



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO OESTE DO PARANÁ – UNIOESTE
CENTRO DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E ARTES/CECA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
NÍVEL DE MESTRADO E DOUTORADO /PPGE

ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: SOCIEDADE, ESTADO E EDUCAÇÃO

**TRABALHO E CIÊNCIA: UM OLHAR PARA A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA
DOS PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS**

QUELI GHILARDI CANCIAN

CASCADEL- PR

2020



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO OESTE DO PARANÁ – UNIOESTE
CENTRO DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E ARTES/CECA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
NÍVEL DE MESTRADO E DOUTORADO /PPGE

ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: SOCIEDADE, ESTADO E EDUCAÇÃO

**TRABALHO E CIÊNCIA: UM OLHAR PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
DOS PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS**

QUELI GHILARDI CANCIAN

CASCADEL- PR

2020



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO OESTE DO PARANÁ - UNIOESTE
CENTRO DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E ARTES/CECA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
NÍVEL DE MESTRADO E DOUTORADO/PPGE
ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: SOCIEDADE, ESTADO E EDUCAÇÃO

**TRABALHO E CIÊNCIA: UM OLHAR PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
DOS PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS**

QUELI GHILARDI CANCIAN

Texto de Defesa apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Educação – PPGE, área de concentração Sociedade, Estado e Educação, linha de pesquisa: Formação de Professores, Processo de Ensino e Aprendizagem da Universidade Estadual do Oeste do Paraná/UNIOESTE – *Campus* de Cascavel, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre(a) em Educação.

Orientador: Dr. Vilmar Malacarne

CASCADEL – PR

2020

Ficha de identificação da obra elaborada através do Formulário de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da Unioeste.

Cancian, Queli Ghilardi

Trabalho e ciência: : um olhar para a saúde e qualidade de vida dos professores universitários / Queli Ghilardi Cancian; orientador(a), Vilmar Malacarne, 2020. 286 f.

Dissertação (mestrado), Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Campus de Cascavel, Centro de Educação, Comunicação e Artes, Programa de Pós-Graduação em Educação, 2020.

1. Trabalho docente. 2. Qualidade de vida. 3. Saúde. 4. Intensificação/precarização. I. Malacarne, Vilmar. II. Título.



QUELI GHILARDI CANCIAN

TRABALHO E CIÊNCIA: um olhar para a saúde dos professores da Unioeste
campus de Cascavel

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação
em cumprimento parcial aos requisitos para obtenção do título de Mestra em
Educação, área de concentração Sociedade, Estado e Educação, linha de pesquisa
Formação de professores e processos de ensino e de aprendizagem,
APROVADO(A) pela seguinte banca examinadora:

Orientador(a) - Vilmar Malacarne

Universidade Estadual do Oeste do Paraná - Campus de Cascavel (UNIOESTE)

Roberto Régis Ribeiro

Faculdade UNIGUAÇU – São Miguel do Iguaçu

Valdecir Soligo

Universidade Estadual do Oeste do Paraná - Campus de Cascavel (UNIOESTE)

Luiz Fernando Reis

Universidade Estadual do Oeste do Paraná - Campus de Cascavel (UNIOESTE)

Cascavel, 10 de dezembro de 2020

“Alguns homens veem as coisas como são e dizem “por quê”? Eu sonho com as coisas que nunca foram e digo “por que não?”

(George Bernad Shaw)

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a meu esposo e filhos, pela compreensão, carinho e apoio, pelos quais tudo vale a pena. Em especial, à minha mãezinha que, na sua simplicidade e amor, nunca deixou de torcer e rezar para que eu tivesse forças para conquistar as minhas batalhas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus e à nossa Senhora de Aparecida, por conduzirem meus passos, por serem meu escudo e baluarte.

Meu imenso agradecimento a meu amado marido Emerson Cancian, por ser minha fortaleza e meu amparo nos momentos difíceis. Obrigada por seu amor, apoio, companheirismo, paciência, compreensão, colaboração e incentivo.

Aos meus filhos amados Vitor Emmanoel Cancian e Emanuely Cancian, por serem minha fonte de inspiração e motivação. Amores da minha vida!

À minha adorada mãezinha Dinorá Predebon Ghilardi, meu exemplo de ser humano, que me ensinou a nunca desistir, e a seguir pelo caminho justo.

Ao meu pai Luiz Ghilardi, por ser uma pessoa persistente e sempre acreditar no melhor do mundo.

Ao meu maninho Elson Kurpel, a quem muito admiro, por ser um exemplo de luta e perseverança.

Com muito carinho aos meus queridos professores Dr. Roberto R. Ribeiro e Dr. Paulo C. Fachin, por serem meus mestres e incentivadores, pessoas que sempre me motivaram e apoiaram na minha vida acadêmica.

Ao professor e amigo Dr. Edson Antônio A. da Silva, por todo acolhimento, incentivo, atenção e colaboração nessa jornada.

Aos amigos Andreia, Eliane, Emerson, Eunice, Renan e Ricardo pela parceria e pelo ressignificado do trabalho em conjunto.

À professora Dra. Dulce M. Strieder e aos colegas do grupo Fopocim pelo acolhimento e carinho.

Aos membros da banca, Prof. Dr. Luiz F. Reis, Prof. Dr. Roberto R. Ribeiro e Prof. Dr. Valdecir Soligo, pelo aceite e contribuições para essa obra.

Em especial, ao meu orientador Prof. Dr. Vilmar Malacarne, pelo apoio, confiança, compreensão e paciência ao longo desse período, e principalmente por colaborar no meu crescimento pessoal e profissional. “Certamente aprendi muito com você, te admiro muito”.

E nesta dança chamada vida encontrei e me despedi da colega e profissional competente Daniele Tasso (em memória) seu trabalho ficará marcado no meu.

Por fim, a todos que de alguma forma contribuíram para que esse trabalho fosse concluído.

Muito obrigada!

CANCIAN, Queli Ghilardi. **Trabalho e Ciência: Um olhar para a saúde e qualidade de vida dos professores universitários. 2020.** 286f. Dissertação (Mestrado em Educação). Programa de Pós-Graduação em Educação. Área de concentração: Sociedade, Estado e Educação, Linha de Pesquisa: Formação de Professores, processo de Ensino e Aprendizagem, Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Cascavel, 2020.

RESUMO

É reconhecido que o ambiente de trabalho influencia na percepção de qualidade de vida e na condição de saúde do ser humano. O professor universitário, no cumprimento de sua função, está exposto a inúmeros fatores que podem interferir diretamente na qualidade de vida, deixando-o vulnerável ao aparecimento de doenças. Diante das inúmeras mudanças constituídas pela organização do trabalho docente, apresenta-se como objetivo da pesquisa a identificação e análise da percepção dos professores estatutários que atuam na formação profissional na Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, *Campus* de Cascavel/PR, a respeito de sua saúde e qualidade de vida. Trata-se de uma pesquisa Quali-Quantitativa, de caráter exploratório, delineamento descritivo e abordagem comparativa. Para o desenvolvimento da pesquisa foi realizada uma revisão bibliográfica a fim de construir um referencial teórico. Para verificação da hipótese foi executada uma pesquisa de campo. Na coleta dos dados foram utilizados dois questionários desenvolvidos pelos próprios pesquisadores; o primeiro foi aplicado aos docentes, o segundo, aos docentes que ocupam funções administrativas nos cargos de diretor de *Campus*, diretores de centros e coordenadores de curso. Para análise estatística dos dados foi utilizado o programa (SPSS) 22.0 (versão português). Os resultados sugerem que a carga de trabalho excedente é ocasionada pelas multifunções atribuídas ao cumprimento das atividades de ensino, pesquisa e extensão, fator que tem contribuído para a diminuição da qualidade de vida e da saúde mental dos mesmos. Os dados demonstram ainda que, de acordo com a percepção dos participantes, as doenças mentais que mais os acometem são a ansiedade, seguida do estresse, ordem essa que se inverte na percepção dos professores administradores. A qualidade de vida é verificada a partir de quatro principais domínios sendo, da saúde (1) física e (2) mental, bem como das relações (3) ambientais e (4) sociais. Os resultados demonstram que as relações sociais, assim como as relações ambientais, influenciam na saúde mental dos docentes, tanto em aspectos positivos, quanto negativos, porém, tais fatores associados à carga de trabalho excedente contribuem no aumento das doenças mentais relacionadas ao ambiente de trabalho.

Palavras-Chave: Professores universitários; Qualidade de Vida; Saúde; Trabalho docente.

CANCIAN, Queli Ghilardi. **Work and Science: A look over the health and life quality of university Professors.** 2020. 286f. Dissertation (Master in Education). Education Post Graduation Program. Concentration Area: Society, State and Education. Research Line: Professors formation, Teaching and Learning process. State University of Paraná West – UNIOESTE, Cascavel city, 2020.

ABSTRACT

It has been known that work influences over the perception of life quality and health condition of human beings. The professors, during the exercise of their duties, are exposed to innumerable factors that may interfere directly over their life quality, letting them vulnerable to the spring of mental illnesses. Before the several changes throughout teaching organization, we present the aim of this research herein as both identification and analysis of the perception that professors from Federal University of Oeste do Paraná – UNIOESTE (*Campus Cascavel / PR*) have with respect to their own mental health and life quality. This is about quali-quantitative research, with an exploratory feature, descriptive design and comparative approach. In order to develop this research, we performed a bibliographic review aiming at the building of a theoretical referential. For the verification of the hypothesis, we also performed a field research. Data collection was based on questionnaires developed by the researchers. The first questionnaire was addressed to professors; the second one to professors that play administrative roles like *Campus Manager*, Center Managers and Course Coordinators. For the statistical analysis of data, we opted by SPSS 22.0 program (Portuguese version). The analysis suggested the excessive workload are a result from the multi functions attributed to these professionals related to teaching, researching and extension, which has contributed to diminution of their life quality and mental health. Data also pointed that, according to their perception, the main mental health problems are anxiety and stress, or stress and anxiety, in the case of the managers mentioned above. Life quality is assessed from four main domains: (1) physical or (2) mental health; and (3) workplace or (4) social relations. Results showed that social relations, as well as workplace ones, influence over mental health in both positive and negative aspects, however, such factors allied to an excessive workload contribute to an increase of mental illnesses related to workplace.

Keywords: Professors; Life Quality; Health; Teaching job

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AVC	Acidente Vascular Cerebral
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CCBS	Centro de Ciências Biológicas e da Saúde
CCET	Centro de Ciências Exatas e Tecnológicas
CCSA	Centro de Ciências Sociais Aplicadas
CCMF	Centro de Ciências Médicas e Farmacêuticas
CECA	Centro de Educação, Comunicação e Artes
CEP	Comitê de Ética e Pesquisa
CETs	Centro de Educação Tecnológicas
CFETs	Centro Federal de Educação Tecnológicas
CID	Classificação Internacional de Doença
CLT	Consolidação das Leis do Trabalho
CT	Carga de Trabalho
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
DRA	Domínio das Relações Ambientais
DRS	Domínio das Relações Sociais
DRSF	Domínio das Relações da Saúde Física
DRSP	Domínio das Relações da Saúde Psicológica
EAD	Ensino a Distância
EDF	Educação Física
HO	Hábitos observáveis
IFs	Institutos federais
INEP	Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas
IEA	<i>International Ergonomics Association</i>
IES	Instituições de Ensino Superior
LDB	Lei de Diretrizes e Bases
LER	Lesões por Esforços Repetitivos
GAS	Gordura Açúcar e Sal
MBA	<i>Master in Business Administration</i>

MEC	Ministério da Educação
MS	Ministério da Saúde
OPAS	Organização Pan- Americana de Saúde
OMS	Organização Mundial da Saúde
PA	Professor Administrador
PAPSI	Pronto Atendimento Psicopedagógico e Saúde Integrada
PDI	Plano de Desenvolvimento da Instituição
PNE	Plano Nacional de Educação
PNPAS	Programa Nacional para Promoção da Alimentação Saudável
PPGE	Programa de Pós-Graduação em Educação
QUAL-QUAN	Qualitativa-Quantitativa
QV	Qualidade de Vida
QVT	Qualidade de Vida no Trabalho
RANAP	Resistência de Aceitar a Necessidade de Ajuda Psicológica
RAT	Relações Ambientais de Trabalho
SESMT	Serviço especializado em engenharia de segurança no trabalho e em medicina do trabalho
SG	Saúde Geral
SNS	Serviço Nacional da Saúde
SPA	Síndrome do Pensamento Acelerado
SPSS	<i>Statistical Package for a Social Science</i>
SUS	Sistema Único de Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNESCO	<i>United Nation Educational, Scientific and Cultural Organization</i>
UNIOESTE	Universidade do Oeste do Paraná
USA	<i>United States of America</i>
VD	Vida Diária
WHO	<i>World Health Organization</i>

LISTA DE QUADROS

Quadro 01	Estudos de revisão bibliográfica e/ou documental	85
Quadro 02	Estudos de campo	87
Quadro 03	Recomendações da OMS para uma alimentação saudável	109
Quadro 04	Recomendações básicas do Ministério da Saúde, para uma alimentação saudável.	110
Quadro 05	Questões referentes a carga de trabalho.	147
Quadro 06	Recomendações para manutenção da saúde.	156
Quadro 07	Carga de trabalho (CT).	196
Quadro 08	Questões das relações do ambiente de trabalho	212
Quadro 09	Fala dos professores adms, sobre os fatores que prejudicam a qualidade de vida e saúde dos docentes	219

LISTA DE TABELAS

Tabela 01:	Idade dos participantes por sexo	141
Tabela 02:	Idade dos participantes por centro de curso	141
Tabela 03:	Maior titulação	142
Tabela 04:	Tempo de profissão	146
Tabela 05:	Carga horária de trabalho	147
Tabela 06:	Consumo de Bebida alcoólica	151
Tabela 07:	Prática culturais no contexto do prazer e do lazer	154
Tabela 08:	Auto percepção das multitarefas na qualidade de vida	176
Tabela 09:	Contribuição do trabalho no nível de estresse	177
Tabela 10:	Sensações ocasionadas pelas relações interpessoais no trabalho	180
Tabela 11:	Classificação das relações sociais	181
Tabela 12:	Relações interpessoais com colegas fora do ambiente de trabalho	182
Tabela 13:	Nível de importância para contribuição do bem estar	184
Tabela 14:	Qualidade de vida: Relações da saúde psicológica	186
Tabela 15:	Qualidade de vida: Relações da Saúde Física	187
Tabela 16:	Qualidade de vida: Relações Sociais	188
Tabela 17:	Qualidade de vida: Relações Ambientais	189
Tabela 18:	Carga de trabalho	196
Tabela 19:	Hábitos observáveis	199
Tabela 20:	Proporção da prática dos hábitos observáveis	200
Tabela 21:	Frequência de dores nas articulações	201
Tabela 22:	Frequência de problemas posturais	202
Tabela 23:	Proporção de acometidos por doenças relacionadas aos movimentos repetitivos	203
Tabela 24:	Saúde geral observada	204
Tabela 25:	Proporções da saúde geral observada	205

Tabela 26:	Proporção de fatores comparada por centro de curso	208
Tabela 27:	Resistência de aceitar a necessidade de ajuda psicológica	209
Tabela 28:	Contribuição do ambiente de trabalho	211
Tabela 29:	Relações do ambiente de trabalho	212
Tabela 30:	Sensação percebida nas relações sociais obrigatórias do trabalho	216
Tabela 31:	Nível de interação	217
Tabela 32:	Nível de importância das relações sociais para as atividades laborais	218
Tabela 33:	Comparativa carga horária	221
Tabela 34:	Comparativa carga de trabalho frequência	222
Tabela 35:	Comparativa jornada de trabalho	222
Tabela 36:	Comparativa das multitarefas desenvolvidas fora do horário de trabalho	223
Tabela 37:	Comparativa entre sentimento em relação ao trabalho	225
Tabela 38:	Comparativa das doenças psicológicas	227
Tabela 39:	Comparativa entre as sensações sentidas/ observadas	228

