades acima ou igual a 150 minutos por semana (≥ 150 min/sem). Enquanto, a inatividade física (IF) é a ausência da prática de atividade física ou a prática insuficiente de atividade física (< 150 min/sem).

Sobretudo, para Freitas e Gil (2020), à medida que os professores envelhecem precisam considerar esta etapa da vida como fenômeno biológico, psicológico e social, o qual irá refletir na sua saúde de forma individual. Envelhecer na vida ou na profissão docente na atualidade tem deixado de ser sinônimo de doença, decréscimo e senilidade, caracterizando assim um processo desenvolvimento contínuo. Diante deste contexto, a pesquisa teve por

objetivo analisar se o uso de medicamentos para ansiedade está relacionado à inatividade física e a carga horária de trabalho de professores da graduação.

4.4 *Materiais e métodos*

Trata-se de um estudo transversal, exploratório descritivo, de abordagem quantitativa, realizado entre novembro de 2020 a maio de 2021, recorte do projeto integrado “Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável”.

A população deste estudo foi composta por 126 professores do ensino superior do estado do Rio Grande do Sul, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, que possuíssem notebook ou smartphone com acesso à internet para que pudessem responder o questionário. Foram considerados como critérios de exclusão, estar atuando como docente a menos de um ano e/ou estar de licença ou atestado no período da coleta dos dados.

A seleção dos participantes foi não probabilística, por conveniência, por meio da técnica Bola de Neve Virtual (*Snowball Sampling*) (GOODMAN, 1961; COSTA, 2018), que preconiza a formação da amostra por cadeias de referências. O link para responder o questionário fora enviado por meio de aplicativos de mensagens ou por e-mail, na qual um participante indicava outro da sua rede. Juntamente ao link, o entrevistado assinava de forma eletrônica o Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE), concordando em participar da pesquisa. A escolha desta técnica foi estratégica, considerando o cenário de isolamento social devido a pandemia, no qual o público-alvo, é de difícil acesso, bem como o fato da internet estar se tornando cada vez mais popular para coleta de dados e amostragem (FREITAS; JANISSEK-MUNIZ; MOSCAROLA, 2004).

Os dados foram coletados através de um questionário online, criado no Google Forms, composto por 96 questões, entre as quais constam dados sociodemográficos e de atuação profissional, nível de atividade física - *International Physical Activity Questionnaire* (Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ) e avaliação de saúde quanto ao uso de medicamentos

para ansiedade. Utilizou-se como variáveis dependentes: o nível de atividade física, horas trabalhadas e medicação para ansiedade. E como variáveis independentes: sexo, professor da graduação e faixa etária.

Os dados sociodemográficos e de atuação profissional foram investigados por meio de dez perguntas dissertativas de respostas curtas, entre elas questionamentos sobre: nível de ensino que atua, aceite na participação da pesquisa, município que reside, idade, sexo, horas trabalhadas no dia, tempo de atuação na docência, anos completos de estudo e se trabalha com outra atividade remunerada.

Para verificar o nível de atividade física utilizou-se o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ-versão 8) de forma curta, validado para a população brasileira que permite estimar o tempo gasto em diferentes atividades físicas (caminhadas, esforços físicos de intensidade leve, moderada e vigorosa). As questões do IPAQ foram respondidas com referência à última semana, composta por sete questões abertas, investigando a qualidade e duração da caminhada e esforços físicos moderados e intensos (IPAQ, 2010).

O nível de atividade física foi classificado em três categorias (IPAQ, 2010): 1) Baixo: relata alguma atividade, mas não o suficiente para serem incluídos nas categorias 2 ou 3; 2) Moderado: 3 dias ou mais de atividade vigorosa de pelo menos 20 min por dia, ou 5 dias ou mais de atividade moderada e/ou caminhada de pelo menos 30 min por dia, ou 5 dias ou mais de qualquer combinação de caminhada, atividades de intensidade moderada ou vigorosa, que atinjam um mínimo de 600 MET-min/semana; 3) Alto: atividade de intensidade vigorosa, pelo menos 3 dias, acumulando pelo menos 1.500 MET-min/semana ou 7 dias ou mais de qualquer combinação de caminhada, atividades de intensidade moderada ou vigorosa acumulando pelo menos 3.000 MET-min/ semana. A saúde quanto ao uso de medicamentos para ansiedade foi analisada por meio de questionário que analisou o uso desse tipo de medicamento prescrito por médico nos últimos três meses, por meio de uma questão binária (sim/não).

A análise estatística dos dados foi realizada por meio do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS – v. 23). Foi utilizado o teste

Qui-quadrado de Pearson para comparar o uso de medicamento para ansiedade em relação a faixa etária, sexo, nível de atividade física, horas trabalhadas e tempo de atuação dos professores do Rio Grande do Sul. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Também foi utilizado regressão de Jamovi (software estatístico) para avaliar a variável dependente qualitativa nominal binária, no caso, odds ration (razão de chances) para o uso de medicamento para ansiedade entre os sexos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa, da Universidade de Passo Fundo sob parecer nº 467.889 que atende às exigências da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde sobre a participação de seres humanos em pesquisa.

4.5 *Resultados*

Dos 126 professores universitários participantes da pesquisa, 74 (58,7%) são do sexo feminino e 52 (41,3%) do sexo masculino. Na realização do teste Qui-quadrado de Pearson (Tabela 1), em relação ao sexo e nível de atividade física, obteve-se resultados iguais, não sendo significativo. Quanto ao sexo e as horas trabalhadas também não houve diferença significativa, ambos os sexos trabalham a mesma quantidade de horas. Quanto à faixa etária e nível de atividade física também não foi significativo. Para a faixa etária e as horas trabalhadas, também não houve diferença, trabalham iguais. Quanto ao sexo e o tempo de atuação na docência, as proporções são iguais.

Os professores com menos de 11 anos de atuação na docência, consequentemente possuem menos de 40 anos de idade, bem como, os professores que trabalham há mais de 17 anos, estão com mais de 45 anos de idade. No entanto, esta diferença de faixa etária em relação ao tempo de atuação também não interfere quanto ao uso de medicamentos para ansiedade. Além do mais, o fato de ser professor da graduação não se mostrou fator indicativo para o uso de medicamentos para ansiedade. De acordo com a pesquisa, praticar atividade física não é um fator de proteção para o uso de medicamentos para ansiedade. Assim como, as horas trabalhadas pelos professores não são consideradas fatores de risco para o uso de medicamentos para ansiedade. No

entanto, na variável sexo e uso de medicamentos para ansiedade, houve diferença significativa, haja vista que as professoras do sexo feminino usam mais medicamentos para ansiedade do que os professores do sexo masculino. Dos participantes, 20 mulheres (27,0%) responderam que fazem uso de medicação para ansiedade, enquanto apenas 6 dos homens (11,5%) (Tabela 1).

Tabela 1 - Uso de medicamento para ansiedade comparado a faixa etária, sexo, nível de atividade física, horas trabalhadas e tempo de atuação de professores do Rio Grande do Sul. Passo Fundo, 2021.

Professores do RS	Medicamento para Ansiedade				p
	Sim		Não		
	n	%	n	%	
Faixa etária	26	100,0	100	100,0	0,881
Menos de 40 anos	14	22,2	49	77,8	
De 40 a 45 anos	4	17,4	19	82,6	
Mais de 45 anos	8	17,4	32	80,0	
Sexo	26	100,0	100	100,0	0,034
Feminino	20	27,0	54	73,0	
Masculino	6	11,5	46	88,5	
Nível de atividade física	26	100,0	100	100,0	0,612
Baixo	14	24,6	43	75,4	
Moderado	6	17,1	29	82,9	
Alto	6	17,6	28	82,4	
Horas trabalhadas	26	100,0	100	100,0	0,468
Menos de 7,5 horas	3	12,5	21	87,5	
De 7,5 a 8,5 horas	14	24,6	43	75,4	
Mais de 8,5 horas	9	20,0	36	80,0	
Tempo de atuação	26	100,0	100	100,0	0,908
Menos de 11 anos	12	20,7	46	79,3	
De 11 a 17 anos	5	23,8	16	76,2	
Mais de 17 anos	9	19,1	38	80,9	

Nota: N= 126 professores universitários; n= frequência absoluta; %= frequência relativa; P-valor=teste Qui-quadrado de Pearson. Fonte: próprio autor (2021).

A razão de chances (*odds ration*) para o uso de medicamento para ansiedade comparado entre os sexos, é de 2,84 vezes mais para as mulheres em relação aos homens (Tabela 2).