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01	Carga horária de trabalho	144
Gráfico 02	Atuação docente na pós-graduação	145
Gráfico 03	Intensidade de trabalho dos professores de pós-graduação	148
Gráfico 04	Consumo/prática de acordo com as recomendações para manutenção da saúde	157
Gráfico 05	Como o Professor considera sua saúde	163
Gráfico 06	Consulta com psicólogo e ou/ psiquiatra	165
Gráfico 07	Doenças psicológicas diagnosticadas	166
Gráfico 08	Problemas posturais	169
Gráfico 09	Sentimentos Positivos	171
Gráfico 10	Sentimentos Negativos	172
Gráfico 11	Consideração do ambiente de trabalho	174
Gráfico 12	Nível de satisfação quanto ao ambiente físico de trabalho	175
Gráfico 13	Existência de fatores que ocasionam inquietação	176
Gráfico 14	Nível de interação social	183
Gráfico 15	Proporção de professores possuem atividades de trabalho fora da Universidade.	195
Gráfico 16	Doenças Psicológicas que mais acometem os docentes na visão dos professores adms	207
Gráfico 17	Sentimentos positivos Observáveis	214
Gráfico 18	Sentimentos Negativos Observáveis	214

SUMÁRIO

RESUMO.....	VIII
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS.....	X
LISTA DE QUADROS.....	XII
LISTA DE TABELAS.....	XIII
LISTA DE GRÁFICOS.....	XV
INTRODUÇÃO.....	20
1. METODOLOGIA.....	25
1.1. O PROBLEMA DA PESQUISA.....	27
1.2. O CAMPO DE PESQUISA.....	29
1.3. OS INSTRUMENTOS METODOLÓGICOS UTILIZADOS NA PESQUISA.....	33
1.4. O TRATAMENTO DOS DADOS.....	39
2. O ENSINO SUPERIOR.....	42
2.1. A CIÊNCIA CONTEMPORÂNEA.....	42
2.2. AS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR: CARACTERÍSTICAS E AMBIENTE.....	51
2.3. FORMAÇÃO NO ENSINO SUPERIOR: CARACTERÍSTICAS, PÚBLICOS E OBJETIVOS.....	61
2.4. A FORMAÇÃO DO PROFESSOR NO ENSINO SUPERIOR: LEGISLAÇÃO E CARACTERÍSTICAS.....	69
2.5. TRABALHO DOCENTE: PRECARIZAÇÃO E INTENSIFICAÇÃO DO TRABALHO.....	78
2.5.1 Da bibliografia sobre o tema	84
3. QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE NO TRABALHO.....	92
3.1. QUALIDADE DE VIDA: DOMÍNIOS FÍSICOS, AMBIENTAIS, SOCIAIS E MENTAIS.....	93
3.1.1 Relações da saúde física	99
3.1.2 Relações da saúde mental.....	100
3.1.3 Relações ambientais.....	105
3.2.1 Nutrição.....	108
3.2.2 Exercício físico.....	111
3.2.3 Descanso	114

3.3 SAÚDE FÍSICA: ANÁLISE ERGONÔMICA E CARGA DE TRABALHO DOS PROFESSORES.....	116
3.3.1 Análise ergonômica.....	120
3.3.2 Carga de trabalho.....	123
3.4 INFLUÊNCIA DO TRABALHO NA SAÚDE PSICOLÓGICA	128
3.4.1 Ansiedade.....	130
3.4.2 Estresse.....	132
3.4.3 Depressão.....	134
3.4.4 Síndrome de burnout.....	136
4. O TRABALHO, A QUALIDADE DE VIDA E A SAÚDE DOS PROFESSORES DA UNIOESTE CAMPUS DE CASCAVEL.....	140
4.1.1 Perfil dos participantes.....	141
4.1.2 Relação de carga de trabalho.....	143
4.1.3 Relação de hábitos.....	150
4.1.4 Saúde geral.....	159
4.1.5 Saúde mental	164
4.1.6 Saúde física.....	168
4.1.7 Sentimento em relação ao trabalho.....	171
4.1.8 Ambiente de trabalho.....	174
4.1.9 Relações sociais	185
4.11 Verificação da veracidade e fidedignidade das respostas.....	191
4.2 IMPACTOS DA ADMINISTRAÇÃO NO TRABALHO E NA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DOS PROFESSORES.....	193
4.2.1 Identificação.....	193
4.2.2 Carga de trabalho Observável dos docentes.....	194
4.2.3 Hábitos Observáveis.....	198
4.2.4 Saúde física observável.....	201
4.2.5 Saúde geral observável dos docentes.....	204
4.2.6 Saúde psicológica observável.....	206
4.2.7 Relações ambientais e trabalho observáveis.....	193
4.2.8 Sentimento observável do docente em relação ao trabalho.....	213
4.2.9 Relações sociais observáveis.....	215

4.2.10	Informações complementares.....	219
4.3	TRABALHO E QUALIDADE DE VIDA: O “SER” PROFESSOR NA UNIOESTE CAMPUS CASCAVEL	221
4.3.1	Carga de trabalho comparativa.....	221
4.3.2	Comparativas dos sentimentos em relação ao trabalho.....	225
4.3.3	Comparativas de saúde mental.....	226
4.3.4	Comparativas de relações sociais.....	228
4.3.5	Relato da observação da pesquisadora durante o período de coleta.....	229
	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	233
	Considerações e proposições	237
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	239
	Anexo A.....	268
	Apêndice A	271
	Apêndice B.....	272
	Apêndice C.....	276
	Apêndice D.....	280
	Apêndice E.....	286

INTRODUÇÃO

É reconhecido que o ambiente de trabalho influencia na percepção de qualidade de vida e na condição de saúde do ser humano. O professor universitário, no cumprimento de sua função, está exposto a inúmeros fatores que podem interferir diretamente na qualidade de vida, deixando-o vulnerável ao aparecimento de doenças, tanto de ordem física quanto mental.

Normalmente, dedicamos um terço do nosso dia ao cumprimento das atividades relacionadas ao trabalho. Por sua vez, o ambiente de trabalho nos proporciona a oportunidade de vivenciar várias experiências, sejam elas positivas ou negativas, as quais podem contribuir direta ou indiretamente nas relações do próprio trabalho ou ainda se expandirem para a vida pessoal e/ou social (SILVA, 2006; PRISS, 2011; SANTOS SOUZA, 2015; SANTOS e SILVA, 2017).

De acordo com o artigo 207 da Constituição Brasileira de 1988, “as universidades gozam de autonomia didático-científica, administrativa e de gestão financeira e patrimonial, e obedecerão ao princípio de indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão”. A partir do estabelecimento de tais funções elencadas no artigo da lei, organiza-se o trabalho docente, o qual é norteado pelo princípio indissolúvel dos pilares da educação no Ensino Superior.

As multitarefas que compõem a rotina diária dos professores transcendem o processo de ensino/aprendizagem, englobando atividades que vão do planejamento de aulas a gestão e organização de projetos, orientações de pesquisas, grupos de estudos, extensões, entre múltiplas outras atividades que compõem as funções do “ser” professor (PRISS, 2011; OLIVEIRA FILHO; NETTO-OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2012).

Ao longo dos anos observa-se uma modificação na organização do trabalho docente. As múltiplas exigências e obrigatoriedades impostas têm ocasionado a intensificação e a precarização do trabalho docente. Tal condição tem contribuído para a diminuição da qualidade de vida e da saúde dos docentes, sendo o trabalho em si uma das variáveis que determinam sua condição de saúde/doença.

O conceito de saúde foi largamente discutido e proposto pelo Movimento da Reforma Sanitária, em 1986 e, incorporado na Constituição Federal de 1988. O Relatório final da 8ª Conferência Nacional de Saúde de 1986 considera a saúde em seu sentido mais abrangente como:

[...] resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso a serviços de saúde. É, assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida; a saúde não é um conceito abstrato. Define-se no contexto histórico de determinada sociedade e num dado momento de seu desenvolvimento, devendo ser conquistada pela população em suas lutas cotidianas (CONFERÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE, 1986, p. 4).

Assim, a Constituição Federal de 1988 incorpora a ampla compreensão de saúde, com efeito de propor meios necessários para o Estado poder garantir o direito de saúde a todos. De acordo com a lei 8.080 de setembro de 1990:

Art. 196. A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação (BRASIL, 2019, p.160).

Para tanto, a saúde do trabalhador deve ser considerada sobre um conjunto de ações e práticas desenvolvidas, podendo ser através das políticas públicas dirigidas no âmbito do Estado, por organizações de trabalhadores e movimentos sociais.

Ainda, a qualidade de vida é um termo polissêmico de amplo entendimento. Um dos conceitos mais aceito é o da Organização Mundial da Saúde (OMS), que descreve a qualidade de vida como “a autopercepção do indivíduo quanto à sua posição na vida, de acordo com a cultura e o sistema de valores nos quais ele se encontra e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (AMARO; DUMITH, 2018, p. 95).

A qualidade de vida envolve todos os aspectos da vida do ser humano, partindo da compreensão e entendimento de cada pessoa. Nessa perspectiva, entende-se que as condições de trabalho possuem um grande impacto na

percepção do sujeito, quanto a seu valor de julgamento subjetivo do que considera ser positivo ou negativo na relação dos seus sentimentos.

De acordo com estudo realizado por Santos e Silva (2017), o estilo de vida turbulento, repleto de atividades, vem ocasionando uma sobrecarga de trabalho, gerando um estresse traumático devido ao acúmulo de tarefas. Fator esse que vem comprometendo a qualidade de vida e saúde dos docentes, levando ao aparecimento de inúmeros problemas relacionados (também) à saúde mental.

O estudo realizado por Cruz et al. (2010) aponta que os docentes, sem distinção de nível de ensino em que atuam, e independente de atuarem em instituição pública ou privada, vêm apresentando agravos de saúde. Os achados dos autores demonstram tanto comprometimentos na saúde física como na saúde mental, relatando problemas de voz, dores, distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT), depressão, estresse e destacando-se a síndrome de Burnout.

Levando em conta o ambiente de trabalho e a realidade vivida pelos professores, formula-se a seguinte questão norteadora da pesquisa: Qual a percepção dos professores universitários da UNIOESTE - *Campus* de Cascavel/PR, relacionada às atribuições do ser docente e às condições do ambiente de trabalho?

O objetivo geral da pesquisa é identificar e analisar a percepção dos professores da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, *Campus* de Cascavel/PR, a respeito de sua saúde e qualidade de vida. A partir da presente pesquisa, espera-se contribuir de forma significativa na conscientização e no estímulo de desenvolvimento de políticas públicas que promovam a qualidade de vida e a manutenção da saúde do professor no ambiente de trabalho. A pesquisa se justifica na busca e na compreensão dos fatores que ocasionam a vulnerabilidade e o adoecimento docente, assinalando os limites e as possibilidades envolvidas pelas questões do trabalho.

A presente pesquisa encontra-se estruturada do seguinte modo: introdução - através de uma breve orientação da pesquisa, relacionando-a ao referencial teórico da pesquisa empírica.

Capítulo primeiro, trata-se da metodologia percorrida para orientação e construção da pesquisa, assim com, da apresentação do problema de pesquisa, campo de pesquisa, instrumento metodológico utilizado e o tratamento dos

dados obtidos, bem como os objetivos e a apresentação do público-alvo e os critérios de inclusão e de exclusão.

Capítulo segundo, constitui-se a partir do referencial teórico que embasa o Ensino Superior, sendo dividido em cinco tópicos: A Ciência contemporânea; As instituições de Ensino Superior: características e ambiente; A formação no ensino superior: características, públicos e objetivos; A formação do professor no Ensino Superior: legislação e características; O trabalho docente: precarização e intensificação do trabalho.

Capítulo terceiro, constitui-se a partir do referencial teórico que embasa a qualidade de vida e saúde no trabalho, dividida em cinco tópicos: Qualidade de vida: domínios das relações da saúde física e mental, ambientais, sociais; Estilo de vida: nutrição, exercício físico e descanso; Saúde física: análise ergonômica e carga de trabalho dos professores: influência do trabalho na saúde mental; Trabalho docente: precarização e intensificação do trabalho

Capítulo quarto, constitui-se na apresentação dos dados empíricos da pesquisa embasados no trabalho, na qualidade de vida e na saúde dos professores da UNIOESTE *Campus* de Cascavel/Pr. A apresentação dos dados foi disponibilizada em três tópicos: A rotina dos professores no desenvolvimento do trabalho; Impactos da administração no trabalho e na qualidade de vida e saúde dos professores; Trabalho e Qualidade de vida: “O ser professor na UNIOESTE *Campus* de Cascavel/PR”.

Os resultados indicam que, na percepção dos professores e, de acordo com a bibliografia consultada, a carga horária excedente é ocasionada pelas multifunções atribuídas ao cumprimento das atividades de ensino, pesquisa e extensão, fator que tem contribuído para a diminuição da qualidade de vida e da saúde mental dos mesmos. Os dados demonstram ainda que, na percepção dos entrevistados, as doenças mentais que mais acometem os docentes são a ansiedade seguida do estresse, ordem essa que se inverte na percepção dos professores administradores. A qualidade de vida é verificada a partir de quatro principais domínios das relações sendo, da saúde (1) física e (2) mental, bem como das relações (3) ambientais e (4) sociais. Os resultados demonstram que as relações sociais, assim como as relações ambientais, influenciam na saúde mental dos docentes, tanto em aspectos positivos, quanto negativos, porém, tais fatores associados à carga de trabalho excedente contribuem no aumento das

doenças mentais relacionadas ao ambiente de trabalho. A junção das variáveis colabora no entendimento que as causas do adoecimento docente estão vinculadas às condições de trabalho e, portanto, a incidência da síndrome de Burnout pode ser maior entre os docentes da UNIOESTE/Cascavel/PR do que os números indicados pelos entrevistados como doença diagnosticada.

1. METODOLOGIA

O caminho percorrido no desenvolvimento de uma pesquisa científica se constitui da metodologia desenvolvida, a qual vai demonstrar o passo a passo percorrido pelo pesquisador. Processo esse fundamental, tendo em vista o objeto de estudo, as técnicas e os métodos utilizados para subsidiar o desenvolvimento do conhecimento científico almejado. De acordo com Demo (1998, p. 11) a metodologia significa “[...] estudo dos caminhos, dos instrumentos usados para se fazer ciência”, que possibilita o pesquisador a se orientar a fim de atender os objetivos propostos pelo estudo.

A Metodologia da Pesquisa Científica se ocupa dos processos de construção de conhecimento rigoroso, válido e confiável. A forma pela qual se chega a uma conclusão a respeito do fenômeno investigado é, nesta área, no mínimo tão importante quanto o conhecimento em si, e os métodos usados para gerá-lo precisam ser definidos, compreendidos, discutidos e aprimorados para que se possa aplicá-lo a uma realidade empírica (ZAPPELLINI; FEUERSCHÜTTE, 2015, p. 242).

Partindo da necessidade de orientar o caminho metodológico, na presente pesquisa, optamos pela abordagem Quali-Quant (qualitativa – quantitativa), que se refere ao método misto de pesquisa, de modo que são envolvidos ambos os métodos para obtenção de uma análise mais aprofundada do assunto, o que possibilita a integração e discussão conjunta das informações coletadas.

Hernández Sampieri et al. (2013, p. 548) descrevem que “a meta da pesquisa mista não é substituir a pesquisa quantitativa nem a pesquisa qualitativa, mas utilizar os pontos fortes de ambos os tipos combinando-os e tentando minimizar seus potenciais pontos fracos”.

Os métodos possuem distinções entre si, que devem ser consideradas no desenvolvimento de uma pesquisa, portanto:

[...] os estudos quantitativos e qualitativos possuem, separadamente, aplicações muito profícuas e limitações deveras conhecidas, por parte de quem os utiliza há longo tempo. Por esta razão, a construção de estudo com métodos mistos pode proporcionar pesquisas de grande relevância para Educação como corpus organizado de conhecimento, desde que os

pesquisadores saibam identificar com clareza as potencialidades e as limitações no momento de aplicar os métodos em questão (DAL-FARRA; LOPES, 2013, p. 71).

O uso do método misto de pesquisa se justifica na necessidade de um trabalho multidisciplinar. De maneira geral, tenta-se abranger todos os fenômenos complexos e diversos que em um único enfoque seria insuficiente para trabalhar tais complexidades (HERNÁNDEZ SAMPIERI, et al., 2013).

Esta pesquisa é um estudo transversal, de corte único, utilizando-se do método de coleta *Survey*. Em resumo, Babbie (2001) define pesquisa *Survey* como sendo um método de coleta de dados que busca as informações diretamente com as pessoas, respeitando suas individualidades e opiniões, sendo uma forma de pesquisa aplicada através um documento pré-definido, como exemplo o questionário, para obter descrições quantitativas ou qualitativas de uma determinada população.

O estudo possui caráter exploratório, seguido de um delineamento descritivo com abordagem comparativa, pois tem se como objetivo investigar, analisar e comparar a qualidade de vida percebida, assim como a saúde psicológica dos professores. O confronto e comparação foram estabelecidos pela divisão do grupo por e pelos cinco centro da Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE, *Campus Cascavel/PR*.

O principal objetivo do estudo exploratório é examinar um determinado tema ou problema de pesquisa que apresentem poucos estudos, ou que ainda se tem dúvida ou necessidade de maior exploração. Os estudos exploratórios têm como objetivo uma preparação do terreno que antecede os estudos descritivos, correlacionais ou explicativos (HERNÁNDEZ SAMPIERI, et al., 2013).

Para tanto, “o objetivo da pesquisa descritiva é observar, registrar, analisar e correlacionar os fenômenos ou as variáveis de um estudo sem manipulá-lo; tratam-se da característica, propriedades ou relações existentes na comunidade, grupo ou realidade pesquisada” (CERVO 2002, p.66).

A abordagem comparativa consiste no confronto das informações obtidas a fim de verificar se há paridade na percepção de um dado grupo com outro, de modo que se possam identificar determinados fatores que podem ocasionar ou influenciar determinado comportamento, seja ele positivo ou negativo.

Para construção teórica da dissertação, será realizada uma investigação bibliográfica em livros, artigos, teses e dissertações contidas nas bibliotecas e bases de dados online.

1.1. O PROBLEMA DA PESQUISA

Todos os dias nos deparamos com inúmeros profissionais de diversas áreas sendo afastados do trabalho por doenças ocupacionais. Observando o constante movimento tecnológico que exige, dia após dia, que os profissionais sejam cada vez mais capacitados e se mantenham atualizados, observamos que o professor de ensino superior, sendo responsável pela formação das diversas profissões, vem acumulando mais tarefas do que, por vezes, sua capacidade física e psicológica pode suportar.

A qualidade de vida e a saúde dos trabalhadores tem ganhado destaque na mídia, chamando a atenção para o adoecimento relacionado ao ambiente de trabalho. Esse adoecimento podendo estar relacionado a fatores de risco de causas ambientais, sociais, psicológicas ou biológicas, com causa direta ou indireta ao próprio trabalho (ROHDE, 2012; SANTOS SOUZA et al., 2015).

Desse modo, destaca-se o trabalho de professor de ensino superior entre os grupos de profissionais que estão expostos a inúmeros fatores de risco, principalmente aqueles vinculados ao estresse quando no cumprimento das suas funções (AMARO e DUMITH, 2017).

Na contemporaneidade, grandes desafios têm marcado a atividade docente, reflexo das modificações que ocorrem constantemente na globalização do trabalho. As multitarefas que compõem a função, somadas ao excesso de trabalho, ao pouco tempo de descanso, aos maus hábitos alimentares, à inatividade física, têm sido fatores que associados contribuem para o aparecimento de problemas relacionados a saúde física e mental do professor (CRUZ et al., 2010).

Assim sendo, as inúmeras ocupações que envolvem o docente na formação profissional, exigem uma dedicação muito além do que simplesmente o ato de estar em sala de aula. Esse rol de obrigações tem ocasionado um desequilíbrio entre tempo de trabalho e tempo de descanso, o que tem gerado

uma combinação “explosiva”, que acaba influenciado de forma negativa na percepção da qualidade de vida do sujeito, favorecendo o aparecimento de transtornos emocionais e abalos psicológicos.

Diversas são as pesquisas que buscam investigar a relação de trabalho com a qualidade de vida e a saúde docente. Os autores Lemos (2005), Ulrich (2005), Garcia, Oliveira, Barros, (2008); Lim, Oliveira, Lima-Filho (2009), Marqueze e Moreno (2009), Silvério et al. (2010), Servilha e Arbach (2011), Coutinho, Dal Magro, Budde, (2011), Ferreira (2011), Priess (2011), De Oliveira Filho, Netto-Oliveira, Oliveira, (2012); Rohde (2012); Santos (2013); Santos Souza et al. (2015), Ferreira et al. (2015), Lago, Cunha, Borges (2015); Gonçalves e Pires (2015); Treviso (2015), Santos et al. (2016), Leite e Nogueira, (2017), apontam em seus estudos o constante aumento de professores adoecendo em relação ao desenvolvimento do trabalho e dos desafios enfrentados mediante ao desenvolvimento da profissão. Tais pesquisas abordam de forma direta ou indireta os seguintes indicadores: qualidade de vida; saúde física; saúde mental; condições ambientais; relações sociais; carga de trabalho.

Estatísticas oficiais da Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo apontam elevação do número de professores/as afastados/as do trabalho por transtornos mentais e comportamentais: em 2015 foram 25.849 casos, subindo para 50.046 em 2016. Esses dados são similares aos da Gerência de Saúde do Servidor e Perícia Médica de Belo Horizonte, no período de maio de 2001 a abril de 2002, que apontaram os transtornos psíquicos em primeiro lugar entre os diagnósticos de afastamento do trabalho. Professores/as representaram 84% desses atendimentos. Essa é uma realidade geral para o país, assumindo dimensões alarmantes, persistindo no tempo e com sinais claros de agravamento (ARAÚJO; PINHO; MASSON, 2019, p. 07).

Considerado os diversos desafios enfrentados no ambiente de trabalho, e o constante aumento de professores adoecendo mentalmente, perdendo qualidade de vida, tanto no ambiente de trabalho quanto na vida pessoal, uma inquietação vem surgindo em meio à sociedade e à comunidade científica, que busca uma melhor compreensão desse fenômeno que vem atingindo essa população.

Esses desassossegos em relação à qualidade de vida e saúde docentes têm crescido e demonstrando a necessidade de pesquisas e projetos que voltem seus olhares para a vulnerabilidade e o sofrimento psicológico dos professores de ensino superior.

Ponderando todos os desafios, e as constantes modificações do trabalho no mundo moderno, temos no professor de ensino superior um agente mediador na construção das diversas profissões. Diante do exposto, formula-se a seguinte questão norteadora da pesquisa: Como está a qualidade de vida e a saúde dos professores universitários da Unioeste - *Campus* de Cascavel-PR, relacionada às atribuições do ser docente e às condições do ambiente de trabalho?

Para tanto, esta pesquisa tem como objetivo a identificação e análise de fatores de adoecimento psicológico e fatores de risco que comprometem a qualidade de vida dos professores estatutários que atuam na Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE, *Campus* de Cascavel/PR. O que se busca é a compreensão do que ocasiona a vulnerabilidade e adoecimento dessa população, assinalando os limites e as possibilidades que envolvem a questão do trabalho docente. Em que medida a carga de trabalho ou excesso de atividades é um fator de adoecimento?

1.2. O CAMPO DE PESQUISA

Temos nas universidades a colaboração na construção histórica de uma sociedade, que se confunde com a própria construção do conhecimento sociocultural de uma região. No oeste paranaense não foi diferente, o desejo e a mobilização da sociedade colaboraram para o desenvolvimento da primeira universidade pública da região.

A criação e a consolidação da primeira Instituição de Ensino Superior do Oeste Paranaense se dão no início da década de 1970, através da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Cascavel. A constante participação da instituição na vida socioeconômica e cultural da região colabora no constituir-se, com outras IES da região, em uma universidade multicampi - a Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE (MARTIN, 2006).

O campo de pesquisa escolhido foi a UNIOESTE, *Campus Cascavel/PR*. Localizada no Oeste do Paraná, a universidade conta com cinco centros acadêmicos, os quais contemplam 15 diferentes cursos.

A UNIOESTE representa de forma material os anseios da população pelo conhecimento e o desenvolvimento regional. Sendo uma universidade multicampi, composta por cinco campi, localizados nos municípios de Cascavel, Foz do Iguaçu, Francisco Beltrão, Marechal Cândido Rondon e Toledo.

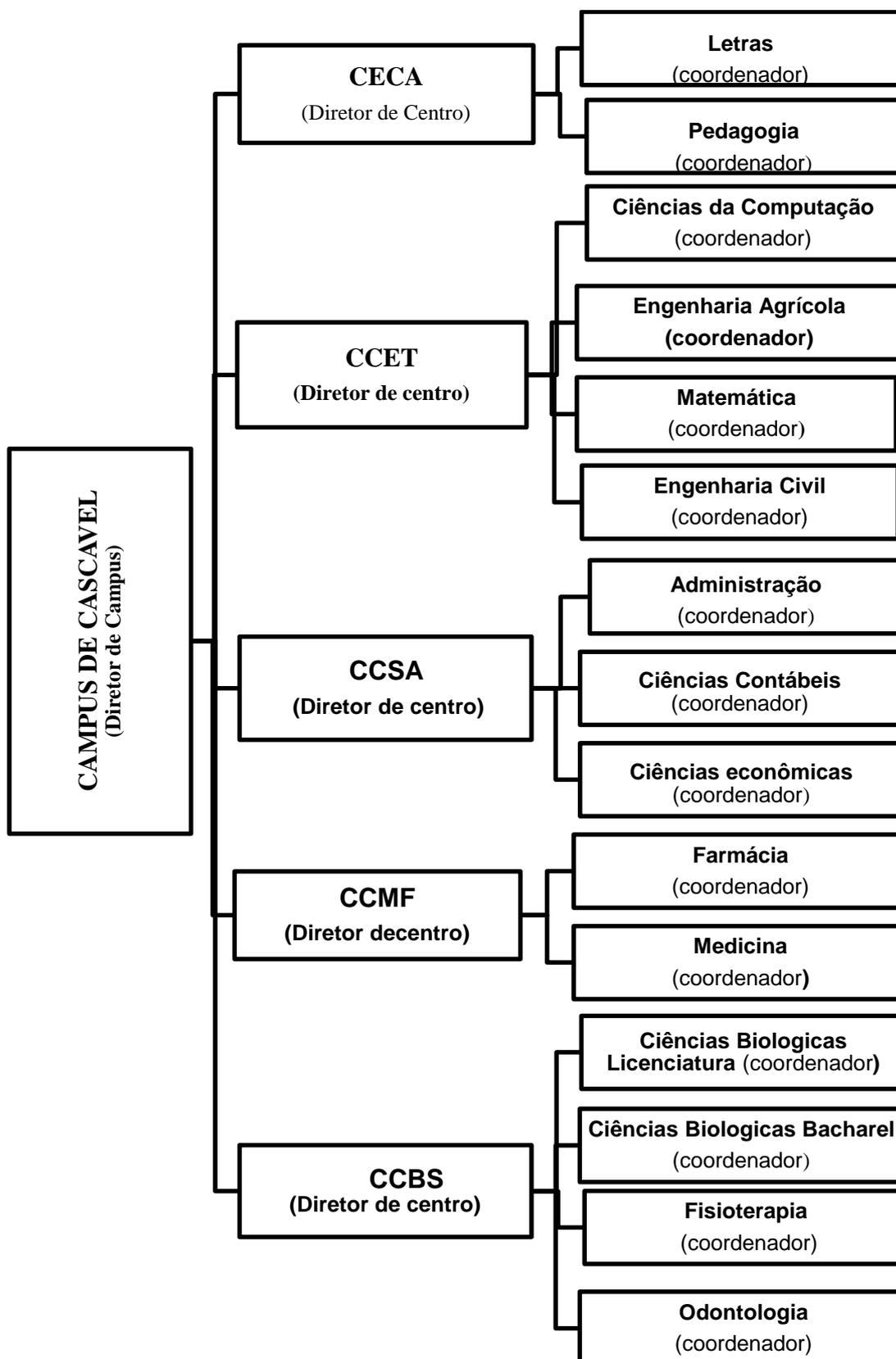
Inicialmente resultante da congregação de faculdades municipais isoladas, criadas em Cascavel (FECIVEL, 1972), em Foz do Iguaçu (FACISA, 1979), em Marechal Cândido Rondon (FACIMAR, 1980) e em Toledo (FACITOL, 1980). Em 24/07/1998, por meio da Lei Estadual nº 12.235/98, foi autorizada a incorporação da FACIBEL à Unioeste e o Decreto Estadual 995/99 institui o *Campus* de Francisco Beltrão. A Unioeste abrange um total de 94 municípios sendo 52 municípios na região oeste e 42 municípios na região sudoeste do Paraná. [...] seu reconhecimento como Universidade por meio da Portaria Ministerial nº 1784-A, de 23 de Dezembro de 1994, e do Parecer do Conselho Estadual de Educação nº 137/94. (PORTAL UNIOESTE5, 2017, não paginado – apresentação).

Para dar apoio aos cursos de medicina, enfermagem, farmácia, fisioterapia e odontologia, em dezembro de 2000 ocorre a transformação do Hospital Regional de Cascavel em Hospital Universitário do Oeste do Paraná (HUOP), ocorrendo a transferência deste para a UNIOESTE, por meio da Lei 13.029/2000, de 27 de dezembro de 2000 (PORTAL UNIOESTE5, 2017).

A UNIOESTE se constitui em uma instituição pública, gratuita e multicampi, a qual tem um papel fundamental na construção e socialização do conhecimento. Zabalza (2004) descreve que o papel das universidades, ultrapassa as barreiras do simples transmitir o conhecimento científico, produzi-lo, socializá-lo. Sua função se contribui em avanços qualitativos, potencializando a relação com o meio social, econômico e profissional, cuja melhoria e necessária é precisa acontecer.

Contíguo com essa missão, a UNIOESTE torna-se célebre como uma universidade pública, comprometida com o desenvolvimento e a formação profissionais pautada nos princípios éticos para exercício da cidadania.

Organograma: Estrutura do campo de pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora, com base na estrutura do campo de pesquisa (2020).

Frente ao processo de formação no ensino superior temos os professores de ensino superior, em regime estatutário ou temporário, denominados professores colaboradores.

Os professores estatutários são os docentes efetivados por meio dos concursos públicos, que adquirem o direito à estabilidade no cargo concursado, sendo o regime Estatutário um regime jurídico que regulariza a relação de trabalho e os direitos dos servidores públicos, sejam eles municipais, estaduais ou federais. Por sua vez, os professores colaboradores, embora atuem da mesma forma na formação acadêmica, se diferenciam no regime de contratação, são os docentes conhecidos como PSS, contratados pelo processo seletivo simplificado, em um regime temporário para suprir o quadro defasado de docentes.

Frente à administração e organização das multitarefas que envolvem a rotina diária da universidade, temos os mesmos professores que acumulam tarefas se revezando entre as atividades de pesquisa, extensão, gestão e as sala de aulas.

Ospina (1990) considera que os professores desenvolvem nas universidades, em um sentido mais amplo, a transformação da sociedade através do conhecimento humano. O autor ainda pondera que as funções que sustentam o conhecimento se dão através do tripé ensino-pesquisa-extensão.