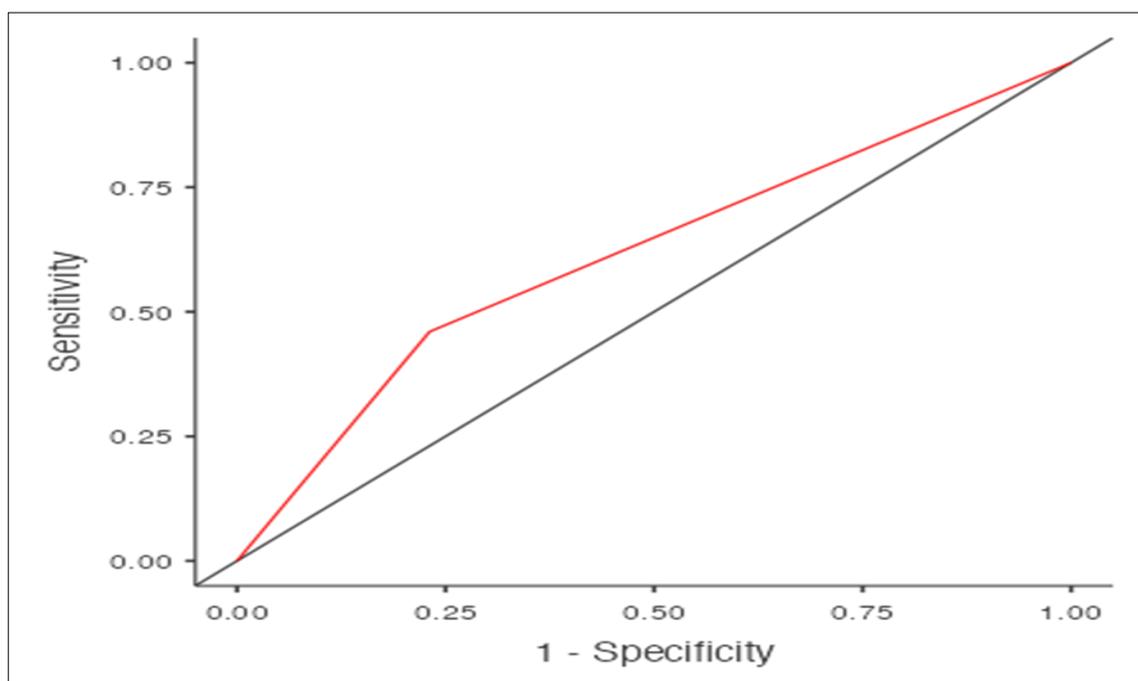
Tabela 2 - Medicamento para ansiedade comparado entre os sexos (odds ration- razão de chances - Regressão de Jamovi). Passo Fundo, 2021.

Parâmetros						95% Intervalo de confiança	
Predição	Estimativa	Erro Padrão	Z	p	Razão de chances	Inferior	Superior
Intercepto							
Sexo:	0,993	0,262	3,79	< 0,001	2,70	1,62	4,51
Masculino-Feminino	1,044	0,507	2,06	0,039	2,84	1,05	7,67

Observação: Estimativa representa o registro de chances de usar medicamentos para ansiedade ou não. Fonte: Próprio autor (2021).

As medidas preditivas para o modelo foram: acurácia (*Accuracy*) =0,794, sensibilidade (*Sensitivity*) = 1,00, e apenas a especificidade (*Specificity*) = 0,00 que ficou fraca (Jamovi, 2021) (Figura 2).

Figura 2 - Gráfico especificidade e sensibilidade do uso de medicamentos para ansiedade comparado entre os sexos (ROC Curve).



Fonte: Autor (2021).

4.6 Discussão

A amostra pesquisada em sua grande maioria foi do sexo feminino, o que está em consonância com estudo realizado por Dumith (2020), com professores universitários da FURG em Rio Grande, RS, na qual a amostra contou com 270 participantes, sendo pouco mais da metade (52,2%) dos professores do sexo feminino. Outro estudo, realizado em 2020 por meio de questionário on-line com 733 professores de várias regiões do Brasil que atuaram de forma remota, sendo 159 professores de ensino superior, teve 79% dos professores respondentes do sexo feminino (SOUZA *et al.*, 2021).

A idade média referida pelos docentes universitários participantes da pesquisa atual foi de 42,5 anos, sendo o mais jovem de 25 anos e mais velho de 65 anos, com um desvio padrão de 10,0 anos. Assim, encontra-se em conformidade com a pesquisa desenvolvida por Souza *et al.* (2021), em que a idade média dos professores foi de 41,7 anos, estando o professor mais jovem com 20 anos e mais com 69 anos, com um desvio padrão de 9,9 anos.

Na variável nível de atividade física, foi avaliado que a maioria dos docentes universitários (45,2%) possui baixo nível de atividade física, sendo considerados inativos fisicamente. Resultado este, vai ao encontro com os resultados apresentados por Santana e Peixoto (2017), em pesquisa realizada com professores universitários que atuam na Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), na qual a prevalência de inatividade física foi de 30,7% deles. Assim como, está de acordo com estudo realizado por Sanchez e colaboradores (2019), que avaliou 284 professores universitários das áreas da saúde, biologia, agrárias, humanas e exatas, e a maior parte dos docentes referiram que em relação a prática de atividade física, o sedentarismo e a prática de atividade física ocasional de baixa intensidade foram os mais relatados.

Em uma pesquisa realizada por Aperribai e colaboradores (2020), com 345 professores da Espanha, os resultados mostraram que a atividade física em ambientes fechados atuou como preventiva para problemas de saúde mental, em situações de bloqueio como enfrentado na pandemia, na qual 80% dos professores praticavam alguma atividade física em casa. De acordo com Dumith

(2020), nos achados da sua pesquisa, em relação aos mecanismos biológicos e benefícios de praticar atividade física, esta atua melhorando a qualidade de vida, sendo uma relação mediada pelos efeitos da atividade física sobre a aptidão muscular e cardiorrespiratória, composição corporal, proteção contra doenças crônicas e mentais. Ademais, os professores informaram que a capacidade funcional aumenta, possuem mais vitalidade, a saúde mental e de forma em geral melhora quando praticam atividade física.

Um alto nível de atividade física entre os docentes universitários do RS, é praticado por apenas 34 (27,0%) dos participantes. Assim como, Dumith (2020), em estudo realizado com 270 professores da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (FURG/RS), obteve como resultado que menos da metade dos professores (43,0%) foram considerados fisicamente ativos, os quais desenvolvem mais ou igual a 150 minutos de atividade física por semana, e tiveram maior escore de qualidade de vida. No presente estudo, indiferente da faixa etária o nível de atividade física, mesmo que baixo, é presente, no cotidiano dos professores universitários. Diferentemente dos achados, Dumith (2020), em seu estudo infere que quanto maior a idade, maior foi a prevalência de indivíduos fisicamente ativos, pois, quanto mais anos de carreira docente melhor consegue organizar seu tempo para o lazer e se preocupam mais com a saúde.

O estudo também permitiu verificar que os professores trabalham de 7,5 a 8,5 horas por dia, inferindo uma carga horária média de trabalho semanal de 37,5 horas a 42,5 horas na semana. Corroborando a este estudo, Tostes e colaboradores (2018), em pesquisa realizada com 1201 professores do Paraná, referiram carga horária semanal média, em sala de aula de 37,4 horas semanais. Em 2019, outro estudo apontou que a carga horária média de trabalho semanal do docente era de 32,5 horas, e 48,3% deles confirmaram carga horária de 40 horas semanais (SANCHEZ *et al.*, 2019).

Contudo, salienta-se que o trabalho do professor não se resume a sala de aula, pois precisam elaborar e corrigir trabalhos, preparar conteúdos de acordo com cada disciplina. Além disso, a demanda de atividades aumentou consideravelmente devido às aulas remotas após surgimento da pandemia do

Covid-19, esta exigência de maior produtividade, mais carga horária exigida do seu dia, pode desencadear sofrimentos e sobrecarga (LEAL; FREITAS, 2020; SHAW, 2020).

Foi possível identificar que os docentes universitários estão atuando na carreira docente entre 11 anos a 17 anos, sendo a maioria deles com 11 anos de atuação. Achados estes que são semelhantes aos de Penachi e Teixeira (2020), que em estudo desenvolvido com 69 professores universitários de uma Instituição Pública Federal do Paraná, estão com um tempo médio de experiência docente de 14 anos.

Na variável sexo e uso de medicamentos para ansiedade, houve diferença significativa, haja vista que as mulheres usam mais medicamentos que os homens. Segundo Remes e colaboradores (2016), em estudo da Universidade de Cambridge, foram analisados mais de mil artigos e pesquisas sobre ansiedade e depressão publicados desde 1999, sendo o transtorno de ansiedade presente duas vezes mais comum nas mulheres do que nos homens. Entre as mulheres, 42% sofrem do transtorno, enquanto 29% dos homens (REMES *et al.*, 2016). De acordo com a OMS (WHO, 2020b), problemas psicológicos como depressão, bipolaridade e ansiedade não são incomuns, eles atingem um a cada três pessoas no mundo, e quando só o transtorno de ansiedade é considerado o número vai para 4% da população global.

Um estudo chinês revelou que inúmeros docentes ficaram adoecidos mentalmente devido ao transtorno de ansiedade generalizada, causados pela pandemia da Covid-19 (WANG; WANG, 2020). O contexto enfrentado revelou que os professores universitários estão inseridos em um ambiente propício ao adoecimento mental diante de todos os impactos causados pela Covid-19, seja por notícias jornalísticas de morbimortalidade, ou pelas pressões oriundas das instituições de ensino superior relacionadas à nova modalidade de ensino remoto, somadas com sua vida conjugal, materna e doméstica, além de tantas outras atribuições que fazem parte do cotidiano (SHAW, 2020).

Em revisão sistemática realizada de acordo com o Protocolo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), sobre a temática adoecimento mental de professores, em 15 artigos incluídos, especialmente na área da educação revelou agravos relacionados a saúde dos professores. Sendo seis estudos (40%) com professores do ensino superior, os quais são afetados, principalmente, por pressão em relação à produção intelectual e sobrecarga de trabalho. A análise quanto aos sintomas ou adoecimento psíquico permitiu constatar, que 13% possuem transtornos mentais e comportamentais ou comuns, e dentre eles, 7% fazem tratamento para ansiedade (DIEHL; MARIN, 2016).

O fato de o transtorno de ansiedade ser maior na população feminina, independe de qualquer outra questão, como a classe social, a etnia e a localização geográfica, a questão é o gênero mesmo. A mulher apresenta uma bipolaridade hormonal sexual, diferente dos homens, são 15 dias de estrógeno e 15 dias de progesterona. Essa alternância hormonal produz tanto a tensão pré-menstrual, assim como, gera maior vulnerabilidade à ansiedade (REMES *et al.*, 2016).

De acordo com Ribeiro (2018), a ansiedade é um dos problemas que acabam comprometendo a qualidade de vida das pessoas, de acordo com pesquisa realizada em 2015, com 894 acima de 15 anos residentes em Maceió. A maioria das pessoas com transtornos ansiosos são mulheres acima de 18 anos, sendo constatado ansiedade em 36% dos entrevistados. A ansiedade já atinge mais de 10 milhões de pessoas no mundo em 2020, surge ainda por situações de preocupação imaginária, com coisas que ainda não aconteceram (WHO, 2020b).