Partindo do entendimento que a UNIOESTE, *Campus* de Cascavel/PR é um centro de desenvolvimento cultural e social da região, voltamos os olhares para os atores que contribuíram e contribuem diretamente na formação profissional. Deste modo, o campo de pesquisa se constitui na investigação sobre a qualidade de vida e saúde dos professores estatutários dos 15 cursos de graduação da UNIOESTE *Campus* de Cascavel/PR, constituídos na docência e nos cargos administrativos.

A presente pesquisa conta com um critério de inclusão apenas os professores estatutários que atuam na docência nos 15 cursos de graduação e nos cargos administrativos nas seguintes designações (coordenadores de curso; diretores de centro; diretor de *Campus*). Optamos por pesquisar apenas os professores estatutários pelos seguintes motivos: (1) limitação de tempo e recurso para alcançar a totalidade de docentes atuantes no *Campus*; (2) por entender que os professores estatutários possuem mais tempo de atuação na

instituição; (3) como tentativa de reduzir fatores externos que influenciam a qualidade de vida e saúde dos docentes, como por exemplo: a atuação em outras instituições de ensino; (4) pela compreensão que os professores estatutários possuem mais tempo de instituição do que os professores colaboradores, possibilitando melhor identificação das condições do trabalho docente nesse *Campus* em específico.

Desse modo, são excluídos da pesquisa os professores colaboradores e os demais funcionários ocupantes de quaisquer cargos de apoio ou administrativos que não são efetivados como “docentes”, mesmo que em regime estatutário.

1.3. OS INSTRUMENTOS METODOLÓGICOS UTILIZADOS NA PESQUISA

Para realização da presente pesquisa, três modalidades de investigação foram adotadas sendo: a pesquisa bibliográfica; a pesquisa documental e a pesquisa de campo.

Para as autoras Lakatos e Marconi (2003, p. 183), a “pesquisa bibliográfica não é mera repetição do que já foi dito ou escrito sobre certo assunto, mas propicia o exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras”. A partir do subsídio fornecido pela pesquisa bibliográfica, foi construído um arcabouço teórico o qual sustenta a construção dos capítulos teóricos e embasa a pesquisa de campo.

Para a construção bibliográfica, três etapas foram seguidas: a primeira, refere-se à leitura exploratória ou informativa que Gil (2002, p. 77) compara com “uma expedição de reconhecimento que fazem os exploradores de uma região desconhecida”. Esse tipo de leitura capacita a seleção dos conteúdos que poderão ser utilizados no trabalho, assim como uma visão total do tema.

A segunda etapa foi efetivada pela leitura seletiva, processo pelo qual o documento é lido na totalidade, a fim de deparar subsídios que atendam às finalidades do trabalho; a terceira etapa se consolida pela leitura crítica ou reflexiva, momento em que se separa a ideia central das secundárias, extraíndo as ideias relevantes do texto; e, por fim, a leitura interpretativa, consolidando os dados na análise, na seleção, comparação e diferenciação das informações necessárias para a efetivação da pesquisa (CERVO; BERVIAN; SILVA, 2007).

Analogamente à pesquisa bibliográfica, a pesquisa documental contribui na construção das fundamentações que sustentam a pesquisa desenvolvida. Nesta pesquisa, buscou-se através da análise documental o entendimento das legislações que envolvem a formação de professores.

Ainda que as pesquisas bibliográfica e documental sejam confundidas, elas possuem algumas particularizações. Talvez a mais proeminente delas é o fato de considerar a origem das fontes. Na pesquisa documental, as fontes são primárias consideradas “originais”, ou seja, fundamentalmente não passaram pelo processo de transcrição ou interpretação. De acordo com Gil:

[...] enquanto a pesquisa bibliográfica se utiliza fundamentalmente das contribuições dos diversos autores sobre determinado assunto, a pesquisa documental vale-se de materiais que ainda não receberam um tratamento analítico, ou que ainda podem ser reelaborados de acordo com os objetivos da pesquisa (GIL, 2008, p. 51)

A pesquisa de campo foi a forma desenvolvida para coleta de dados que, por sua vez, buscou subsídios para construção de um arcabouço de informações que permitiu identificar, analisar e discutir a relação qualidade de vida e saúde dos professores diante do desenvolvimento de suas funções docentes.

As autoras Lakatos e Marconi (2003, p. 186) enfatizam que a pesquisa de campo “consiste na observação de fatos e fenômenos tal como ocorrem espontaneamente, na coleta de dados a eles referentes e no registro de variáveis que se presumem relevantes para analisá-los”.

A coleta de campo se concretizou na aplicação de questionários “autoaplicáveis” direcionados ao grupo de interesse contemplando os professores estatutários da UNIOESTE, *Campus* de Cascavel, inclusive o diretor Geral do *Campus*, os diretores dos cinco Centros de Cursos e os coordenadores de cursos.

A amostra é parte essencial da pesquisa. Flick (2009) descreve que a amostragem é o componente efetivo na decisão sobre a seleção dos dados a serem coletados, que permitirá responder à pergunta-problema da pesquisa.

Na compreensão da necessidade de construir um banco de dados que contribuísse de forma significativa na resposta da questão-problema da pesquisa, a amostra foi definida como não-probabilística, por acessibilidade ou

conveniência, aonde o pesquisador busca selecionar os elementos que têm acesso, caracterizando os estudos exploratórios (MAROTTI et al., 2008).

Os estudos exploratórios servem para nos tornar familiarizados com fenômenos relativamente desconhecidos, obter informação sobre a possibilidade de realizar uma pesquisa mais completa relacionada com um contexto particular, pesquisar novos problemas, identificar conceitos ou variáveis promissoras, estabelecer prioridades para pesquisas futuras ou sugerir afirmações e postulados (HERNÁNDEZ SAMPIERI et al., 2013, p. 101).

Para efetivação da pesquisa, inicialmente foi feito um contato com o diretor Geral da Unioeste *Campus* de Cascavel, ao qual se expôs a intenção da pesquisa, esclarecendo sua pretensão, tema e os objetivos, solicitando a permissão para sua realização.

Após o aceite do diretor de *Campus* para a realização da pesquisa, conforme a Resolução (466/12), o projeto de pesquisa, termos de autorização, assim como os demais documentos foram encaminhados ao Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Universidade do Oeste do Paraná - CEP (UNIOESTE), *Campus* de Cascavel, para a apreciação dos procedimentos éticos.

Assim, o aceite do CEP UNIOESTE se deu aos 27 dias do mês de junho de 2019, aprovando o projeto de pesquisa com a emissão do parecer número 3.420.063, autorizando o procedimento para a coleta de dados. Foram incluídos na pesquisa todos os professores estatutários da UNIOESTE – *Campus* de Cascavel/PR de ambos os sexos, que aceitaram participar da pesquisa assinando previamente o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, entregue juntamente com o questionário de pesquisa em um envelope sem identificação.

Ressalta-se que o voluntário foi informado do direito de desistir da participação da pesquisa a qualquer momento sem se justificar. Como critério de exclusão, foi adotado o seguinte parâmetro: foram excluídos da pesquisa todos os professores colaboradores, demais funcionários e os voluntários que não assinaram o TCLE “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”.

Embora a pesquisa não incorreu em nenhum comprometimento físico, psicológico ou moral, tendo em vista que foi aplicado apenas um questionário para a investigação da qualidade de vida e saúde dos professores no

desenvolvimento do trabalho, os participantes foram informados que, caso ocorresse algum mal-estar ou constrangimento, o mesmo seria encaminhado a um posto de atendimento de saúde mais próximo do local.

Os benefícios da atual pesquisa se firmam no intuito de construir um arcabouço metodológico que sirva de incentivo para novas pesquisas, além da difusão e conscientização de um ambiente de trabalho saudável, enfatizando a importância do desenvolvimento de políticas públicas que sejam direcionadas para a melhora da qualidade de vida e saúde no ambiente de trabalho.

A presente pesquisa tem como resguardo ético a não divulgação dos nomes dos voluntários participantes. Os dados coletados foram apenas utilizados para compor o conjunto de dados, sendo os mesmos apenas divulgados em locais científicos.

O questionário é um instrumento utilizado como apoio do pesquisador na coleta de dados, visto que o mesmo possui características e levantamento de novas situações e informações; conhecimento; experiência entre outras (OLIVEIRA, 1999).

Na busca de um instrumento que atendesse os objetivos de investigação, entendemos que o questionário de pesquisa seria o instrumento de maior precisão para obtenção dos dados. Deste modo, para efetivar a coleta de dados, foram utilizados dois questionários estruturados, desenvolvidos pela própria pesquisadora. O questionário denominado “A”, foi direcionado aos docentes, de modo que o questionário denominado “B” direcionado aos coordenadores e diretores dos centros e diretor de *Campus*. Tal instrumento teve a finalidade de construir um banco de dados que contribuísse com a resposta da questão-problema da pesquisa. A estrutura aplicada nos questionários foi uma composição de questões fechadas (dicotômica, tricotômica e múltipla escolha), sendo algumas complementadas por questões abertas.

Os questionários foram impressos e entregues pessoalmente aos professores, os quais receberam todas as informações provenientes sobre a pesquisa, assim como os benefícios e a importância de sua participação para a mesma. Assim que todas as informações foram comunicadas, foi solicitado aos voluntários a assinatura do TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que possibilita a utilização exclusiva dos dados para a pesquisa. Para alcançar o maior número possível de professores participamos das reuniões de

colegiados difundindo os objetivos e a importância da participação dos mesmos na pesquisa, como instrumento auxiliar informamos aos docentes via e-mail a disponibilização do questionário de pesquisa em suas pastas. Para finalizar, ainda, desenvolvemos uma abordagem direta com os professores no ambiente da universidade.

A opção de fazer uma coleta de forma tradicional com questionário impresso possui o objetivo de complementar a pesquisa, através da observação e constatação das condições ambientais de trabalho dos docentes, sem interferência ou vínculo na organização e na condição de trabalho deles. Declara-se que a pesquisadora não possui nenhum vínculo com o trabalho docente, de modo que a observação consiste em dois parâmetros: (1) a observação do pesquisador na identificação do campo de estudo; (2) a observação de um agente externo ao ambiente de trabalho docente.

O primeiro instrumento foi nomeado Questionário “A”, o mesmo foi direcionado e aplicado aos professores estatutários da UNIOESTE *Campus Cascavel/Pr*. O documento foi construído em 10 blocos, de modo que a parte inicial corresponde a questões informativas sociodemográficas, seguida dos 10 blocos que contemplam as relações entre carga de trabalho, hábitos, recomendações para manutenção da saúde, saúde geral, saúde física, saúde mental, ambiente de trabalho, relações sociais, sentimentos em relação ao trabalho e relação qualidade de vida ao qual contempla quatro relações sendo; relações da saúde mental, relações da saúde física, relações sociais e relações ambientais.

O bloco 10 do questionário “A” contempla 16 questões que visam identificar a percepção subjetiva dos participantes sobre a sua qualidade de vida, o qual foi construído norteado pelo instrumento de pesquisa WHOQOL-bref,¹ cujo instrumento foi desenvolvido pelo WHOQOL Group (WHO,1997), com objetivo de avaliar e mensurar a qualidade de vida. Sendo mais tarde o questionário traduzido adaptado e validado no Brasil por Fleck *et al.* (FLECK *et al.*, 1999). A proposta desse bloco de questões é a verificação da atenção dos

¹ WHOQOL– do inglês: World Health Organization – Quality of Life [OMS – *Qualidade de vida – trad. nossa*] é um instrumento de rápida aplicação desenvolvido pelo Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde que consta de 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Nesse caso, “bref” refere-se à sua versão reduzida, já que a inicial continha 100 questões.

respondentes, seguindo um padrão de análise simples, onde as possibilidades de respostas são (nenhum pouco/ pouco/ médio/ muito/ extremamente), a partir da análise de frequência e porcentagem. Para verificação da atenção e fidedignidade das respostas extraiu-se os escores médios em uma escala de 0 a 100, de acordo com as relações dos domínios da saúde física, mental, das relações ambientais e sociais, a fim de possibilitar a comparação e verificação de paridade dos dados em relação aos demais blocos de questões que compõem o instrumento de pesquisa.

O segundo instrumento nomeado Questionário “B” foi direcionado aos professores administradores nos cargos de diretor de *Campus*, diretores de centros e aos coordenadores de curso, e contemplou questões abertas e fechadas de cunho sociodemográfico, seguidas de 9 blocos de questões que contemplam as relações carga de trabalho, hábitos observáveis, saúde geral observável, saúde mental observável, saúde física observável, relação ambiente de trabalho, sentimento em relação ao trabalho, relações sociais observáveis, informações complementares.

A construção de ambos os instrumentos contou com a colaboração de profissionais da área da psicologia, da farmácia, enfermagem, da biologia, da pedagogia e da coordenadora do Pronto Atendimento Psicopedagógico e Saúde Integrada PAPSI. Para verificação da eficácia do instrumento, este passou por dois testes-piloto, o primeiro sendo aplicado a cinco voluntários que atuam como docentes em instituições de ensino superior, porém sem vínculo com a instituição pesquisada. Após a aplicação do teste, algumas correções foram executadas a fim de corrigir as eventuais falhas. O segundo teste foi aplicado após as correções e contou com a participação de um professor voluntário que atende às especificações da pesquisa, sendo professor efetivo de caráter estatutário, atuante na instituição pesquisada. A partir da testagem, constatamos que o instrumento atenderia com eficácia a proposta da pesquisa.

Os questionários são compostos por questões qualitativas e quantitativas cujos objetivos são investigar e analisar a percepção do sujeito sobre os fatores que envolvem a sua saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho.

1.4. O TRATAMENTO DOS DADOS

Os dados coletados nesta pesquisa foram analisados partindo da abordagem mista, que se refere à pesquisa qualitativa-quantitativa. Os dados foram primeiramente selecionados e codificados em seguida tabulados, para receber a identificação.

A análise dos dados ou explicação está elencada em uma tentativa de demonstrar as relações existentes entre o fenômeno estudado e demais fatores. Oliveira (1999, p. 191) descreve que “as relações dos dados podem ser estabelecidas de acordo com suas propriedades relacionais de causa-efeito, produtor-produto, de correlações, de análise de conteúdo etc.”.

A elaboração da análise foi realizada em três níveis: Interpretação, que corresponde à **Verificação** entre as variáveis, a fim de ampliar os conhecimentos sobre o fenômeno; **Explicação**, que visa um esclarecimento sobre as origens das variáveis; **Especificação**, que se refere à explicitação das relações entre as variáveis (OLIVEIRA, 1999).

Para o levantamento dos dados qualitativos, utilizou-se o método de análise de conteúdo de Bardin (2016, p. 44) que, de acordo com a autora, “visa ao conhecimento de variáveis de ordem psicológicas, sociológicas, históricas etc., por meio de um mecanismo de dedução com base em indicadores reconstruídos a partir de uma amostra de mensagens particulares”.

Ainda de acordo com Bardin (2016), a principal função da Análise do Conteúdo está na essência do estudo em desvendar o crítico através de um estudo metodológico.

A análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise das comunicações. Não se trata de um instrumento, mas de um leque de apetrechos; ou, com maior rigor, será um único instrumento, mas marcado por uma grande disparidade de formas e adaptável a um campo de aplicação muito vasto: as comunicações (BARDIN, 2016, p. 31).

Para o tratamento de análise dos dados utilizamos a técnica de triangulação. Abdalla (2013) descreve a técnica de análise como o uso de variadas metodologias e técnicas de coleta ou fontes de dados, com o objetivo

de tentar superar parte das deficiências que derivam de uma investigação ou de um método de pesquisa.

As autoras Lakatos e Marconi (2008, p. 283), apontam que a técnica de triangulação tem por “objetivo abranger a máxima amplitude na descrição, explicação e compreensão do fato estudado”.

O objetivo da triangulação está baseado em um método que permita que os fenômenos estudados sejam abordados de diversas formas, ou por múltiplos métodos. Trata-se de uma opção alternativa para validação de uma pesquisa qualitativa que assegure uma investigação mais aprofundada (ZAPPELLINI; FEUERSCHÜT, 2015).