Por meio dos medicamentos, sofrimentos e sentimento de frustração são logo superados. Remédios, como fluoxetinas e sertralinas, entre outros, são concebidos como pílulas mágicas, que tratam dos sofrimentos sem questionar o porquê do adoecimento (FACCI; ESPER, 2020). Uma pesquisa realizada pela *Funcional Health Tech*, a partir da análise de aproximadamente 1 milhão de pessoas (clientes de farmácias de todo o país), mostrou que entre janeiro e julho

deste ano o consumo de medicamentos para ansiedade e depressão cresceu 14% em comparação ao mesmo período de 2020 (VIEIRA, 2021). O consumo de medicamentos em geral durante a pandemia diminuiu, em contraste com o aumento de medicamentos para ansiedade que aumentou, sendo que quem mais consome são mulheres, geralmente mais jovens.

Tostes e colaboradores (2018), em seu estudo com professores do Paraná, em relação aos problemas de saúde mais citados, o sofrimento mental foi o mais elencado por 29,73% dos professores. Estes, relataram alguma forma de adoecimento mental, como depressão, ansiedade e estresse. A ansiedade leve - presente em 29,48% e a ansiedade moderada ou grave - referida por 40,63%. Ainda, o maior índice de ansiedade se mostrou maior na população feminina, referida por 42% das professoras, enquanto 30% dos professores do sexo masculino. No entanto, na pesquisa realizada por Leal e Freitas (2020), com 56 professores da graduação de uma Universidade do interior do RS, o indicador de ansiedade pesquisado correspondeu a 93% em leve. Por meio das narrativas dos professores, foram encontradas respostas divergentes às já citadas, demonstrando que estes foram capazes de se adaptar a essa nova forma de ensino, no isolamento social, conseguindo estratégias para se sentir bem através do lazer e outras atividades que gerassem bem-estar.

Diante do exposto, Silva e colaboradores (2020), sugerem que sejam criados encontros online com atividades elaboradas por equipes multiprofissionais, para atendimento aos docentes, voltados principalmente para a saúde mental desses trabalhadores, para que eles possam dividir suas angústias e minimizar os sentimentos que permeiam suas vidas em meio ao contexto da pandemia, principalmente devido a ansiedade gerada, evitando a medicalização destes docentes.

4.7 Conclusão

Os resultados apresentados na pesquisa apontaram que independentemente do nível de atividade física e carga horária de trabalho, essas variáveis não denotam fatores causais para o tratamento medicamentoso para ansiedade. Ademais, indiferente da faixa etária e anos de docência, isso

também não tem efeito sobre a medicalização, exceto que a prevalência de consumo é maior nas mulheres. Portanto, enquanto profissional da enfermagem, reiterando que quanto maiores os agentes protetores menores os agentes de risco, sugere-se que mais hábitos protetivos sejam incentivados a esses profissionais a fim de serem suporte para superar a ansiedade e evitar terapia farmacológica, incluindo aqui qualquer atividade capaz de sensibilizar o sujeito no seu processo de cuidado, sejam elas atividades remotas ou presenciais, em grupo ou individual. Sendo assim, a amostra realizada trouxe uma parcela de motivos implicados no bem-estar geral dos professores e aguça novos estudos a respeito desse tema no intuito de reconhecer outros aspectos relevantes no processo saúde-doença desses sujeitos.

4.8 Referências

APERRIBAI, L. *et al.* Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. **Frontiers in Psychology**, Suíça, v. 11, p.1-14, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília – DF, Ministério da saúde, 54 p. 2021.

CARDOSO, M. R. G. O professor do ensino superior hoje: perspectivas e desafios. **Cadernos da Fucamp – Fundação Carmelitana Mário Palmério**, Minas Gerais, v.15, n.23, p.87-106, 2016.

CID-10. **Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10**. TAG: Transtorno de ansiedade generalizada. 2020. Disponível em: <https://kiai.med.br/transtorno-de-ansiedade-generalizada-tag-cid10/>. Acesso em: 07 nov. 2021.

COSTA, B. R. L. Bola de Neve Virtual: O Uso das Redes Sociais Virtuais no Processo de Coleta de Dados de uma Pesquisa Científica. **RIGS-Revista Interdisciplinar de Gestão Social**, Salvador, v. 7, n. 1, jan./abr. 2018.

COSTA, T. A. *et al.* A saúde emocional dos professores durante a pandemia em tempo de aulas remotas. **CONEDU, VII Congresso Nacional de Educação**. Maceió- Alagoas, p.1-9, 2020.

DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016.

DUMITH, S. C. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio Grande, v. 28, n.3, p. 438-446, 2020.

FACCI, M. G. D.; ESPER, M. B. S. B. Adoecimento e medicalização de professores universitários frente a precarização e intensificação do trabalho. **Movimento- Revista de Educação**, Niterói, ano 7, n. 15, p. 50-78, set./dez., 2020.

FREITAS, M. C.; GIL, C. A. Envelhecimento e trabalho: percepções de vivências de docentes do ensino superior na maturidade. **Revista Internacional de Educação Superior**. São Paulo, v. 6, e020018, p. 1-29, 2020.

FREITAS, R. F. *et al.* Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 4, p. 283-292, 2021.

FREITAS, H.; JANISSEK-MUNIZ, R. M. J. Uso da Internet no Processo de Pesquisa e Análise de Dados. **Anais da UFRGS**. Lume Repositório Digital, São Paulo. 2004. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/4801>. Acesso em: 10 nov. 2020.

GODOI, *et al.* O ensino remoto durante a pandemia de Covid-19: desafios, aprendizagens e expectativas dos professores universitários de Educação Física. **Research, Society and Development**, Índia, v. 9, n. 10, e4309108734, p. 1-20, 2020.

GOODMAN, L. A. Snow Ball Sampling. In: **Annals of Mathematical Statics**, v. 32, n. 1, p. 148-170, 1961. Disponível em: [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2293361](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2293361). Acesso em: 20 out 2021.

HOFFMANN, C. *et al.* Prazer e sofrimento no trabalho docente: Brasil e Portugal. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 45, e187263, p.1-20, 2019.

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE. **Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – short**, 2010. Disponível em: <www.ipaq.ki.se>.

IPAQ. **Questionário Internacional de Atividade Física**. 2020. Disponível em: <https://lcbc-uio.github.io/Questionnaires/articles/ipaq.html>. Acesso em: 14 nov. 2020.

JAMOVI. **The Jamovi Project**. 2021. Disponível em <https://www.jamovi.org>. Acesso em 10 nov. 2021.

LEAL, L. T. A.; FREITAS, C. D. R. **Saúde mental dos professores de uma universidade do Rio Grande Do Sul. 2020.** Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Psicologia). Repositório Institucional Unisc, Universidade de Santa Cruz do Sul, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/2860/1/Luiza%20Tamara%20e%20Almeida%20Leal.pdf>. Acesso em: 10 set. 2021.

NASCIMENTO, E. N.; CORNACCIONE, E. B. (Jr); CARVALHO, M. G. **A dor nos tempos da Covid-19: transtorno de adaptações nos professores do ensino superior brasileiro.** Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2734>. Acesso em: 12 mar. 2022.

NEVES, R. V. P. *et al.* Influência do nível de atividade física na qualidade de vida e estados de humor de professores universitários. **Revista brasileira Ciência e Movimento**, Brasília/DF, v. 28, n.1, p.173-180, 2020.

PENACHI, E.; TEIXEIRA, E. S. Ocorrência da síndrome de *burnout* em um grupo de professores universitários. **Revista Educação**, Santa Maria, v. 45, p.1-15, jan./fev., 2020.

REMES, O. *et al.* A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. **Brain and Behavior**, Cambridge. v.6, n7, e. 00497, p. 1-33, 2016.

RIBEIRO, T. Pesquisa aponta que ansiedade atinge mais mulheres. **Universidade Federal de Alagoas**, 2018. Disponível em: <https://ufal.br/ufal/noticias/2018/10/pesquisa-aponta-que-ansiedade-atinge-mais-mulheres-e-compromete-a-qualidade-de-vida>. Acesso em: 13 nov. 2021.

SANCHEZ, H. M. *et al.* Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciências e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 4111-4122, 2019.

SANTANA, F. A. L.; NEVES, I. R. Saúde do trabalhador em educação: a gestão da saúde de professores de escolas públicas brasileiras. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 26, n.3, p.786-797, 2017.

SANTANA, J. O.; PEIXOTO, S. V. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Revista Brasileira Medicina e Esporte**, Belo Horizonte/MG, v.23, n.2, p.103-107, mar./abr, 2017.

SANTOS, V. C. S. *et al.* Perfil de saúde de professoras da educação básica de escolas públicas de Montes Claros. **Revista Unimontes Científica**, Montes Claros, v. 20, n.1, jan./jun. 2018.

SANTOS, G.M. R. F.; SILVA, M. E.; BELMONTE, B. R. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. **Revista brasileira de saúde materna e infantil**, Recife, v. 21, p. 5245-5251, fev. 2021.

SOUZA, J. M. *et al.* Docência na pandemia: saúde mental e precepções sobre o trabalho on-line. **Teoria e Prática da Educação**, São Paulo, v. 24, n.2, p. 142-159, mai/ago, 2021.

SHAW, K. Colleges expand VPN capacity, conferencing to answer COVID-19. **Networkworld** 2020. Disponível em: <https://www.networkworld.com/article/3535415/colleges-expand-vpncapacityconferencing-to-answer-covid-19.html>. Acesso em: 19 out. 2021.

SILVA, A. F. *et al.* Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 30, n.2, e300216, p. 1-4, 2020.