Para tanto, existem diferentes tipos e subtipos de técnicas de triangulação das informações: Triangulação de Dados, que é subdividida nos tipos referentes às informações de tempo, espaço; e pessoas, a qual é subdividida em níveis (análises agregadas, análises de interação e coletividade); Triangulação de Investigadores; Triangulação Teórica; Triangulação Metodológica, que é subdividida nos tipos “*within-method*” e “*between-method*” ou “*across-method*” (ABDALLA, 2013, p. 05).

Partindo desta compreensão, as categorias dos dados foram estruturadas de acordo com a similitude nas respostas obtidas nos questionários, levando em conta os conteúdos relevantes para essa temática.

Na medida em que os dados foram coletados, os mesmos seguiram o ordenamento: Seleção, codificação e tabulação. Oliveira (1999) orienta os três passos de classificação sistemática dos dados, sendo a **Seleção** o primeiro passo, ao qual se deve examinar detalhadamente os dados coletados, a fim de identificar falhas, erros ou informações distorcidas que possam prejudicar o resultado da pesquisa; a **codificação**, que consiste na técnica operacional para categorizar os dados que se relacionam, mediante a codificação a qual se divide em classificação dos dados e a atribuição de um código; e, por fim, a **tabulação**, que nada mais é do que a tabulação dos dados em tabelas possibilitando a verificação e a inter-relações entre si.

Após a coleta os dados, os mesmos foram selecionados e codificados. De modo que o questionário docente “A” recebeu letras e números que possibilitasse a organização dos sujeitos no seguinte ordenamento “S01; S02; S03...SXX”, sendo que S corresponde a sujeito da pesquisa e o número ao

ordenamento ordinal. O questionário “B”, referente à visão administrativa, recebeu a seguinte codificação “SA01; SA02...SAXX”, sendo (S) correspondente a sujeito e (A) à administrativo e o número ao ordenamento ordinal. Após a codificação dos dados, os mesmos foram tabulados no programa *Excel for Windows*. Após a tabulação, os dados quantitativos foram extraídos e receberam o tratamento estatístico através do Programa Estatístico de Análise *Statistical Package for a Social Science* (SPSS) 22.0 (versão português). Os dados qualitativos foram organizados, analisados e correlacionados com os dados quantitativos, proporcionando maior amplitude do fenômeno estudado.

Dos dados analisados objetivaram-se três parâmetros essenciais: 1- Realidade da Qualidade de vida e Saúde mental dos professores universitários: caracterizar a realidade vivida pelos professores dentro do *Campus*; 2 - Reflexão e comparação : comparar e refletir sobre os resultados em comparação com estudos similares; 3 - Proposição e considerações da qualidade de vida e saúde mental dos professores: com base na revisão de literatura, análise e estudo sobre o tema: buscar propor considerações que contribuam para a desenvolvimento de políticas públicas e valorização do trabalho do docente.

2. O ENSINO SUPERIOR

Assim como o trabalho é parte essencial da vida dos seres humanos, a educação também assume esse caráter de essência, necessária para embasar o desenvolvimento social, cultural, político e econômico da sociedade contemporânea. Nesta perspectiva, compreender o processo histórico, as concepções da Ciência, e a evolução do processo educativo, colabora no reconhecimento do ensino superior como processo continuado da educação transformadora, direcionada para além da formação da mão de obra qualificada, mas para a transformação dos sujeitos em seres pensantes, capazes de opinar, discutir e modificar o mundo ao seu redor.

Neste capítulo serão abordados alguns tópicos relacionados ao ensino superior. Para melhor desenvolvimento teórico, o capítulo encontra-se dividido em quatro tópicos, nos quais os conteúdos se relacionam e embasam o capítulo seguinte.

No primeiro tópico, dá-se destaque ao papel da Ciência na sociedade contemporânea, por meio de uma breve introdução histórica, descrevendo seus benefícios e contribuições culturais e educacionais.

O segundo tópico aborda as instituições de ensino superior, o surgimento das universidades, com uma breve discussão sobre o ambiente universitário, o que se faz e o que se produz nesse espaço de ensino, destacando as principais características das instituições de ensino superior.

O terceiro tópico abordou a formação de nível superior, suas características, seus ingressantes e quais as possibilidades do ensino superior.

O quarto e último tópico do presente capítulo aborda a formação do professor de nível superior, da formação do professor de base ao professor de nível superior, da legislação e as características deste professor e os paradigmas que envolvem a profissão.

2.1. A CIÊNCIA CONTEMPORÂNEA

A Ciência surge da necessidade de responder determinadas perguntas, estimulada pela curiosidade ou pela necessidade de desvendar o mundo ao seu

redor. O marco do pensamento ocidental na história foi o Renascimento, caracterizado e fundamentado na realidade que concebe a perspectiva do antropocentrismo “que considera a humanidade como o centro do universo”. Suas origens provêm da renovação dos paradigmas medievais, inspirados pela educação humanista idealizada na Roma antiga, a partir da inclusão de programas de poesia, história, filosofia, retórica e matemática, e a educação formal, pela qual buscava-se aparelhar o homem para o exercer sua liberdade (MALACARNE; STRIEDER; LIMA, 2011).

Na idade média, seguindo os caminhos na instituição da racionalidade, destacam-se os pensadores Santo Agostinho e Tomás de Aquino, embora fosse ainda constante a influência de Platão e especialmente de Aristóteles. A difusora e mantenedora dessa nova perspectiva era a Igreja Católica Apostólica Romana, a qual oficializaria e imporá como dogma o conhecimento que até então seguia um caminho de libertação que transcendia os limites da natureza física (MALACARNE; STRIEDER; LIMA, 2011).

De acordo com Andraus:

A caminhada humana, rumou para uma elaboração conteudística que, embora tenha começado pela mitologização e doutrinação religiosa, culminou pela racionalização e conceitualização. Neste processo, a ciência alcançou tal *Status* de importância que se tornou o dogma substituto do espiritualismo medieval (ANDRAUS, 2006, p. 54).

A fé por muito tempo foi utilizada para explicar os fenômenos do mundo, do que é o porquê as coisas aconteciam, já não satisfazendo mais a necessidade e a curiosidade humana, logo, a busca por novos entendimentos abriu espaço para a aceitação e a prática da Ciência.

Embora a Ciência não contemplasse todas as respostas dos porquês dos fenômenos, suas designações ganharam força e, passaram a instituir um novo padrão de racionalidade em construção. Então, a partir do século XVII, as bases da Ciência moderna, assim nominada, se constitui pela força de um novo padrão de entendimento (MALACARNE; STRIEDER; LIMA, 2011). Assim,

[...] em conformidade com o renascimento científico, inaugurando por Isaac Newton (1642-1727) no século XVII, em que a razão combina-se de forma harmoniosa com a observação empírica e sistêmica, a ciência moderna firma-se em relação à antiga cultura escolástica, estabelecendo uma analogia entre o

universo newtoniano e ao ideal de justiça e riqueza social a ser conquistado pela liberdade individual e racionalidade que a revolução industrial burguesa estava a exigir. Nesse contexto, a ciência oficial - que se pretendia neutra, técnica e universal conferindo ao processo de conhecimento o caráter de objetividade e matematicidade, fundamentada em uma filosofia não mais especulativa - torna-se utilitária, de modo que coloca o domínio da técnica a serviço da classe burguesa (SILVEIRA e BIANCHETTI, 2016, p. 85).

Após a superação desse momento histórico, surge a modernidade com uma nova postura perante o mundo, e o conhecimento deixa de ser constituído apenas de noções e princípios e, sim, da própria realidade observada e submetida à experimentação, onde os saberes construídos devem retornar ao mundo para assim transformá-lo. Desse modo, entrelaça-se o elo entre Ciência e técnica (MALACARNE; STRIEDER; LIMA, 2011).

Frente às diversas mudanças e transformações do mundo contemporâneo, a Ciência passa a se tornar um modelo de referência e na produção do conhecimento, nesse sentido, os autores Malacarne, Strieder e Lima (2011, p. 56) preponderam que “essa ciência se apresenta cada vez mais abrangente e torna-se um dos fatores essenciais ao desenvolvimento social e ao comportamento social, atuando não somente sobre os impactos na sociedade atual, mas, também, sobre os efeitos na sociedade futura”.

O processo de evolução e inteligência humana culminou em várias fases paradigmáticas, desde a manifestação filosófica dos gregos à interferência pungente da religião. Um grande marco da inteligência e o progresso tecnológico que marcou a primeira revolução industrial no século XX, com o uso da energia elétrica e da energia térmica, graças a 2ª lei da termodinâmica. O caminho da comunicação foi pavimentado pelo telefone e os motores elétricos, veículos de rodas e de asas, também da capacidade de conservação de alimentos (ANDRAUS, 2006).

A sistematização cronológica da Ciência pode ser descrita nas seguintes fases, de acordo com (Allegre, 2000 *apud* Andraus, 2006, p. 55):

- De 3000 A. C. até o início do império Romano, por meados de 200 A.C., uma Ciência mista à religião.

- De 200 A. C. até o séc. XIII e XIV, nesse período ocorre uma gradual estagnação no ocidente, e divisão entre religião e Ciência, enquanto na China prosseguem os avanços científicos.
- A partir do séc. XIII, o ocidente retoma aos poucos sua ascensão científica, instaurando universidades que surgem da iniciativa privada. Os árabes colaboram entre os séc. XI e XII, trazendo a matemática da China e da Índia, ressurgindo a física Aristotélica, enquanto a igreja ocidental havia proibido. No islã, embora haja um domínio da Ciência, ainda assim ocorre um empate entre Ciência e religião.
- Por fim, no séc. XIV, ocorre a instalação da Ciência tradicional.

Todavia, ao mesmo tempo em que a Ciência corrobora com o bem estar e desenvolvimento do ser humano, seus efeitos culminam na desmistificação da história e do mundo, onde tudo passa a ser desprovido de significação própria (ANDRAUS, 2006).

Atualmente, a sociedade contemporânea é caracterizada pelo grande fluxo de informações globais, as quais assumem um papel fundamental, não só por se constituir como um direito elementar, mas por se encontrar integrada na base das ações produzidas.

Na sua constituição, a Ciência colabora no avanço dos diversos campos, da saúde, da alimentação, do meio ambiente, das energias e muitas outras áreas, melhorando significativamente a qualidade de vida dos seres humanos, enriquecendo-o intelectualmente e culturalmente, melhorando a educação, reduzindo as desigualdades. Por tanto, a Ciência torna-se essencial na construção de um desenvolvimento sustentável (UNESCO, 2016).

A lógica que envolve o comportamento humano, mais do que nunca, está baseada na eficiência e na eficácia tecnológica estabelecida no desenvolvimento científico, o que vem fortalecer o domínio da Ciência sobre a sociedade contemporânea (BAZZO, 1998).

Tal processo de globalização marcou o século XX, ocasionando mudanças expressivas na vida dos seres humanos, estimulando diversas transformações que impactaram o contexto social, econômico, político, tecnológico e cultural (SILVA, 2006; PRIESS, 2012).

O movimento proporcionado pela Ciência alavancou e continua alavancando o progresso, processo este estimulado pela evolução constituída pelas pesquisas revolucionárias, que proporcionam um novo olhar para o mundo. Esse alicerce de novas concepções científicas promove constantemente a reconstrução do conhecimento e a construção dos novos saberes.

As transformações ocasionadas por essa revolução tecnológica, geradas pelo processo de globalização do mundo contemporâneo, ocorreu e vem ocorrendo em alta velocidade, o que acaba modificando o modo como agimos, interagimos, pensamos, organizamos, comunicamos, ensinamos, avaliarmos e compreendermos o mundo ao nosso redor.

Diante desse processo evolutivo, a Ciência estabelece um papel fundamental na construção do desenvolvimento humano e social, vista como o motor do desenvolvimento e símbolo do progresso. Por sua vez, a contemporaneidade colabora no entendimento da Ciência como um caminho privilegiado e mais seguro para acessar a realidade.

A partir da relação da prática e do desenvolvimento, o homem passa a concentrar suas preocupações em fazer Ciência. Goergen (1998, p. 01) descreve que a Ciência passa a ter um maior sentido prático enfatizando que os “Homens geniais e abnegados fizeram disso o sentido de sua vida”, demonstrando a importância da Ciência no desenvolvimento na construção dos saberes.

Georgen chama a atenção para o processo de desenvolvimento da Ciência como essencial, destacando que:

A universidade foi paulatinamente incorporando este sentido prático do saber. Dela se espera, cada vez mais, que produza conhecimentos úteis e também forme pessoas capazes de atender aos quesitos de um mundo laboral moldado pelas mesmas ciência e tecnologia. Ao longo das décadas, foram sendo desenvolvidos vários modelos de instituições acadêmicas que se distinguiam uns dos outros pelo sentido mais ou menos prático que davam à sua atuação, no interior da relação ciência e sociedade. As diferentes formas de organização social, mas sobretudo o estado evolutivo da sociedade foram dando, cada um a seu tempo, uma nova configuração a esta relação entre ciência, sociedade e universidade (GEORGEN, 1998, p.01).

De acordo Santos (2006, p. 17), “a ciência é hoje a forma oficialmente privilegiada de conhecimento e sua importância para a vida das sociedades contemporâneas não oferece contestação”. Desta forma, é incontestável a importância da Ciência no desenvolvimento nos âmbitos sociais, culturais e tecnológico. Pensemos na Ciência como um processo de evolução natural do ser humano, ocasionada pela necessidade de entender e explorar o mundo ao seu redor.

Cachapuz et al. (2005) destacam que “vivemos em um mundo repleto de produtos da indagação científica, dessa forma, a alfabetização científica converteu-se numa necessidade para todos”. A afirmação dos autores representa as diversas situações vivenciadas no cotidiano, onde necessitamos cada vez mais buscar informações, que nos capacitem a opinar sobre determinados assuntos.

Georgen faz uma reflexão sobre esse processo de profundas mudanças, enfatizando a rápida evolução contemporânea,

Encontramo-nos numa nova fase da experiência humana. Em resumo, estamos vivendo numa sociedade envolta num processo de profundas transformações, orquestradas, sobretudo, pelos avanços na tecnologia de armazenamento transmissão de informações. Esta nova realidade tem reflexos que mudam a sociedade, os indivíduos, as instituições e sua interação (GEORGEN, 1998, p.13).

Reforçando o impacto das profundas mudanças ocasionadas pelo processo de globalização da informação. Mercado destaca ainda que:

A sociedade atual passa por profundas mudanças caracterizadas por uma profunda valorização da informação. Na chamada Sociedade da Informação, processos de aquisição do conhecimento assumem um papel de destaque e passam a exigir um profissional crítico, criativo, com capacidade de pensar, de aprender a aprender, de trabalhar em grupo e de se conhecer como indivíduo (MERCADO, 1998, p. 01).

Há mais de duas décadas as diversas mudanças ocasionadas pela evolução do mundo moderno vêm chamando atenção dos pesquisadores, que passam a buscar na Ciência explicações que colaborem na construção dos saberes. Assim, a Ciência torna-se primordial no desenvolvimento humano.

Ciência e conhecimento se fundem em elementos indissolúveis, ou seja, “não se produz conhecimento sem ciência, sem conhecimento não se produz ciência”.

Maffesoli (2005) destaca que desde os primórdios as inúmeras transformações ocorreram e vêm ocorrendo em alta velocidade. Para o autor, tais “transformações” marcaram as crenças, teorias e metodologias, motivo pelos quais foram impactados também o campo da educação e as relações cotidianas dos seres humanos, influenciando no modo como compreendemos e avaliamos as relações oportunizadas.