SILVA, N. R.; BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. R. Burnout e depressão em professores do Ensino Fundamental: um estudo correlacional. **Revista Brasileira de Educação**, São Paulo, v. 23, e230048, p. 1-18, 2018.

TOSTES, M. V. *et al.* Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde debate**. Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 87-99, jan./mar, 2018.

VIEIRA, A. Aumenta consumo de remédios para ansiedade e depressão. **Medicina S/A**, 2021. Disponível em: <https://medicinas.com.br/medicamentos-depressao/>. Acesso em 13 nov. 2021.

WANG, J.; WANG, Z. Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats (SWOT) Analysis of China's Prevention and Control Strategy for the COVID-19 Epidemic. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 7, p. 2235, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2235>. Acesso em: 4 nov. 2021.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. **World Health Organization**, 2020a. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 10 nov. 2021.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. Gender and women's mental health. **World Health Organization**, 2020b. Disponível em: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/gender-and-women-s-mental-health>. Acesso em: 12 nov. 2021.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do desenvolvimento desta dissertação pode-se constatar, que a maioria dos participantes foram mulheres (78,7%), com média de idade de 42,3 anos. A maioria dos professores, 49,5% lecionam no ensino fundamental, e trabalham na sua grande maioria de 7,5 a 8,5 horas por dia. Para a avaliação da satisfação global com a vida os professores relataram que sua saúde é primordial independente de outros fatores. No que tange aos professores da graduação, foi constatado que as professoras utilizam mais medicamentos para ansiedade, do que os professores. Apesar de praticarem atividade física, 45,2% são classificados como inativos fisicamente, sem diferença significativa entre sexo, faixa etária, horas trabalhadas e anos de docência. Contudo, essas variáveis não denotam fatores causais para o tratamento medicamentoso para ansiedade. Diante do exposto, acredita-se ser possível contribuir para melhorias na atenção à saúde integral dos professores, pensando numa rede de apoio de forma online ou presencial e organizadas por uma equipe multiprofissional. Ademais, reforça-se que práticas de autocuidado e de identificação precoce de adoecimento físico e mental devem ser observadas e incentivadas nos locais de trabalho, no intuito de evitar o uso indiscriminado de medicamentos, incentivando a prática de atividade física e demais hábitos de vida saudáveis. Todos esses fatores a fim de garantir um envelhecimento saudável, a estes profissionais tão importantes em nosso meio.

Durante dois anos de mestrado, pude participar de produções, dentre elas um artigo científico submetido, um capítulo de livro publicado, participação como autora e coautora em eventos científicos, palestras e oficinas como ouvinte. Apesar desse período de pandemia, considero fascinante a vivência que experimentei com a pesquisa, pois embora houve mudança na metodologia do estudo, principalmente na maneira de coletar os dados, o trabalho fora desenvolvido sem prejuízos nas etapas de sua elaboração. Pesquisar sobre esse assunto me aproximou mais da realidade pessoal e profissional dos professores e fortaleceu a minha formação enquanto enfermeira. Sendo assim, enalteceu o quanto posso contribuir para uma qualidade de vida melhor deles, bem como auxiliar para o seu envelhecer saudável.

REFERÊNCIAS

ALVES, K. S. **Envelhecer na docência: percepções dos professores de diversos níveis de ensino. 2016.** 121f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal, 2016.

ALVES, K.; LOPES, A.; PEREIRA, F. O efeito do envelhecimento nas práticas profissionais: perspectivas dos professores do pré-escolar ao secundário no contexto português. **XIV Congresso da SPCE - Ciências, Culturas e Cidãanias**, Coimbra, p. 413-420, 2018.

ALVES, K.; LOPES, A.; PEREIRA, F. Ser um professor experiente não é sempre uma felicidade: perspectivas de professores sobre o envelhecimento. **Série-Estudos**, Campo Grande/ MS, v. 25, n. 55, p. 279-301, set./dez. 2020.

ALVES, K.; LOPES, A. Professores e o envelhecimento: realidades e especificidades. **Trabalho & Educação**, Belo Horizonte, v.25, n.2, p. 61-77, 2016.

APERRIBAI, L. *et al.* Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. **Frontiers in Psychology**, Suíça, v. 11, p. 1-14, 2020.

BARROS, M. E. B.; MUNIZ, H. P.; BRITO, J. M. A saúde do trabalhador da educação: a experiência de constituição de Cosates como dispositivo de intervenção numa rede municipal de ensino. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 15-28, jan./jun. 2019.

BRASIL, Ministério da Educação. Notas estatísticas: senso escolar 2018. **INEP**: Brasília, 2019. Disponível em: http://download.inep.gov.br/educacao_basica/censo_escolar/notas_estatisticas/2018/notas_estatisticas_censo_escolar_2018.pdf. Acesso em: 25 mai. 2020.

COSTA, T. A. *et al.* A saúde emocional dos professores durante a pandemia em tempo de aulas remotas. CONEDU, **VII Congresso Nacional de Educação**. Maceió- Alagoas, p.1-9, 2020.

CORTEZ, Pedro Afonso; SOUZA, Marcus Vinícius Rodrigues de; AMARAL, Laura Oliveira e SILVA, Luiz Carlos Avelino da. A saúde docente no trabalho:

apontamentos a partir da literatura recente. **Caderno Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v.25, n.1, p.113-122. 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-462X2017005001101&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 07 mar. 2021.

ESTEVE, J. M. **El mal-estar docente**. Barcelona: Laia, 1987.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. BAURU: EDUSC, 1999.

GALVANI, C.; SILVEIRA, N. D. R. Longevidade e psicomotricidade: envelhecer com qualidade de vida. IN: FONSECA, S. C. (org.). **O envelhecimento ativo e seus fundamentos**. Portal Edições - Envelhecimento, São Paulo, 2016.

GLAZ, L. *et al.* Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Corona vírus no Brasil. **Instituto Península**, São Paulo, p. 1-24, 2020.

JARDILINO, J. R. L.; SAMPAIO, A. M. M. Desenvolvimento profissional docente: reflexões sobre política pública de formação de professores. **Revista Educação & Formação**, Fortaleza, v. 4, n. 1, p. 180-194, 9 jan. 2019.

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

KIDGER, J. *et al.* Teachers' wellbeing and depressive symptoms, and associated risk factors: A large cross sectional study in English secondary schools. **Journal of Affective Disorder**. v.192: p. 76-82, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26707351/>. Acesso em: 08 mar. 2021.

LEAL, L. T. A.; FREITAS, C. D. R. **Saúde mental dos professores de uma universidade do Rio Grande Do Sul. 2020**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Psicologia). Repositório Institucional Unisc, Universidade de Santa Cruz do Sul, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/2860/1/Luiza%20Tamara%20de%20Almeida%20Leal.pdf>. Acesso em: 10 set. 2021.

MARTINS, C.; BISPO, L.; CAMPOS, S. Stress Vulnerability: Implications For Teacher Well-Being And Satisfaction. In: ICEEPSY, 2016. **International conference on education and educational conference**. Cognitive-crcs, 22 nov. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2016.11.77>. Acesso em: 01 jul. 2020.

MOLINA, M. L. *et. al.* Well-being and associated factors among elementary school teachers in Southern Brazil. **Revista CEFAC**, Campinas, v.19, n. 6, p. 812-820, dez 2017.

Organização Mundial de Saúde. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra, 2015. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;js. Acesso em: 10 mar. 2021.

OUELETTE, R. R. *et al.* Teacher Job Stress and Satisfaction in Urban Schools: Disentangling Individual – Classroom – and Organizational. Level Influences. **Behavior Therapy**, Londres, v. 49, n. 4, p. 494- 508, jul. 2018.

RIBEIRO, P. C. C. *et al.* Permanência no mercado de trabalho e satisfação com a vida na velhice. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n.8, p. 2683-2692, 2018.

SAMPAIO, M. A.; CAPUZZO, D. B.; MARTINS, P. F. M. Trabalho, envelhecimento e aposentadoria: sentimentos e expectativas em relação a aposentadoria nas palavras de professores da rede municipal de ensino em Araguatins – TO. **Revista Humanidades & Inovação**, Palmas, v. 6, n. 8, p. 32-47, 2019.

SANTANA, F. A. L.; NEVES, I. R. Saúde do trabalhador em educação: a gestão da saúde de professores de escolas públicas brasileiras. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v.26, n.3, p.786-797, 2017.

SARAIVA, I. Z. *et al.* Impactos das políticas de quarentena da pandemia Covid-19, Sars-Cov-2. Sobre a CT&I Brasileira: prospectando cenários pós-crise epidêmica. **Cadernos de prospecção**, Salvador, v 13, n.2, edição especial, p. 378-3396, abril 2020.

SHAW, K. Colleges expand VPN capacity, conferencing to answer COVID-19. **Networkworld** 2020. Disponível em: <https://www.networkworld.com/article/3535415/colleges-expand-vpncapacityconferencing-to-answer-covid-19.html>. Acesso em: 19 out. 2021.

SILVA, L.D.T.A. *et al.* Um breve retrato do estado de saúde dos professores e as condições de trabalho. I Seminário de Saúde Mental do Norte e Noroeste Fluminense. **Interdisciplinary Scientific Journal**, Campos dos Goytacazes, v. 6, n. 5, p. 314-329, maio. 2019.

SOARES, M. P. do S. B. Formação permanente de professores: um estudo inspirado em Paulo Freire com docentes dos anos iniciais do Ensino Fundamental. **Educação & Formação**, v.5, n. 13, p. 151-171, dez. 2019.

SOUZA, M. H. G. **As condições de trabalho e a repercussão na saúde dos professores dos anos iniciais do ensino fundamental**. 2017.164f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Pará, Belém, 2017.

STOBÄUS, C. D. *et al.* Rumo ao bem-estar docente. In: **VIII Encontro de Pesquisa em Educação da Região Sul, ANPED-SUL**, 2010, Londrina – PR. Anais, Londrina - PR: Universidade Estadual de Londrina, 2010. p. 1 – 17.

STOBÄUS, C. D.; MOSQUERA, J. J. M. O Mal-Estar na Docência: causas e consequências. **Educação-PUCRS**, Porto Alegre, n.3, p.139-146, set. 1996.

VALER, D. B. *et al.* The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 809-819, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n4/1809-9823-rbgg-18-04-00809.pdf>. Acesso em 15 nov. 2020.

VARGAS, H. L. B. **Viver e envelhecer de professores no cotidiano escolar**. 2016. 61f. Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) – Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, 2016.

WANG, J.; WANG, Z. Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats (SWOT) Analysis of China's Prevention and Control Strategy for the COVID-19 Epidemic. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 7, p. 2235, 2020. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2235>>. Acesso em: 4 out. 2020.

APÊNDICES

Apêndice A. Registro de consentimento livre e esclarecido



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “Autopercepção de saúde, bem-estar e satisfação global com a vida de professores da rede municipal de ensino do Rio Grande do Sul” de responsabilidade das pesquisadoras Daniela Civa e Dáfne dos Santos Ribeiro, que trata-se de um estudo exploratório descritivo integrado ao projeto “Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável”, vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo.

JUSTIFICATIVA: Justifica-se pela questão pautada em indícios de que o adoecimento físico e mental dos professores decorre de condições de administração do trabalho e promoção de saúde insatisfatórias no contexto atual, e apresentam-se como questões relevantes no âmbito da saúde coletiva.

OBJETIVO: Esta pesquisa busca, como foco principal, responder a seguinte questão: qual a autopercepção de saúde, bem-estar e de satisfação global com a vida de professores da rede municipal de ensino do Rio Grande do Sul?

POSSÍVEIS DESCONFORTOS E RISCOS: Não é previsto nenhum tipo de risco aos participantes envolvidos na pesquisa, pois caso se sintam desconfortáveis para responder alguma questão, poderá não o fazer ou desistir da participação, considerando ser um questionário online.

BENEFÍCIOS: os participantes terão a oportunidade de refletir sobre um tema que diz respeito ao seu cotidiano de atuação profissional, enquanto seres envelhecendo que vivem e se comunicam em uma sociedade que também envelhece. Poderão, ainda, contribuir na busca de uma aproximação entre o dito e o a ser feito como forma de promover a construção de uma ótica de cuidado no ambiente escolar visando o ser saudável como qualificação do processo de viver-envelhecer.

ESCLARECIMENTOS: Você terá a garantia de receber esclarecimentos sobre qualquer dúvida relacionada à pesquisa e poderá ter acesso aos seus dados em qualquer etapa do estudo.

LIBERDADE: Sua participação nesta pesquisa não é obrigatória, é voluntária e você pode desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento, sem acarretar qualquer penalidade ou represálias.

SEM GASTOS E REMUNERAÇÃO: sua participação não terá nenhuma despesa ou qualquer tipo de gasto.

SIGILO E PRIVACIDADE: Os dados serão registrados pelo pesquisador, sendo que as informações gravadas e os registros manuais serão posteriormente destruídos, não sendo divulgado sua identidade nas publicações.

DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS: O(s) pesquisador(es) irá(ão) tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade dos dados. Os resultados desta pesquisa serão guardados ou enviados para você, caso desejar.

DÚVIDAS: Caso você tenha dúvidas sobre o comportamento dos pesquisadores ou sobre as mudanças ocorridas na pesquisa que não constam no RCLE, e caso se considere prejudicado(a) na sua dignidade e autonomia, você pode entrar em contato com a pesquisadora Daniela Civa e Dáfne dos Santos Ribeiro, de segunda a sexta-feira, das 14h00min às 17h00min, pelos telefones (54) 996303207 ou (54) 996952606, ou com o curso Mestrado em Envelhecimento Humano pelo telefone (54) 3316-8483. Em caso de denúncia ou reclamação sobre sua participação no estudo, o senhor(a) poderá entrar em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa da UPF, pelo telefone (54) 3316-8370, nos horários das 8h00min às 11h30min e das 14h00min às 17h30min.

Desde já, agradecemos a sua participação e colaboração!

Passo Fundo, Rio Grande do Sul, dezembro de 2020.

Pesquisadoras Daniela Civa | Dáfne dos Santos Ribeiro
Dra. Helenice de Moura Scortegagna | Dra. Lia Mara Wibelinger | Dr. Adriano Pasqualotti

Apêndice B. Carta de apresentação



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

Pesquisa: Autopercepção de saúde, bem-estar e satisfação global com a vida de professores da rede municipal de ensino do Rio Grande do Sul.

Pesquisadores: Daniela Civa; Dáfne dos Santos Ribeiro

Instituição: Universidade de Passo Fundo (UPF)

Carta de Apresentação

A pesquisa intitulada “Autopercepção de saúde, bem-estar e satisfação global com a vida de professores da rede municipal de ensino do Rio Grande do Sul” é um estudo exploratório descritivo integrado ao projeto “Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável”, vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo.

Esta pesquisa busca, como foco principal, responder a seguinte questão: qual a autopercepção de saúde, bem-estar e de satisfação global com a vida de professores da rede municipal de ensino do Rio Grande do Sul?

Esta questão está pautada em indícios de que o adoecimento físico e mental dos professores decorre de condições de administração do trabalho e promoção de saúde insatisfatórias no contexto atual, e apresentam-se como questões relevantes no âmbito da saúde coletiva.

Sugere-se que o decorrer da carreira docente não ocorre de forma singular para todos. Assim sendo, faz-se perceptível nas narrativas dos professores escolares, a paixão pelo educar, mas, por outro lado, o que estes vivenciam de bem-estar ou mal-estar docente, irá refletir no seu processo de viver e envelhecer. Todavia, o processo de envelhecimento também se dará de forma particular para cada indivíduo.

Em alguns casos, os problemas de saúde dos docentes tornam-se mais presentes e mais incômodos com o envelhecimento. Desta maneira, o reconhecimento dos sinais de doenças, das fases em que se encontra este profissional, e seus limites é de fundamental importância durante o decorrer do seu processo de viver e envelhecer. Por isso, fatores que lhe promovam qualidade de vida, devem ser analisados perante várias dimensões, pois além de ser subjetivo, varia com o tempo e é uma medida de percepção pessoal.

Para responder a pergunta de pesquisa, propõem-se uma pesquisa exploratória descritiva, na qual o universo da amostra será constituído por professores de escolas da rede municipal de ensino fundamental, dos municípios classificados como Regiões Geográficas Intermediárias do Rio Grande do Sul, Brasil, conforme IBGE (2017): Passo Fundo, Caxias do Sul, Porto Alegre, Santa Cruz do Sul, Santa Maria, Uruguaiiana, Ijuí e Pelotas. Poderão participar os professores da zona urbana da rede municipal de ensino fundamental, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, que possuam notebook ou smartphone com acesso à internet para que possam responder o questionário.

A participação na pesquisa ocorrerá por meio do preenchimento de um questionário online. O link do formulário eletrônico do *Google Forms* será enviado para o e-mail ou Facebook (a combinar) do professor diretor de cada escola. Será solicitação que cada professor diretor envie o link do formulário para os professores de sua escola, dando origem a Bola de Neve Virtual. O acesso ao formulário eletrônico do *Google Forms* se dará mediante confirmação do Termo de Consentimento como aceite para participação.

Apêndice C. Solicitação de autorização



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

Solicitação de autorização

Ao Secretário Municipal de Educação
Sr.

Pelo presente, solicitamos a Vossa Senhoria autorização para o desenvolvimento do projeto de pesquisa intitulado “Autopercepção de saúde, bem-estar e satisfação global com a vida de professores da rede municipal de ensino do Rio Grande do Sul” vinculada ao projeto “Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável”, desenvolvido pelo Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo, nas Escolas da Rede Municipal de Ensino. Solicitamos, ainda, se possível, uma lista com o nome e o contato de e-mail dos professores diretores das Escolas Municipais.

Daniela Civa

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo.

Dáfne dos Santos Ribeiro

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo.

Dra. Helenice de Moura Scortegagna

Docente do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo (UPF).

Dr. Adriano Pasqualotti

Docente do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo (UPF).

Contatos: E-mail: 125287@upf.br , helenice@upf.br ou 143001@upf.br .
Celular: (54) 996303207 ou (54) 996952606

Apêndice D. Fornecimento de autorização



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

Fornecimento de autorização

Passo Fundo, ___/___/___.

Autorizo a realização da pesquisa “Autopercepção de saúde, bem-estar e satisfação global com a vida de professores da rede municipal de ensino do Rio Grande do Sul”, vinculada ao projeto “Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável”, desenvolvida pelo Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo, nas Escolas da Rede Municipal de Ensino.

Secretário Municipal de Educação

Apêndice E. Convite participação



CONVITE PARTICIPAÇÃO

À (NOME DA DIRETORA)

Diretora da Escola Municipal de Ensino Fundamental (NOME)

Ao cumprimenta-lo(a) gostaríamos de convidá-lo(a) a participar da pesquisa intitulada “Autopercepção de saúde, bem-estar e satisfação global com a vida de professores da rede municipal de ensino do Rio Grande do Sul” que se caracteriza como um estudo exploratório descritivo integrado ao projeto “Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável”, vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo.

Esta pesquisa busca, como foco principal, responder a seguinte questão: qual a autopercepção de saúde, bem-estar e de satisfação global com a vida de professores da rede municipal de ensino do Rio Grande do Sul?

Esta questão está pautada em indícios de que o adoecimento físico e mental dos professores decorre de condições de administração do trabalho e promoção de saúde insatisfatórias no contexto atual, e apresentam-se como questões relevantes no âmbito da saúde coletiva.