Esse processo de rápidas transformações está intimamente ligado à evolução do mundo moderno. Colaborando no entendimento desse processo, Malacarne, Strieder e Lima (2011) enfatizam que:

A modernidade surge como uma nova postura diante do mundo: o conhecimento não parte apenas de noções e princípios, mas da própria realidade observada e submetida à experimentação. Mais ainda, o saber deve retornar ao mundo para transformá-lo. Dá-se a aliança entre a Ciência e a técnica (MALACARNE; STRIEDER; LIMA, 2011, p. 55).

Diante do processo de constituição da Ciência contemporânea, Malacarne, Strieder e Lima chamam a atenção para a reflexão ética frente ao próprio progresso que esta Ciência conquista. Para os autores, a preocupação neste contexto é “fundamental o envolvimento ético com a prática e o desenvolvimento da ciência”, o qual torna-se objeto necessário e urgente de uma reflexão, pela qual deveria se constituir a formação das novas gerações de “cientistas”, ainda nas bases de formação inicial, via escola formal” (MALACARNE; STRIEDER; LIMA, 2011, p. 57).

A intenção de introduzir a educação em Ciência na sociedade está pautada em ofertar às pessoas um processo social que as apoiem frente ao processo de construção do patrimônio cultural, constituído pelo conhecimento e pelos processos da Ciência, permitindo que as comunidades evoluam partindo do desenvolvimento de uma consciência crítica e ética da Ciência (ROTH e DESAUTELS, 2002 *apud* MALACARNE; STRIEDER; LIMA, 2011).

Frente ao processo de construção científica, ainda em 2003, Masetto, chama a atenção questionando o papel do professor como mero transmissor de conhecimento, enfatizando que novas exigências foram requeridas dos mesmos,

destacando a revolução tecnológica da produção e socialização do conhecimento, que antes era praticamente restrito ao âmbito das universidades, tornando-se disponível para todos (MASETTO, 2003).

Na visão de Malacarne, Strieder e Lima.:

Existem várias maneiras de conceber um bom relacionamento entre a Educação e a ciência. Nas sociedades ocidentais, onde a ciência e a tecnologia são valorizadas, aborda-se um determinado tipo de relação com a educação em que a ciência é guiada pela representação que os seres humanos fazem de si mesmo. Ela é e está lá para servi-lo. Nessa imagem das coisas, a ciência tem a missão fundamental de promover a melhor compreensão dos fenômenos do universo para melhor servir os cidadãos (MALACARNE; STRIEDER; LIMA, 2011, p. 60).

Em todos os lugares e a todo momento a Ciência se encontra presente, de forma dinâmica, cada vez mais produzindo resultados. Tais resultados, representam um conjunto de inúmeras pesquisas, como blocos de encaixe, que precisam ser unidas para dar forma a uma figura, resultado das conquistas acumuladas, às vezes bem diferentes, mas que vão se completando e construindo o conhecimento ao longo do tempo.

Na educação, o ensino de Ciências colabora no processo de articulação, explorando as informações científicas presentes na vida diária do aluno e, ou, reveladas pelos meios de comunicação mediando uma análise crítica e reflexiva, disponibilizado aos alunos uma oportunidade de ressignificação e construção do conhecimento científico. Desse modo, a Ciência na educação procura extrair do aluno a posição de mero receptor de informação, para transformá-los em cidadãos capazes de apropriar-se do conhecimento científico (CORREIA, 2020).

Na saúde, a Ciência colabora no desenvolvimento de tecnologias e tratamentos, assim como na descoberta de suportes que proporcionam melhor qualidade de vida aos seres humanos, se fazendo presente em diversas áreas seja física ou mental.

Na segunda metade do séc. XX, observou-se inúmeras modificações na Ciência de modo geral, e, em especial, uma Ciência voltada ao estudo do desenvolvimento. Tal Ciência embasa os estudos da saúde psicológica, considerada um caminho bem sucedido para os estudos científicos do curso da vida, no qual o processo é frisado pela dinâmica entre os sistemas e inter-relação

que existe dentro e fora das pessoas (CERQUEIRA-SILVA; DESSEN; COSTA JÚNIOR, 2011).

Na saúde física, a Ciência do esporte abrange várias áreas do conhecimento. Na atribuição da Educação Física, é utilizada para orientar as práticas esportivas visando maior e melhor desempenho, trabalhando na compreensão do funcionamento e da condição fisiológica humana, no condicionamento físico em diferentes circunstâncias, seja frente a mudanças climáticas, ambientais, após lesão e, ou promoção de qualidade de vida e saúde geral (VIVEIROS *et al.*, 2015).

Na atualidade, a Ciência se revela mais essencial do que nunca, visto que estamos vivendo um momento histórico, marcado por uma pandemia mundial, que teve início com a proliferação de um vírus mortal no final de 2019 em Wuhan, na China. O novo vírus conhecido por Corona vírus, denominado (COVID-19, sigla em inglês para *Corona Virus Disease*), é uma doença respiratória, altamente transmissível, atualmente com transmissão de pessoa a pessoa (OPAS BRASIL, 2020).

Diante de uma emergência de saúde pública de importância internacional como declara a OMS, (OPAS BRASIL, 2020), cientistas no Brasil e no mundo têm se mobilizado e conduzindo estudos na busca por uma cura e/ou uma vacina que proteja e ou minimize os efeitos da doença, demonstrando, assim, a importância da Ciência para o mundo contemporâneo.

É inegável a importância da Ciência para a sociedade, mas os rápidos avanços tecnológicos que colaboram com a evolução do mundo, ao mesmo tempo cobram um alto preço da humanidade, que dia após dia se torna mais dependente das tecnologias e suas inovações. A tecnologia, que deveria proporcionar maior qualidade de vida e saúde as pessoas, quando em excesso, tem colaborado para o adoecimento de parte da população, e um exemplo disso é o uso excessivo de computadores e equipamentos eletrônicos, excesso de alimentação industrializada e processada, entre outros.

As instituições de ensino superior, por sua vez, são geradoras de grande parte do conhecimento científico e tecnológico. As pesquisas e projetos científicos desenvolvidas nos *campi* universitários têm contribuído e revolucionado o mundo moderno, que busca cada vez mais conhecimento e desenvolvimento. Desde modo, o objetivo do próximo tópico é uma abordagem

mais ampla sobre as instituições de ensino superior, suas características e ambientes.

2.2. AS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR: CARACTERÍSTICAS E AMBIENTE

A história registra evolutivas etapas do desenvolvimento da humanidade, em registro o estabelecimento e locais de aprendizagem. A origem das universidades é de difícil concordância, contudo, seguindo uma ordem cronológica, os registros apontam o surgimento das universidades ainda na época helênica, no ano de 387 A.C, sendo o filósofo grego Platão criador da Academia, nos arredores de Atenas no bosque de *Academos* (REALE, 2008).

Alguns autores como Barreto e Filgueiras (2007) acreditam que o conjunto de biblioteca e o museu de Alexandria é o que mais próximo representaria uma universidade, por este espaço ser destinado ao ensino e à pesquisa, embora nunca teria sido designada formalmente como universidade. De acordo com os estudiosos do séc. IV a.C., a educação grega consistia em um complexo conjunto de estudos orientado para o curso da filosofia e da medicina, e é ainda nesse mesmo período que surgem os primeiros professores e profissionais remunerados, logo, o método empregado ao ensino era conhecido como preceptoria coletiva, por ser lhes dada a missão de formação completa dos jovens a eles confiados (BREVIÁRIO, 2013).

Mais tarde surgem os estabelecimentos de ensino, que remontam a milhares de anos, sendo que alguns continuam suas atividades até a atualidade, sendo o caso da Universidade de *Al-Karaouine (Al Quaraouiyine)* em Marrocos, na região de Fes. Tal universidade tem origens numa *Midrash*, um tipo de escola, criada nos anos 859 d.C., a qual somente em 1957 passa a ofertar formação em matemática, física, química e línguas estrangeiras (COLLEGE STATS, 2009; BREVIÁRIO, 2013).

Uma das grandes realizações da Idade Média foi a criação da universidade europeia, tais universidades tinham semelhanças com as escolas atenienses de Platão e Aristóteles. A universidade europeia conservou sua estrutura medieval até o séc. XVII, em seguida, a revolução científica se expande fortemente, mas somente no séc. XIX ocorre a verdadeira revolução

universitária, onde a universidade passa se estabelecer como um local de excelência de pesquisa científica. Desse modo, as universidades se constituem em uma grande realização intelectual da idade média, seu exercício, organização e estudos passam a influenciar o progresso e o desenvolvimento Intelectual da Europa (BARRETO; FILGUEIRAS, 2007).

Na América, os espanhóis também tiveram a iniciativa de criar universidades, revelando-se um mecanismo de colonização. A primeira universidade da América foi a *Universidad Autónoma de Santo Domingo*, na ilha de Hispaniola (atual República Dominicana), criada pela Bula em *Apostolatus Culmine*, emitida em 28 de outubro de 1538 pelo Papa Paulo III. No entanto, foi a partir da fundação da *La Universidad Nacional Mayor de San Marcos* que deu-se o início da história da universidade no continente (UASD, 2017 *apud* BORTOLANZA, 2017).

No Brasil, o ensino superior foi instaurado pelas escolas de formação profissional, sendo algumas bastante antigas, além das academias militares e outras escolas de formação variada. Porém, a criação das universidades só se efetivou no séc. XX, e não mais somente as escolas superiores isoladas; um exemplo desse tipo de escola foi a Real Academia de Artilharia, Fortificação e Desenho, criada em 1792, que posteriormente, dá suporte ao ensino superior (SILVA TELLES, 1984 *apud* BORTOLANZA, 2017).

Foi a partir da chegada da Coroa Portuguesa no Brasil que o ensino superior começou de fato a ser estruturado, sendo as primeiras escolas instituídas em 1808 perdurando até 1934, onde o modelo de ensino superior era voltado para a formação profissional liberal tradicional, como a medicina e o direito. Nesse período, o Estado determina as instituições a serem criadas, seus objetivos e o estabelecimento do currículo e os programas destinados às instituições de ensino, tal exemplo pode ser constatado na carta da lei de 1810, na qual constam as especificações dos livros e tratados, como o caso dos docentes, que deveriam se orientar para a redação obrigatória de seus compêndios (SAMPAIO, 1991).

Somente nos anos de 1930 o Brasil veio a adquirir cunho universitário, o modelo de ensino manteve-se quase sem alterações até o final do séc. XIX, onde passa-se dar maior ênfase à formação tecnológica. Os aspectos que envolvem a relação com os estados foram marcados por um processo de

descontinuidade, que ocorrem em cinco momentos: 1808, 1898, 1930, 1968 e 1985. Esses anos definem uma linha do tempo de quase duzentos anos de mudanças no sistema do ensino superior (SAMPAIO, 1991).

A reforma universitária de 1968 destaca algumas mudanças que passaram a vigorar com a Lei 5.540, onde as universidades possam a ter autonomia quanto à elaboração e ao desenvolvimento das atividades acadêmicas, bem como à flexibilização dos critérios e métodos, criação das funções de monitorias e de cursos de curta e longa duração e a extinção da cátedra (MALACARNE, 2007).

O modelo profissionalizante instituído pelo processo decorrente das reformas de 1968 ainda mantém suas bases no sistema do ensino superior, pelo qual o Governo busca contemplar a demanda por este ensino de duas formas: através da ampliação do número de vagas no ensino público e pelo incentivo à expansão do setor privado (SAMPAIO, 1991). Malacarne destaca que:

A partir da segunda metade do século XX as universidades experimentaram saltos na sua expansão. A pesquisa, mesmo enfrentando a concorrência cada vez maior de instituições de carácter privado, voltadas basicamente para a busca de nichos de mercado, se constitui na vitrine de muitas universidades, principalmente as europeias e norte-americanas. O Ensino atinge cada vez mais os diversos extratos da população, com qualidade no nível de interesse de cada país ou na medida das condições financeiras de cada indivíduo (MALACARNE 2007, p. 59)

O papel das universidades se constitui desde o seu nascimento até os dias atuais na fabricação e na coparticipação de suas próprias reflexões. Neste espaço de ensino, mais específico nas atribuições e discussões e no trabalho propriamente conduzido pelos professores, é que surgem os pensamentos e as diversas concepções que colaboram no desenvolvimento da sociedade.

A concepção da universidade encontra-se na universalidade do saber, cujas transformações e o modo de produção da Ciência condicionam-se, desde sua estrutura, sua razão epistêmica, do conjunto até o seu mais puro sentido social. Portanto, as universidades são a sede do saber funcional e promotoras do progresso, as quais não se limitam às descobertas, mantendo-se a serviço da criação do conhecimento, das técnicas, da Ciência com vistas à produção do

aparato necessário ao progresso (GEORGEN, s/d *apud* SILVEIRA e BIANCHETTI, 2016).

Na atualidade, as Instituições de Ensino Superior (IES) surgem para atender outras necessidades do mundo contemporâneo, e que se resumem à formação profissional qualificada. Responsabilidade assumida pelas IES, que se concretiza na prestação de serviço embasado na educação, visando à formação de profissionais nas mais diversas áreas, além da produção da ciência.

Regulamentada pela Lei 9.394/96, as Instituições de Ensino Superior (IES), são classificadas, de acordo com os artigos 16 e 20 e, sequencialmente, por alguns decretos os quais a complementam, em sobretudo, o Decreto 3.860/2001, no qual se regulamenta as universidades, centros universitários, faculdades integradas e isoladas.

Diante dessa regulamentação, o Ministério da Educação (2018) frisa ainda que as instituições de ensino superior, para serem regulamentadas, devem ser credenciadas junto ao órgão, e de acordo com a sua organização acadêmica, as mesmas são credenciadas como: Faculdades, Centros Universitários ou Universidades.

As IES, assim, seguem os discernimentos da legislação e são organizadas por critérios acadêmico, administrativo e de formação. Mondini e Domingues (2005) destacam que tal diferenciação pode ainda ocasionar dúvidas e despontar a disparidade nas configurações e nos interesses pelos quais se compõe o espaço do ensino superior no Brasil.

Frente ao cumprimento da lei que regulamenta as IES, o Ministério da Educação, através do Decreto nº 5.773/2006, institui os documentos para regular as Instituições de ensino superior e que prescreve, nos artigos 16 e 30 (BRASIL, 2006).

Art. 16. O plano de desenvolvimento institucional deverá conter, pelo menos, os seguintes elementos (BRASIL, p. 06):

I - missão, objetivos e metas da instituição, em sua área de atuação, bem como seu histórico de implantação e desenvolvimento, se for o caso;

II - projeto pedagógico da instituição;

III - cronograma de implantação e desenvolvimento da instituição e de cada um de seus cursos, especificando-se a programação de abertura de cursos, aumento de vagas, ampliação das instalações físicas e, quando for o caso, a previsão de abertura dos cursos fora de sede;

IV - organização didático-pedagógica da instituição[...];

V - perfil do corpo docente [...];

VII - infraestrutura física e instalações acadêmicas, especificando;

- VIII - oferta de educação a distância, sua abrangência e pólos de apoio presencial;
- IX - oferta de cursos e programas de mestrado e doutorado;
- X - demonstrativo de capacidade e sustentabilidade financeiras.

Art. 30. O pedido de autorização de curso deverá ser instruído com os seguintes documentos (BRASIL, p. 11):

- I - comprovante de recolhimento da taxa de avaliação in loco;
- II - projeto pedagógico do curso, informando número de alunos, turnos, programa do curso e demais elementos acadêmicos pertinentes;
- III - relação de docentes, acompanhada de termo de compromisso firmado com a instituição, informando-se a respectiva titulação, carga horária e regime de trabalho;
- IV - comprovante de disponibilidade do imóvel.

Segundo o Ministério da Educação, o primeiro credenciamento das instituições privadas deve se dar como faculdade, para que haja a mudança no credenciamento como “universidade ou centro universitário”, as instituições devem atender alguns requisitos: “as respectivas prerrogativas de autonomia, depende do credenciamento específico de instituição já credenciada, em funcionamento regular e com padrão satisfatório de qualidade” (MEC, 2018, p. 01).