Sugere-se que o decorrer da carreira docente não ocorre de forma singular para todos. Assim sendo, faz-se perceptível nas narrativas dos professores escolares, a paixão pelo educar, mas, por outro lado, o que estes vivenciam de bem-estar ou mal-estar docente, irá refletir no seu processo de viver e envelhecer. Todavia, o processo de envelhecimento também se dará de forma particular para cada indivíduo.

Em alguns casos, os problemas de saúde dos docentes tornam-se mais presentes e mais incômodos com o envelhecimento. Desta maneira, o reconhecimento dos sinais de doenças, das fases em que se encontra este profissional, e seus limites é de fundamental importância durante o decorrer do seu processo de viver e envelhecer. Por isso, fatores que lhe promovam qualidade de vida, devem ser analisados perante várias dimensões, pois além de ser subjetivo, varia com o tempo e é uma medida de percepção pessoal.

Para responder a pergunta de pesquisa, propõem-se uma pesquisa exploratória descritiva, na qual o universo da amostra será constituído por professores de escolas da rede municipal de ensino fundamental, dos municípios classificados como Regiões Geográficas Intermediárias do Rio Grande do Sul, Brasil, conforme IBGE (2017): Passo Fundo, Caxias do Sul, Porto Alegre, Santa Cruz do Sul, Santa Maria, Uruguaiana, Ijuí e Pelotas. Poderão participar os professores da zona urbana da rede municipal de ensino fundamental, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, que possuam notebook ou smartphone com acesso à internet para que possam responder o questionário.

A participação na pesquisa ocorrerá por meio do preenchimento de um questionário online. Nesse sentido, convidamos você professor(a) diretor a participar deste estudo e solicitamos a gentileza de enviar o link do formulário eletrônico do *Google Forms* para o e-mail ou Facebook dos professores do quadro permanente da sua escola, dando origem a Bola de Neve Virtual, técnica que permitirá a formação da amostra (população de estudo) por cadeias de referências, na qual um participante indica outro da sua rede. O acesso ao formulário eletrônico do *Google Forms* se dará mediante confirmação do Registro de Consentimento como aceite para participação.

Desde já, agradecemos a sua colaboração.

Passo Fundo (RS), novembro de 2020.

Profa. Dra. Helenice de Moura Scortegagna, Prof. Dr. Adriano Pasqualotti

Apêndice F. Questionário online



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

Questionário dos Professores da Rede Básica de Ensino

Essa pesquisa prevê a participação apenas de professores escolares da rede municipal de ensino do estado do Rio Grande do Sul.

A sua participação na pesquisa ocorrerá por meio do preenchimento de um questionário, composto por dados sociodemográficos, conceito de ser saudável, avaliação do nível de atividade física, variáveis de saúde, avaliação da qualidade do sono, satisfação global com a vida, avaliação subjetiva de saúde, felicidade e questões sobre Covid-19.

*Obrigatório

1. Você é professor (a) da Rede Municipal de Ensino do Rio Grande do Sul? *
- a. Sim
- b. Não

Observação: Como forma de REGISTRO do presente consentimento, sugerimos que você acesse

em: <https://drive.google.com/file/d/1s3ttXifN4swFAWiQQ3S3oUQKnqy93J0/view?usp=sharing> para efetuar uma cópia para si do documento (RCLE).

2. Nestes termos, com base nas considerações apresentadas sobre a pesquisa: *
- a. Eu concordo em participar da pesquisa
- b. Não concordo em participar da pesquisa

Dados sociodemográficos

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividades físicas as pessoas fazem como parte do seu dia a dia e algumas condições relacionadas a sua saúde. Este sub-projeto faz parte de um Projeto integrado, do tipo guarda-chuva intitulado "Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável" e está sendo feito com as escolas Municipais do Estado do Rio Grande do Sul, Brasil.

3. Indique o município você reside? (Ex: Passo Fundo) *
4. Qual é sua idade (em anos)? *
5. Qual é o seu sexo? *
- a. Feminino
- b. Masculino
- c. Não desejo informar
6. Quantas horas você trabalha por dia na escola? *
7. Qual o seu tempo de atuação na docência? (Coloque a resposta em anos) *
8. Quantos anos completos você estudou? *
9. Você trabalha com outra atividade remunerada, além da docência? *
- a. Sim (pular para a pergunta 10)
- b. Não (pular para a pergunta 11)

Trabalha com outra atividade remunerada

Horas de trabalho com outra atividade remunerada, além da docência.

10. Quantas horas você trabalha no dia? *

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana. NORMAL, USUAL ou HABITUAL. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão com atenção, mesmo que considere que não seja ativo. Atenção! 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. Por outro lado, 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:

11. Em quantos dias da última semana, você realiza 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 no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar BASTANTE ou aumentem MUITO sua respiração ou batimentos do coração. *
- Nenhum (pular para a pergunta 14)
 - Dias por semana (pular para a pergunta 12)

IPAQ

Atividades por semana e por dia

12. Dias por semana: *
13. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo, EM MINUTOS, no total você gasta fazendo essas atividades por dia? *

IPAQ

Dias da semana que realiza atividades moderadas (exceto caminhada).

14. Em quantos dias da última semana, você realiza 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 faça você suar leve ou aumentem moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA) *
- Nenhum (pular para a pergunta 17)
 - Dias por semana (pular para a pergunta 15)

IPAQ

Dias por semana

15. Dias por semana: *

IPAQ

Atividades moderadas

16. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo, EM MINUTOS, no total você gasta fazendo essas atividades por dia? *

IPAQ

Dias da última semana

17. Em quantos dias da última semana, você caminha 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? *
- Nenhum (pular para a pergunta 20)
 - Dias por semana (pular para a pergunta 18)

IPAQ

Dias por semana

18. Dias por semana: *

IPAQ

Dias em que caminha

19. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo, EM MINUTOS, no total você gasta caminhando por dia? *

Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

20. Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia de semana? (COLOQUE A RESPOSTA EM MINUTOS) *

21. Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana? (COLOQUE A RESPOSTA EM MINUTOS) *

Conceito de ser saudável

Como está sua saúde?

22. De forma geral, como está sua saúde? *

- 1 - Excelente
- 2 - Muito boa
- 3 - Boa
- 4 - Regular
- 5 - Ruim

Conceito de ser saudável

O que é ser saudável?

23. O que você entende por ser saudável? *

Conceito de ser saudável

O que é ser saudável?

24. O que significa envelhecer com saúde para você? *

Variáveis de saúde

Doenças Autorrelatadas

25. Você tem diagnóstico de alguma doença crônica? *

- a. Sim (pular para a pergunta 26)
- b. Não (pular para a pergunta 27)

Doenças autorrelatadas

Diagnóstico de doenças no último ano

26. De um ano para cá, algum médico disse que você tem as seguintes doenças? *

- a. Artrite ou reumatismo
- b. Depressão
- c. Derrame/AVC/Isquemia
- d. Diabetes Mellitus
- e. Doenças do coração
- f. Doenças do pulmão
- g. Osteoporose
- h. Pressão alta/hipertensão
- i. Tumor maligno/ câncer

Dor autorrelatada

No último mês

27. Você sentiu dor no último mês? *
- a. Sim (pular para a pergunta 29)
 - b. Não (pular para a pergunta 28)

Dor autorrelatada

Na última semana

28. Você sentiu dor nos últimos 7 dias? *
- a. Sim (pular para a pergunta 30)
 - b. Não (pular para a pergunta 35)

Dor autorrelatada

Parte do corpo

29. Você sentiu dor em quais partes do corpo? *
- a. Pescoço
 - b. Ombros
 - c. Parte superior das costas
 - d. Cotovelos
 - e. Punhos e/ou mãos
 - f. Parte inferior das costas
 - g. Quadril e/ou coxa
 - h. Joelhos
 - i. Tornozelos e/ou pés

Dor autorrelatada

Parte do corpo

30. Você sentiu dor em quais partes do corpo? *
- a. Pescoço
 - b. Ombros
 - c. Parte superior das costas
 - d. Cotovelos
 - e. Punhos e/ou mãos
 - f. Parte inferior das costas
 - g. Quadril e/ou coxa
 - h. Joelhos
 - i. Tornozelos e/ou pés

Dor autorrelatada

Interferências no seu dia-a-dia

31. Sua dor interferiu em alguma atividade? *
- a. Sim (pular para a pergunta 33)
 - b. Não (pular para a pergunta 32)

Dor autorrelatada

Interferências no seu dia-a-dia

32. Sua dor interferiu nas suas emoções? *
- a. Sim (pular para a pergunta 34)
 - b. Não (pular para a pergunta 35)

Dor autorrelatada

Interfere nas suas atividades?

33. Quais atividades? *
- a. Trabalho
 - b. Sono
 - c. Lazer

Dor autorrelatada

Interfere em suas emoções?

34. Quais emoções? *
- a. Ansiedade

- b. Mal humor
- c. Medo
- d. Ódio
- e. Raiva
- f. Tristeza

Dor Crônica

Você tem tido dor crônica?

35. Nos últimos 6 meses, você tem tido alguma dor crônica (que não passa), contínua (a maior parte do tempo) ou intermitente (ela vai e vem)? *

- a. Sim (pular para a pergunta 36)
- b. Não (pular para a pergunta 37)

36. Cada rosto representa uma pessoa. Que não sente dor, ou alguma dor, ou muita dor. O rosto 0 não dói em nada. O rosto 2 dói um pouco. O rosto 4 dói um pouco mais. O rosto 6 dói ainda mais. O rosto 8 dói muito. O rosto 10 dói tanto quanto você pode imaginar, embora você não precise chorar para sentir a pior dor. Escolha o rosto que melhor retrata a dor que está sentindo. *

Wong-Baker FACES® Pain Rating Scale



(Portuguese)
 ©1983 Wong-Baker FACES Foundation. www.WongBakerFACES.org
 Used with permission.