Diante da necessidade de organizar as instituições de ensino superior, o Ministério da Educação prevê alguns parâmetros que servem para classificar as IES, sendo mister que a instituição apenas atenda um período mínimo de credenciamento, mas que a mesma ofereça padrões de satisfação e qualidade no ensino ofertado. As instituições ainda podem ser classificadas como: públicas (criadas e mantidas pelo poder público) sendo municipais, estaduais ou federais, ou, ainda, ser de caráter privado que se tratam de “instituições particulares, mantidas e administradas por pessoas físicas ou pessoas jurídicas de direito privado”.

Para que sejam criadas as instituições de ensino superior públicas, as mesmas precisam ser aprovadas por um projeto de lei de iniciativa do poder executivo e aprovado pelo poder legislativo. Somente após a aprovação podem ser implantadas, mantidas e gestadas pelo poder público.

As instituições privadas, por sua vez, podem ser divididas em instituições com fins lucrativos ou sem fins lucrativos. Podem ter vocação social, e/ou comunitárias, organizadas por grupos de pessoas físicas ou por uma ou mais pessoas jurídicas (MONDINI e DOMINGUES, 2005).

De acordo com a lei de Diretrizes e Bases 9.394/96, art.20, as instituições privadas se enquadram nas seguintes categorias:

- I - Particulares em sentido estrito;
- II - Comunitárias, inclusive cooperativas educacionais, sem fins lucrativos, que incluam na sua entidade mantenedora representantes da comunidade; (Redação dada pela Lei nº 12.020, de 2009).
- III - Confessionais; atendem a orientação confessional e ideologia específicas e ao disposto no inciso anterior;
- IV - Filantrópicas, na forma da lei.

O Ministério da Educação (MEC), ainda, classifica as IES como instituições universitárias e não universitárias.

Sendo as instituições universitárias, instituições pluridisciplinares, públicas ou privadas, cujo objetivo é a formação de profissional de nível superior, são norteadas pelas atividades regulares de ensino, pesquisa e extensão. As instituições universitárias ainda são divididas em: (1) universidades, (2) universidades especializadas e (3) centros universitários (MONDINI e DOMINGUES, 2005).

- (1) Universidades:** são instituições pluridisciplinares, públicas ou privadas, cujo objetivo se destina à formação de profissionais de nível superior, onde se desenvolve regularmente o tripé da educação: ensino, pesquisa e extensão.
- (2) Universidades especializadas:** compreende as (IES), públicas ou privadas que atuam nas áreas de conhecimento específico ou na formação profissional, devendo ofertar um ensino de excelência, assim como a qualificação do corpo docente.
- (3) Centros universitários:** são instituições pluricurriculares, públicas ou privadas, nas quais se firma o objetivo de formação profissional assim como o ensino de qualidade. Seus limites e autonomias são deliberados pelo Plano de Desenvolvimento da Instituição (PDI).

As instituições não universitárias podem ser públicas ou privadas pluridisciplinares. Sua característica peculiar é a formação técnica, sendo ainda dividida em: (1) Centros Federais de Educação Tecnológica (CEFETs) e Centros de Educação Tecnológica (CETs); (2) faculdades integradas (3) faculdades

isoladas e (4) institutos superiores de educação (MONDINI e DOMINGUES, 2005).

- (1) CEFETs e CETs: instituições de Ensino Superior, as quais são especializadas na educação tecnológica em diferentes modalidades e níveis de ensino, de atuação *a priori* na área tecnológica. Tais instituições são habilitadas para ministrar o ensino técnico tanto nos níveis superiores, quanto no nível médio.
- (2) Faculdades Integradas: tais instituições possuem um regimento unificado, dirigida por um diretor geral. As mesmas ofertam cursos diversos em vários níveis, partindo da graduação a pós-graduação nível doutorado. A principal diferença entre as faculdades integradas e as universidades está na não obrigatoriedade de desenvolver pesquisa e extensão.
- (3) Faculdades Isoladas: a proposta curricular destas instituições é oferecer mais de uma área do conhecimento; as mesmas possuem administração e direção isoladas, sendo vinculadas a um único mantenedor. As IES oferecem cursos em vários níveis sendo da graduação à pós-graduação (mestrado e doutorado).
- (4) Institutos Superiores de Educação: são IES que ministram cursos em vários níveis, partindo da graduação se estendendo sequencialmente até pós-graduação (mestrado e doutorado).

O censo da educação superior do ano de 2017, divulgado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), divulga a concentração das instituições de ensino superior do Brasil, sendo:

Em 2017, o Brasil tinha 296 Instituições de Educação Superior (IES) públicas e 2.152 privadas, o que representa 87,9% da rede. Das públicas, 41,9% são estaduais; 36,8%, federais e 21,3%, municipais. Quase 3/5 das IES federais são universidades e 36,7% são Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia (IFs) e Centros Federais de Educação Tecnológica (Cefets). Das 2.448 IES brasileiras, 82,5% são faculdades. As 199 universidades existentes no Brasil equivalem a 8,1% do total de IES. Por outro lado, 53,6% das matrículas da educação superior estão concentradas nas universidades. Apesar do alto número de faculdades, nelas estão matriculados apenas 1/4 dos estudantes. Em 2017, 35.380 cursos de graduação e 63 cursos sequenciais foram ofertados em 2.448

IES no Brasil. Dois terços das IES oferecem 100 ou mais cursos de graduação e 26,7% das IES ofertam até dois cursos de graduação. Em média, as IES oferecem 14 cursos de graduação; 92% dos cursos de graduação nas universidades são na modalidade presencial. O grau acadêmico predominante dos cursos de graduação é o bacharelado (58,7%), (MEC INEP, 2018, não paginado).

No Censo de 2017, as universidades representavam 8% da rede e concentravam 53% das matrículas (MEC INEP, 2018). De acordo com o censo estatístico de 2019, as universidades representam 7,6% passando a concentrar 52,2% das matrículas do ensino superior (SEMESP, 2020).

Percebe-se nos dados estatísticos apresentados pelo censo da educação, que mesmo com inúmeras instituições de ensino superior (IES), ainda existe uma carência na demanda de vagas ofertadas, limitando o acesso à formação superior de milhares de jovens e adultos brasileiros.

O ambiente universitário é mais do que um espaço de formação de mão de obra, é um local de formação total do ser humano, capaz de pensar, agir e transformar o mundo ao seu redor. É no espaço promovido pelas IES que o cidadão se torna autônomo na constante busca pelo conhecimento e na construção dos saberes científicos.

O censo de 2019 denota que as 198 universidades existentes no Brasil equivalem a 7,6% do total de IES. Demonstrando que, mesmo em menor número, ainda assim as universidades concentram a maioria das matrículas da educação superior, equivalente a 52,2% das matrículas efetuadas (INEP, 2020).

Outro fator extremamente importante apontado pelo censo de 2019 é o crescimento dos cursos superior a distância (EaD), de acordo com os dados 2019,

[...] registrou um pequeno crescimento total 1,8% de matrículas de alunos no ensino superior em relação a 2018 (de 8,45 milhões para 8,6 milhões), com destaque para o EaD, com aumento de 19,1% (na rede privada, o aumento foi de 21,7%).

[...] de acordo com os dados, a modalidade presencial registrou 3,8% de queda das matrículas (5,8% na rede privada).

[...] o Censo da Educação Superior 2019 revela outro ponto que precisa ser revisto. Apesar do crescimento forte do EaD, apenas 308 IES em todo o país podem ofertar cursos na modalidade de educação a distância. Na rede privada, 35,1% das matrículas são em cursos EaD. Na rede pública, apenas 7,6% são EaD. (SESMEP, 2020, não paginado).

De acordo com os dados apresentados, observa-se um crescimento nos cursos de formação profissional a distância, o que pode ser justificado pela facilidade do acesso, e o baixo custo dos cursos ofertados. Porém, os dados demonstram que as instituições públicas concentram um pequeno número de matrículas na modalidade EaD, priorizando os cursos presenciais.

As universidades fazem parte de um processo de construção histórica, onde se estabelece uma universalidade do saber agir dos homens, na qual se permite retomar um sentido de pertencimento social. Para tanto, faz-se necessário compreender a importância das instituições ao se constituírem em um espaço de saber universal, nas quais as relações de poder político e ações públicas são mediadas (PIMENTA; ANASTASIOU; CAVALLET, 2003).

É inquestionável a contribuição das universidades no desenvolvimento e na construção histórica de um país. As instituições se estabelecem em um espaço orquestrado por lutas e conquistas, fundamentadas no conhecimento científico que impulsiona o desenvolvimento da nação.

Koetz (2012) destacou que o papel fundamental das Universidades se firma na construção de um país, através do seu processo histórico que se confunde com o desenvolvimento econômico e social, na formação crítica e competente dos cidadãos.

Diante desse processo de construção histórica, as universidades vão além da reprodução do conhecimento e dos saberes existentes: é nesse espaço que a Ciência se constitui, inovando, modificando, transformando, impulsionado as novas áreas de conhecimento e saberes.

Na concepção de prestar um serviço a educação, as Universidades se concretizam pela docência e investigação, assim, Pimenta, Anastasiou e Cavallet (2003) sintetizam suas variadas funções em:

Criação, desenvolvimento, transmissão e crítica da ciência, da técnica e da cultura; preparação para o exercício de atividades profissionais que exijam a aplicação de conhecimento e métodos científicos e para a criação artística; apoio científico e técnico ao desenvolvimento cultural, social e econômicos das sociedades (PIMENTA; ANASTASIOU; CAVALLET, 2003, p. 270).

Assim, as universidades assumem um papel de suma importância perante a sociedade, frente à construção crítica e científica do conhecimento, um caráter

que vai além do processo de ensino/aprendizagem, contemplando um conjunto de domínios, abrangendo os conhecimentos metodológicos, técnicos e científicos. O desenvolvimento deste conhecimento colabora, por sua vez, nas capacidades reflexivas, no conhecimento cultural, no desenvolvimento de atividades de investigação, experimentação e interação estimuladas pelo processo interativo na relação professor/aluno (PIMENTA; ANASTASIOU; CAVALLET, 2003).

A função das universidades está além dos avanços quantitativos, contribuindo na qualidade e na potencialização das relações sociais e com o meio econômico e profissional. Tais atribuições ultrapassam os muros da simples transmissão de conhecimento científico, firmando-se na produção e socialização do conhecimento, estimulando desenvolvimento, que é necessário e que precisa acontecer (ZABALZA, 2004).

Mais do que formar profissionais capacitados para atender o mercado de trabalho, as universidades assumem atributos mais amplos, contribuindo na preparação das novas gerações, para que os mesmos possam ser participativos no desenvolvimento da sociedade, na educação e na condução democrática do país (DEMO, 2008).

Lopes (2006) enfatiza que as universidades são constantemente cobradas por um modelo social que vem se alastrando pelo mundo, estimulado pelo processo de globalização. Tais mudanças são rapidamente inseridas no campo da educação superior, reestruturando as organizações e as discussões sobre o funcionamento das instituições, principalmente, das universidades públicas.

Uma das principais características das universidades, com ênfase nas instituições públicas, está na colaboração do desenvolvimento social. Furlani (2005) define, de forma clara e objetiva, a responsabilidade social que envolve as instituições universitárias:

Uma das faces da responsabilidade social das instituições universitárias é a de contribuir para a eliminação das disparidades sociais e regionais existentes no País, por meio da formação de cidadãos críticos e profissionais capazes de entender as exigências da sociedade. Deve, ainda, responder às mudanças provocadas pelos avanços da ciência e contribuir para a construção e a disseminação dos conhecimentos (FURLANI, 2005, p. 65).

De acordo com Demo (1993), a universidade possui um caráter que vai além de ser um local privilegiado e específico de pesquisas, dotado de docentes apenas envolvidos para os princípios científicos. Para tanto, a universidade que apenas ensina se encontra na mesma escala de “sucata”. Em uma universidade, não cabe o simples ensinar, o ensino deve decorrer como necessidade de socialização e da prática.

As universidades não devem se fechar ao simples formar por formar, reproduzindo robôs aptos a atender uma demanda comercial. São nos ambientes universitários que os jovens adquirem a condição de formar-se como cidadão crítico e reflexivo, indo além de uma formação profissional. São, ainda, nos ambientes universitários que se propaga e desenvolve do conhecimento científico que contribui fidedignamente no desenvolvimento econômico, social e cultural da humanidade.

Frente aos grandes desafios do mundo contemporâneo, as universidades assumem um papel que vai além dos limites das salas de aula. Diante desse processo, a universidade assume um compromisso próprio. Maneira; Cuzzuol; Krohling (2013, p. 05) descrevem-na como “a busca constante pela ciência enquanto verdade absoluta, resultando, assim, em produção própria de conhecimento”, modo pelo qual a torna socialmente importante na conjuntura em que se encontra inserida.

Assim sendo, as universidades assumem um compromisso que vai além do formar jovens capacitados para o mercado de trabalho e, a fim de compreender melhor esse processo de formação no ensino superior, no próximo tópico faremos uma abordagem sobre as características, públicos e objetivos propostos na formação no ensino superior.

2.3. FORMAÇÃO NO ENSINO SUPERIOR: CARACTERÍSTICAS, PÚBLICOS E OBJETIVOS

Nos encontramos em um momento cultural e econômico onde a formação profissional não se constitui em status, capricho ou luxo, mas, sim, da necessidade de atender às constantes mudanças ocasionadas pela globalização. Um dos grandes objetivos da formação no ensino superior é

atender a demanda econômica e o mercado de trabalho “exigente”, que busca cada vez mais pessoas instruídas, educadas e capacitadas profissionalmente.

A jornada até o ensino superior inicia a partir da educação de base, onde a Ciência assume um papel essencial na formação do alunado, garantindo-lhes o conhecimento mínimo para o exercício da cidadania. A escola, por sua vez, assume a função de introduzir a Ciência na vida dos alunos através da distribuição de conhecimento científico e valores sociais do conhecimento.

Nos anos iniciais do ensino formal, a Ciência assume o compromisso de promover a alfabetização científica, não somente na apropriação da escrita e da leitura, mas a partir da compreensão simbólica que auxilia na transmissão de expressões, ideias, sentimentos e emoções etc., além das possibilidades sociais de uso, na economia, na cultura, no desenvolvimento cognitivo e linguístico, para o próprio indivíduo e demais pessoas que fazem parte do seu círculo social (LORENZETTI e DELIZOICOV, 2001).

De acordo com Lorenzetti e Delizoicov (2001, p. 8-9), a alfabetização científica, deve ser “[...] compreendida como o processo pelo qual a linguagem das Ciências Naturais adquire significados, constituindo-se um meio para o indivíduo ampliar o seu universo de conhecimento, a sua cultura, como cidadão inserido na sociedade”.

É a partir do ensino de Ciência, seus métodos, seus conteúdos, sua linguagem que se possibilita o pleno desenvolvimento do aluno, tornando-o, um ser pensante, atuante e corresponsável pelo futuro da sociedade. Para Fagundes e Pinheiros (2014, p. 12), o conhecimento deve contemplar “[...] além da dimensão intelectual, a dimensão social, cultural, política, científica, dentre outras, revelando o reconhecimento da educação escolar como fator relevante na formação humana”.

O Ensino Médio concretiza-se na última etapa da Educação Formal de Base. Na luz da Lei de Diretrizes e Bases a (LDB 9394/96), os Estados são responsáveis por, progressivamente tornar o Ensino Médio obrigatório, sendo que, para isso, devem aumentar o número de vagas disponíveis, de forma a atender a todos os concluintes do Ensino Fundamental, conforme estabelece o Plano Nacional de Educação (PNE), (BRASIL, 1996).