- a. 0
- b. 2
- c. 4
- d. 6
- e. 8
- f. 10

Uso de Medicamentos

Você está tomando algum medicamento?

37. Nos últimos 3 meses você vem tomando algum medicamento receitado por algum médico, ou por conta própria? *

- a. Sim (pular para a pergunta 38)
- b. Não (pular para a pergunta 40)

Uso de Medicamentos

Medicamentos que faz uso

38. Quantos remédios? *

39. Você faz uso de medicamentos para: *

- a. Dor
- b. Ansiedade
- c. Dormir
- d. Hipertensão
- e. Diabetes

Uso de Medicamentos

Vitaminas

40. Você faz uso de alguma vitamina? *
- a. Sim (pular para a pergunta 41)
 - b. Não (pular para a pergunta 42)

Uso de Medicamentos

Vitaminas

41. Quantas vitaminas? *

Sono

Qualidade do sono

42. Neste cenário de pandemia/quarentena, você observou alterações na qualidade do seu sono comparando com o período antes daquarentena? *
- a. Sim
 - b. Não

Índice de Qualidade do Sono de PITTSBURGH (PSQI-BR)

Instruções: as seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono durante o último mês somente. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

43. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama?
Horário: ___ (exemplo 08h30min)

44. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir?
Número de minutos:

45. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve? (Este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama). Horas de sono por noite:
Horário: ___ (08h30min)

Para cada uma das questões restantes, marque a melhor (uma) resposta. Por favor, responda a todas as questões.

Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você:

46. Não conseguiu adormecer em até 30 minutos: *
- a. Nenhuma no último mês
 - b. Menos de 1 vez/semana
 - c. 1 ou 2 vezes/ semana
 - d. 3 ou mais vezes/semana

47. Acordou no meio da noite ou de manhã cedo: *
- a. Nenhuma no último mês
 - b. Menos de 1 vez/semana
 - c. 1 ou 2 vezes/ semana
 - d. 3 ou mais vezes/semana

48. Precisou levantar para ir ao banheiro: *
- a. Nenhuma no último mês
 - b. Menos de 1 vez/semana
 - c. 1 ou 2 vezes/ semana
 - d. 3 ou mais vezes/semana

49. Não conseguiu respirar confortavelmente: *
- a. Nenhuma no último mês
 - b. Menos de 1 vez/semana
 - c. 1 ou 2 vezes/ semana
 - d. 3 ou mais vezes/semana

50. Tossiu ou roncou forte:

- a. Nenhuma no último mês
- b. Menos de 1 vez/semana
- c. 1 ou 2 vezes/ semana
- d. 3 ou mais vezes/semana

51. Sentiu muito frio: *

- a. Nenhuma no último mês
- b. Menos de 1 vez/semana
- c. 1 ou 2 vezes/ semana
- d. 3 ou mais vezes/semana

52. Sentiu muito calor: *

- a. Nenhuma no último mês
- b. Menos de 1 vez/semana
- c. 1 ou 2 vezes/ semana
- d. 3 ou mais vezes/semana

53. Teve sonhos ruins: *

- a. Nenhuma no último mês
- b. Menos de 1 vez/semana
- c. 1 ou 2 vezes/ semana
- d. 3 ou mais vezes/semana

54. Teve dor:

- a. Nenhuma no último mês
- b. Menos de 1 vez/semana
- c. 1 ou 2 vezes/ semana
- d. 3 ou mais vezes/semana

55. Outra(s) razão (ões), por favor, descreva: *

56. Com que frequência, durante o último mês, você teve dificuldade para dormir devido a essa razão? *

- a. Nenhuma no último mês
- b. Menos de 1 vez/semana
- c. 1 ou 2 vezes/ semana
- d. 3 ou mais vezes/semana

57. Durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral?

- a. Muito boa
- b. Boa
- c. Ruim
- d. Muito ruim

58. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou “por conta própria”) para lhe ajudar a dormir? *

- a. Nenhuma no último mês
- b. Menos de 1 vez/semana
- c. 1 ou 2 vezes/ semana
- d. 3 ou mais vezes/semana

59. No último mês, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)? *

- a. Nenhuma no último mês
- b. Menos de 1 vez/semana
- c. 1 ou 2 vezes/ semana
- d. 3 ou mais vezes/semana

60. Durante o último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)? *
- a. Nenhuma no último mês
 - b. Menos de 1 vez/semana
 - c. 1 ou 2 vezes/ semana
 - d. 3 ou mais vezes/semana
61. Você tem um(a) parceiro [esposo(a)] ou colega de quarto? *
- a. Não (pular para a pergunta 63)
 - b. Parceiro ou colega, mas em outro quarto
 - c. Parceiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama
 - d. Parceiro na mesma cama

Ronco forte

Se você tem um parceiro ou colega de quarto, pergunte a ele/ela com que frequência, no último mês, você teve...

62. Ronco forte: *
- a. Nenhuma no último mês
 - b. Menos de 1 vez/semana
 - c. 1 ou 2 vezes/ semana
 - d. 3 ou mais vezes/semana

Sono

Como avalia seu sono?

63. Longas paradas na respiração enquanto dormia: *
- a. Nenhuma no último mês
 - b. Menos de 1 vez/semana
 - c. 1 ou 2 vezes/ semana
 - d. 3 ou mais vezes/semana
64. Contrações ou puxões nas pernas enquanto você dormia: *
- a. Nenhuma no último mês
 - b. Menos de 1 vez/semana
 - c. 1 ou 2 vezes/ semana
 - d. 3 ou mais vezes/semana
65. Episódios de desorientação ou confusão durante o sono: *
- a. Nenhuma no último mês
 - b. Menos de 1 vez/semana
 - c. 1 ou 2 vezes/ semana
 - d. 3 ou mais vezes/semana
66. Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme; *
- a. Nenhuma no último mês
 - b. Menos de 1 vez/semana
 - c. 1 ou 2 vezes/ semana
 - d. 3 ou mais vezes/semana

67. Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme; por favor, descreva *

Escala de Sonolência de Epworth Versão em Português do Brasil (ESSBR)

Qual a probabilidade de você cochilar ou dormir, e não apenas se sentir cansado, nas seguintes situações? Considere o modo de vida que você tem levado recentemente. Mesmo que você não tenha feito algumas destas coisas recentemente, tente imaginar como elas o afetariam. Escolha o número mais apropriado para responder cada questão:

0 = nunca cochilaria

1 = pequena probabilidade de cochilar

2 = probabilidade média de cochilar
3 = grande probabilidade de cochilar

68. Sentado e lendo (Probabilidade de cochilar): *
- a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
69. Assistindo TV (Probabilidade de cochilar): *
- a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
70. Sentado, quieto, em um lugar público (por exemplo, em um teatro, reunião ou palestra) (Probabilidade de cochilar): *
- a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
71. Andando de carro por uma hora sem parar, como passageiro (Probabilidade de cochilar): *
- a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
72. Ao deitar-se à tarde para descansar, quando possível (Probabilidade de cochilar): *
- a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
73. Sentado conversando com alguém (Probabilidade de cochilar): *
- a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
74. Sentado quieto após o almoço sem bebida de álcool (Probabilidade de cochilar): *
- a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
75. Em um carro parado no trânsito por alguns minutos (Probabilidade de cochilar): *
- a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3

Satisfação global com a vida

Selecionar a alternativa que lhe parece mais adequada a sua satisfação com a vida.

76. Você está satisfeito com sua vida? *
- a. Muito pouco
 - b. Pouco
 - c. Mais ou menos
 - d. Muito

e. Muitíssimo

77. Você está satisfeito com sua saúde? *

- a. Muito pouco
- b. Pouco
- c. Mais ou menos
- d. Muito
- e. Muitíssimo

78. Você está satisfeito com suas relações familiares? *

- a. Muito pouco
- b. Pouco
- c. Mais ou menos
- d. Muito
- e. Muitíssimo

79. Você está satisfeito com o seu trabalho? *

- a. Muito pouco
- b. Pouco
- c. Mais ou menos
- d. Muito
- e. Muitíssimo

80. Você está satisfeito com o ambiente em que vive (clima, barulho, poluição, atrativos e segurança)? *

- a. Muito pouco
- b. Pouco
- c. Mais ou menos
- d. Muito
- e. Muitíssimo

Avaliação Subjetiva de Saúde

Como você avalia sua saúde?

81. De um modo geral, como você avalia sua saúde no momento atual? *

- a. Muito ruim
- b. Ruim
- c. Regular
- d. Boa
- e. Muito boa

82. Como você avalia sua saúde em comparação com a de outras pessoas da sua idade? *

- a. Muito pior
- b. Pior
- c. Igual
- d. Melhor
- e. Muito melhor

83. Como você avalia sua memória em comparação com a de outras pessoas da sua idade? *

- a. Muito ruim
- b. Ruim
- c. Regular
- d. Boa
- e. Muito boa

84. Como você avalia sua saúde hoje, em comparação com a de 1 ano atrás? *

- a. Muito ruim
- b. Ruim
- c. Regular

- d. Boa
- e. Muito boa

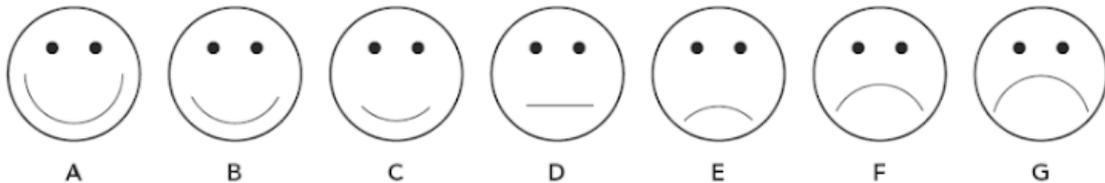
Felicidade – Escala da Felicidade Subjetiva

85. Em geral, eu me considero: *
- a. Uma pessoa não muito feliz
 - b. Nem infeliz, nem feliz
 - c. Uma pessoa muito feliz
86. Comparado a maioria dos meus colegas/amigos, eu me considero: *
- a. Menos feliz
 - b. Nem menos feliz, nem mais feliz
 - c. Mais feliz
87. Algumas pessoas, de maneira geral, são muito felizes. Elas aproveitam a vida independentemente do que esteja acontecendo, conseguindo o máximo de cada situação. Em que medida essa caracterização descreve você? *
- a. Nem um pouco
 - b. Nem pouco, nem muito
 - c. Muito
88. Algumas pessoas, de maneira geral, não são muito felizes. Embora não esteja, deprimidas, elas nunca parecem tão felizes quanto poderia ser. Em que medida essa caracterização descreve você? *
- a. Nem um pouco
 - b. Nem pouco, nem muito
 - c. Muito

Autopercepção de Felicidade

Faces que expressam variados sentimentos.

89. Observe as faces que expressam variados sentimentos desde uma pessoa que se sente muito feliz até uma pessoa que se sente muito infeliz. Selecione a que lhe caracterize melhor:



- a. A
- b. B
- c. C
- d. D
- e. E
- f. F
- g. G

COVID-19

Em relação as atividades de ensino e aprendizagem a distância em tempos de quarentena pela Covid-19.

90. Você deixou muitos de seus interesses e atividades? *
- a. Sim
 - b. Não
91. Você se aborreceu com frequência? *
- a. Sim
 - b. Não

92. Você se sente feliz a maior parte do tempo? *
- a. Sim
 - b. Não
93. Você se sente um(a) inútil nas atuais circunstâncias? *
- a. Sim
 - b. Não
94. A experimentação remota da quarentena levou você a buscar auxílio de psicoterapia? *
- a. Sim
 - b. Não
95. O experimento remoto contribuiu para sua aprendizagem? *
- a. Sim
 - b. Não
96. Aconselharia seus colegas a utilizar o experimento remoto? *
- a. Sim
 - b. Não

ANEXOS

Anexo A. Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de
Passo Fundo

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável.

Pesquisador: HELENICE DE MOURA SCORTEGAGNA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 22094513.4.0000.5342

Instituição Proponente: FUNDACAO UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 467.889

Data da Relatoria: 27/11/2013

Apresentação do Projeto:

A partir da compreensão de que uma sociedade multigeracional pujante e equitativa exige o compromisso e o empenho de diversas instâncias sociais, especialmente a educacional, no sentido de despertar uma consciência gerontológica expressa por meio de atitudes positivas e facilitadoras, com forte senso de corresponsabilidade, para uma ética solidária e de cuidado interpessoal e intergeracional se propõem o desenvolvimento de projeto de pesquisa integrado intitulado Interação multigeracional e as possibilidades de educação para viver e envelhecer saudável. Pesquisa qualitativa que tem por objetivos: Delinear a tipologia das ações conduzidas nas instituições educacionais reconhecidas como estratégias promotoras da educação para o viver e envelhecer saudável; avaliar como as instituições comprometidas com a educação organizam suas propostas pedagógicas acerca do ciclo de vida e sua relação com o fenômeno contemporâneo da multigeracionalidade familiar e social, para um envelhecimento saudável; conhecer as percepções da equipe de saúde que atua na rede de atenção básica acerca da educação gerontológica

Endereço: BR 285- Km 171 Campus I - Centro Administrativo
Bairro: Divisão de Pesquisa / São José **CEP:** 99.010-970
UF: RS **Município:** PASSO FUNDO
Telefone: (54)3316-8370 **Fax:** (54)3316-8798 **E-mail:** cep@upf.br

Continuação do Parecer: 467.889

como promotora da vida e da cidadania; conhecer as percepções da equipe gestora das instituições de ensino da rede pública acerca da educação gerontológica como promotora da vida e da cidadania; conhecer as percepções dos docentes atuantes em instituições de ensino da rede pública acerca da educação gerontológica como promotora da vida e da cidadania e discutir os princípios para uma educação gerontológica com os atores sociais contemplando a diversidade de cenários educativos no contexto contemporâneo. Para a coleta dos dados utilizará os princípios das estratégias metodológicas do estudo de caso, grupo focal e da pesquisa-ação para observação, descrição, compreensão e interpretação da realidade social investigada. Este estudo será desenvolvido em instituições públicas e/ou privadas, constituintes dos cenários sociais educativos do município de Passo Fundo e a população será composta pelos gestores e/ou pelos profissionais que compõem o quadro funcional destas instituições e/ou os usuários de sua prestação de serviço. Em um primeiro momento a população de estudo se constituirá pelos profissionais das Escolas Municipais de Ensino Fundamental do município de Passo Fundo que aceitarem participar. O período previsto para a coleta inicia-se após apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo, seguindo uma previsão de agosto de 2013 a agosto de 2015. Na pesquisa qualitativa a análise ocorre concomitante a coleta dos dados e, neste estudo, será utilizada como técnica a análise de conteúdo (BARDIN, 2004). A investigação justifica-se pela finalidade de promoção de uma consciência gerontológica que desenvolva e/ou fortaleça ações e interações pautadas na solidariedade, no respeito, na cooperação e no cuidado interpessoal diante da multigeracionalidade social, bem como pela possibilidade de instauração de um pensar crítico-reflexivo pelos sujeitos promovendo a percepção sobre o impacto de suas ações na coletividade e do quanto às mesmas reverberam sobre si mesmos.

Objetivo da Pesquisa:

Delinear a tipologia das ações conduzidas nas instituições educacionais reconhecidas como estratégias promotoras da educação para o viver e envelhecer saudável. Avaliar como as instituições comprometidas com a educação organizam suas

Endereço: BR 285- Km 171 Campus I - Centro Administrativo
Bairro: Divisão de Pesquisa / São José **CEP:** 99.010-970
UF: RS **Município:** PASSO FUNDO
Telefone: (54)3316-8370 **Fax:** (54)3316-8798 **E-mail:** cep@upf.br

Continuação do Parecer: 467.889

propostas pedagógicas acerca do ciclo de vida e sua relação com o fenômeno contemporâneo da multigeracionalidade familiar e social, para um envelhecimento saudável. Compreender o impacto da concepção da equipe gestora das instituições de ensino acerca do envelhecimento e velhice na sua atuação cotidiana. Discutir os princípios para uma educação gerontológica com os atores sociais contemplando a diversidade de cenários educativos no contexto contemporâneo.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Não é previsto nenhum desconforto ou risco à saúde, valores culturais, sociais, morais, religiosos e éticos dos sujeitos envolvidos por se tratar de encontro para discussão de um assunto não polêmico, mas de interesse comum, considerando que o envelhecimento faz parte da condição humana de vida.

Benefícios:

Reflexão oportunizada sobre um tema que diz respeito a todos, enquanto seres envelhecendo que vivem e se comunicam em uma sociedade que também envelhece. Contribuição na busca de uma aproximação entre o dito e o a ser feito como forma de promover a construção de uma ótica de cuidado no ambiente escolar visando o ser saudável como qualificação do processo de viver-envelhecer.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa de abordagem qualitativa, exploratória, de cunho transversal analítico descritivo. Utilizará os princípios das estratégias metodológicas do estudo de caso, grupo focal e da pesquisa ação para observação, descrição, compreensão e/ou interpretação da realidade social investigada, que se constitui como projeto integrado, do tipo guarda-chuva, em uma perspectiva interdisciplinar. Constitui-se num levantamento municipal de caráter censitário, a ser realizada na cidade de Passo Fundo. Este estudo será desenvolvido em instituições públicas e/ou privadas, constituintes dos cenários sociais educativos do município de Passo Fundo e a população será composta pelos profissionais que compõem o quadro funcional destas instituições e/ou os usuários de sua prestação de serviço.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os direitos fundamentais do (s) participante (s) foi (ram) garantido (s) no projeto e no TCLE. O protocolo foi instruído e apresentado de modo completo e adequado. Os compromissos do (a)

Endereço: BR 285- Km 171 Campus I - Centro Administrativo
Bairro: Divisão de Pesquisa / São José **CEP:** 99.010-970
UF: RS **Município:** PASSO FUNDO
Telefone: (54)3316-8370 **Fax:** (54)3316-8798 **E-mail:** cep@upf.br

UNIVERSIDADE DE PASSO
FUNDO/ PRÓ-REITORIA DE
PESQUISA E PÓS-



Continuação do Parecer: 467.889

pesquisador (a) e das instituições envolvidas estão presentes. O projeto foi considerado claro em seus aspectos científicos, metodológicos e éticos.

Recomendações:

Após o término da pesquisa, o CEP e UPF solicita:

- a) A devolução dos dados do estudo aos sujeitos da pesquisa;
- b) Enviar o relatório final da pesquisa, pela plataforma, utilizando a opção, no final da página, e Enviar Notificação e + relatório final.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Diante do exposto, este Comitê, de acordo com as atribuições definidas na Resolução n. 466/12, do Conselho Nacional da Saúde, Ministério da Saúde, Brasil, manifesta-se pela aprovação do projeto de pesquisa na forma como foi proposto.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

PASSO FUNDO, 26 de Novembro de 2013

Assinador por:
Nadir Antonio Pichler
(Coordenador)

Endereço: BR 285- Km 171 Campus I - Centro Administrativo
Bairro: Divisão de Pesquisa / São José **CEP:** 99.010-970
UF: RS **Município:** PASSO FUNDO
Telefone: (54)3316-8370 **Fax:** (54)3316-8798 **E-mail:** cep@upf.br



UPF

UNIVERSIDADE
DE PASSO FUNDO

UPF Campus I - BR 285, São José
Passo Fundo - RS - CEP: 99052-900
(54) 3316 7000 - www.upf.br