De acordo com o Art. 35. o ensino médio, etapa final da educação básica, terá a duração mínima de três anos, terá como finalidades:

I - a consolidação e o aprofundamento dos conhecimentos adquiridos no ensino fundamental, possibilitando o prosseguimento de estudos;

II - a preparação básica para o trabalho e a cidadania do educando, para continuar aprendendo, de modo a ser capaz de se adaptar com flexibilidade a novas condições de ocupação ou aperfeiçoamento posteriores;

III - o aprimoramento do educando como pessoa humana, incluindo a formação ética e o desenvolvimento da autonomia intelectual e do pensamento crítico;

IV - a compreensão dos fundamentos científico-tecnológicos dos processos produtivos, relacionando a teoria com a prática, no ensino de cada disciplina (BRASIL, 1996, não paginado).

Ainda, é norteado pela Base Nacional Comum Curricular que define os objetivos da aprendizagem, de acordo com as diretrizes do Conselho Nacional de Educação, nas seguintes áreas do conhecimento, “Incluído pela Lei nº 13.415, de 2017”, (BRASIL, 2017):

I - linguagens e suas tecnologias;

II - matemática e suas tecnologias;

III - ciências da natureza e suas tecnologias;

IV - ciências humanas e sociais aplicadas.

Superada a fase da Educação Básica, o alunado se vê frente a frente com a possibilidade de dar continuidade aos estudos através do ensino superior. Mas o que é o ensino superior? Ensino superior, educação superior ou ensino terciário, é a elevação do sistema educativo, que se refere à educação efetivada nas universidades, centros universitários, faculdades, institutos politécnicos, ensino superior técnico ou outros, nos quais confere-se ao aluno “graduando” o término do curso o direito de diplomas profissionais ou graus acadêmicos.

O sistema que abrange o ensino superior está se tornando cada vez maior e mais complexo em todos os quesitos, inerentes a origens, trajetórias e, ou configuração. Atualmente, o número de pessoas cursando o ensino superior é muito maior e mais heterogêneo em relação à idade, sexo, nível socioeconômico, cor, etnia, motivações, padrões, preocupações, expectativas e projetos profissionais, demonstrando efetivamente a importância da formação acadêmica na relação de vida do ser humano (SAMPAIO, 2014).

No Brasil, o Ensino Superior abrange organizações públicas e privadas, conforme determina o art. 45 da LDB 9.394/96, ao afirmar que será ministrado em instituições de ensino públicas ou privadas, com variados graus de abrangência ou especialização (BRASIL, 1996).

De acordo com LDB 9.394/96, Art. 44, fica definido que tipo de cursos programas as instituições de educação superior poderão ofertar (BRASIL, 1996):

I - cursos sequenciais por campo de saber, de diferentes níveis de abrangência, abertos a candidatos que atendam aos requisitos estabelecidos pelas instituições de ensino, desde que tenham concluído o ensino médio ou equivalente; (Redação dada pela Lei nº 11.632, de 2007).

II - de graduação, abertos a candidatos que tenham concluído o ensino médio ou equivalente e tenham sido classificados em processo seletivo;

III - de pós-graduação, compreendendo programas de mestrado e doutorado, cursos de especialização, aperfeiçoamento e outros, abertos a candidatos diplomados em cursos de graduação e que atendam às exigências das instituições de ensino;

IV - de extensão, abertos a candidatos que atendam aos requisitos estabelecidos em cada caso pelas instituições de ensino.

A expansão do ensino superior tem permitido maior acesso da população aos cursos de graduação. A diversificação das modalidades de cursos oferecidos tem viabilizado as novas possibilidades de acesso a tais cursos.

Frente ao processo de diversificação das modalidades ofertadas, a graduação opta por maior flexibilização do currículo e implantação de novas diretrizes curriculares. Tal decisão conduz à expansão e diversificação das modalidades ofertadas, dando maior poder de escolha aos futuros discentes (STALLIVIERI, 2013).

Os cursos de graduações são os mais procurados nas IES. Para poder cursar uma graduação, o candidato necessita atender os requisitos, como a conclusão do Ensino Médio e a aprovação no processo seletivo. Ao discente que finalizar o nível de graduação lhe será concedido o grau de tecnólogo, bacharel, licenciatura. Enfatiza-se que todos oferecem diplomas de validade nacional, e possibilitam a continuidade dos estudos em uma pós-graduação. Para tanto, o

ensino oferecido na graduação visa habilitar o discente para o exercício da profissão, com base na formação cursada (STALLIVIERI, 2013; GAETA e MASETTO, 2019).

Seguindo a tendência mundial e os avanços tecnológicos, surge a modalidade de ensino a distância (EAD), que qualifica-se como uma tendência de ensino que busca na tecnologia soluções para atender uma demanda específica de pessoas que buscam uma qualificação profissional e não possuem tempo ou condições financeiras para arcar com os custos de uma formação presencial. Atualmente são disponibilizadas três modalidades de curso EAD, são eles a graduação, os cursos técnicos e os cursos livres – mas descortina-se uma tendência para a pós-graduação –, esse último não se enquadra no ensino superior. Destaca-se que os cursos de graduação e tecnólogos concedem ao alunado os mesmos direitos de diploma ou certificação de ensino superior da mesma forma que os cursos presenciais (GOMES, 2019).

Seguindo o movimento expansionista do ensino superior, a modalidade de ensino a distância o EaD, torna-se legal a partir do decreto n. 5.622, de 19 de dezembro de 2005, da Lei 9.394, de 1996, capítulo I:

Art.9. O ato de credenciamento para a oferta de cursos e programas na modalidade a distância destina-se às instituições de ensino, públicas ou privadas.

Parágrafo único. As instituições de pesquisa científica e tecnológica, públicas ou privadas, de comprovada excelência e de relevante produção em pesquisa, poderão solicitar credenciamento institucional, para a oferta de cursos ou programas a distância de: I - especialização; II - mestrado; III - doutorado; e IV - educação profissional tecnológica de pós-graduação (BRASIL, 2005, não paginado).

Entre suas vantagens pode se destacar a economia, a flexibilidade, a comodidade e a inovação. Os custos do curso são relativamente baixos em comparação aos cursos presenciais, são flexíveis e o aluno pode assistir as aulas no momento em que desejar, pois as aulas são gravadas e as atividades estão disponíveis online, exigindo pouca carga horária presencial, sendo apenas para a realização de provas. São cursos cômodos porque não exigem uma rotina fixa de estudos, a inovação fica por conta da tecnologia e os recursos por ela disponibilizados (GOMES, 2019).

Contrapondo às vantagens supracitadas, Alonso descreve as desvantagens do sistema de ensino a distância.

O problema do uso de determinadas tecnologias nos processos educativos não se restringe à eficiência e eficácia que isso poderia imprimir aos projetos/programas de ensino. Tratar da EaD e das TIC implica políticas públicas e institucionais, financiamento e projetos “instituidores” de alternativas pedagógicas, identificados com os princípios da democratização da escola em seus vários níveis, entendidos como de acesso e permanência com qualidade no sistema público de ensino. Esses compromissos, embora banalizados em seus sentidos, são aqui reafirmados justamente pelo fenômeno da expansão do ensino superior observado com mais intensidade nos últimos 12 a 15 anos, e do qual não poderíamos desvincular a EaD. Ao reduzir, no entanto, o uso das TIC como algo mais afeto à oferta dessa modalidade, particulariza-se problemática que tem maior abrangência e implicações que somente a de promover interações em projetos/programas de formação não presenciais (ALONSO, 2010, p. 1323)

De acordo com Gaeta e Masetto (2019, p. 17), “seja qual for o tipo de instituição, o nível de ensino da graduação tem o propósito de desenvolver a formação profissional, a integração de conhecimentos e competências vinculados a uma profissão em determinado contexto”. Os autores destacam, ainda, que no ensino de nível superior existem os chamados cursos sequenciais, os quais podem ser de formação específica, em que se ganha o direito de um diploma (embora não seja uma graduação), e a formação de complementação na qual se concede apenas um certificado.

Os cursos de licenciatura ou bacharel possuem algumas semelhanças sendo que ambas podem ser cursadas em instituições públicas ou privadas, são de nível superior e possuem diversas opções e inclusive ensino a distância. A principal diferença entre os cursos é o foco, a licenciatura forma professores e educadores habilitados a exercerem sua função no ensino de nível fundamental e médio, enquanto o bacharelado possui um caráter mais generalista, possibilitando que o profissional trabalhe em diversas áreas de sua especialidade, ou seja, o bacharel é formado para atuar de forma mais ampla no mercado (GUIA DE CARREIRA, 2020).

O próximo passo é a pós-graduação. Ela pode ser Lato Sensu (na qual se confere o grau de especialista) ou Stricto sensu (possibilita a realização de cursos no nível mestrado e doutorado, acadêmico ou profissional). Segundo a LDB 9.394/96 art.44, inciso III, determina-se que o aluno, para ter acesso à pós-graduação, deva ter concluído primeiramente a graduação. No entanto, as IES

possuem a prerrogativa de decidir e estabelecer exigências complementares na área da formação.

As IES oferecem nos cursos de pós-graduação lato sensu, a especialização e o MBA, “a qual se enquadra como uma forma de especialização”, ambos os cursos concedem ao aluno o título de especialista, ao cumprimento de uma carga horária mínima de 360h. As ofertas dos cursos não são vinculadas à avaliação ou supervisão da CAPES, e nem a autorização ou qualquer reconhecimento externo à instituição, sendo os órgãos colegiados superiores responsáveis em conceder a autorização para que determinados cursos sejam ofertados (STALLIVIERI, 2013).

A pós-graduação *Stricto sensu*, confere ao discente na conclusão e defesa da dissertação (mestrado), tese (doutorado), os títulos de Mestre e/ou Doutor. Em média, o curso de mestrado tem durabilidade de 24 meses, podendo se estender mediante a solicitação justificada em até 6 meses, o doutorado possui prazo de 48 meses, podendo se estender por mais 6 meses diante de solicitação justificada. Para conferência do título de mestre ou doutor, o discente deve fazer a apresentação e defesa da pesquisa concluída para uma banca avaliadora, que vai analisar e avaliar a coesão da pesquisa apresentada e, mediante sua aprovação, esta lhe conferirá o título de mestre ou doutor (STALLIVIERI, 2013).

A formação presencial em nível superior ocorre em diferentes níveis, mas em todos eles ocorre o envolvimento do discente com a instituição através do tripé educacional ensino-pesquisa-extensão.

No ambiente universitário, a produção de conhecimento teórico e prático está intimamente relacionada à pesquisa-extensão, a qual busca a integração, envolvimento e desenvolvimento dos acadêmicos, além de proporcionar benefícios à sociedade. “Numa universidade, ambos os eixos devem estar respaldados na relevância da sua significação social, o que pode/deve ser intensificado por suas articulações com o âmbito da extensão” (ARROYO; ROCHA; PASSAGLIO, 2010, p. 136).

Para Souza Santos; Rocha; Passaglio (2016), a extensão funciona como um dos mecanismos de ensino que levam o acadêmico a buscar ações e soluções para o contexto social e, frente a este contexto, conhecer e desenvolver atitudes cívicas e responsáveis, por meio da atuação e da experimentação.

É, portanto, necessário e fundamental que o acadêmico vivencie a prática, pela qual ele irá obter “condições de refletir acerca das grandes questões da atualidade e, com base na experiência e nos conhecimentos produzidos e acumulados, construir uma formação compromissada com as necessidades sociais” (SARAIVA, 2007, p. 03).

Falar em formação superior requer uma quebra de paradigmas, que vai além de simplesmente formar indivíduos que atendam às necessidades do mercado de trabalho. Para tanto, a formação superior requer o formar o cidadão por completo, que significa que as IES se constituem em um espaço de reflexão e construção de conhecimento.

O processo de formação no ensino superior está envolto a um processo de responsabilidade social do ensino, no qual cabe um ensino de qualidade, a valorização humana e a formação de profissionais da educação. Silva e Carvalho (2010, p. 16), consideram que “sendo a escola o lugar de transformação no contexto social maior, é também na escola, especialmente na IES, que o indivíduo desenvolve sua visão crítica de mundo, revelando suas concepções políticas, humanas e sociais”. Da mesma forma,

A educação superior não se limita apenas à construção de conhecimentos e valores. Seu papel “público” é pertinente à sua responsabilidade social, quando ela passa a identificar as demandas sociais e intensificar a participação de seus colaboradores na aplicação de ações atendendo às necessidades do cotidiano no qual está inserida. As Instituições de Ensino Superior são organizações sociais e, como tal, têm responsabilidades para com a sociedade, incluindo, obviamente, as comunidades internas – seus colaboradores – e externa (MANEIA; CUZZUOL; KROHLING, 2013 p. 04).

Delors et al. (2005) destacam que cabe à educação o papel do saber e do saber-fazer, partindo de um princípio evolutivo e não apenas no sentido cumulativo do conhecimento como infinitamente completo. Diante desse processo evolutivo do conhecimento se faz necessário explorar, buscar, conhecer, modernizar, aprofundar e enriquecer o conhecimento acumulado, buscando constantemente o desenvolvimento científico na construção dos saberes adquiridos.

Mediante ao exposto, consideramos que a formação no ensino superior é prioritária no desenvolvimento profissional, cultural e social do cidadão. Dando

continuidade ao processo de formação e capacitação do professor, no próximo tópico, faremos uma breve abordagem sobre a legislação e as características que envolvem a formação do professor de ensino superior.

2.4. A FORMAÇÃO DO PROFESSOR PARA O ENSINO SUPERIOR: LEGISLAÇÃO E CARACTERÍSTICAS

A formação deste profissional exige uma discussão que abarque os domínios adequados da Ciência, da técnica e da arte da profissão 'professor'.

Marcelo Garcia aborda a formação de professores como:

O campo de conhecimento, investigações e de propostas teóricas e práticas que, dentro da didática e da Organização Escolar, estuda os processos mediante os quais os professores- e em formação e em exercício – e implicam individualmente o em equipe, em experiências de aprendizagem através das quais adquirem ou melhoram seus conhecimentos, destrezas e disposições, e que lhes permitem intervir profissionalmente no desenvolvimento do ensino, do currículo e da escola, com o objetivo de melhorar a qualidade da educação que recebem os alunos (GARCIA, 1995, p. 183).

Em observação à construção do conhecimento e na formação do professor para atuação no ensino básico chama-se a atenção para os artigos 62 e 63 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), Lei nº9.394/1996, pela qual se garante a formação de professores de atuação na educação básica, através dos cursos de licenciatura e, de graduação plena, cursadas em universidades e, ou nas demais instituições superiores de educação que mantém cursos e direcionados à formação de profissional, assim como a formação pedagógica de portadores de diploma que queiram se dedicar à educação básica (de acordo com as orientações da Nota Técnica número 020/2014 do Ministério da Educação).

Complementando o direito de formação do professor da educação básica à luz da Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014, na qual se aprova o Plano Nacional de Educação (PNE) e desenvolve outras iniciativas e, na Meta 15, se assegura “que todos os professores e as professoras da educação básica possuam formação específica de nível superior, obtida em curso de licenciatura na área de conhecimento em que atuam” (BRASIL, 2014).

De acordo Nacarato (2016), ao longo dos anos, novas mudanças ocorreram no âmbito da formação docente, com a criação da nova CAPES, lei nº11.502/2007. O órgão, além de coordenar o programa nacional de pós-graduação, torna-se responsável também pela formação inicial e continuada de professores da Educação Básica, atuante em duas linhas de ação:

- a) Na indução a formação inicial de professores para educação básica, através dos cursos de licenciatura em especial por meio do Plano Nacional de Formação de Professores da Educação;
- b) No incentivo de projetos de estudos, pesquisas e inovações, direcionados para a valorização do magistério

Vivemos em período no qual é preciso repensar a Educação. Recorrentes discursos vêm exigindo dos professores a constante reestruturação das estratégias de atuação, para que possam acompanhar as rápidas mudanças ocasionadas pelo mundo contemporâneo. Diante deste contexto, muitas interrogações surgem, ao questionarmos a formação do professor de ensino superior, onde percebe-se o quanto se faz necessário o desenvolvimento da Ciência como prática de ensino que assegure o seu desenvolvimento profissional, tornando-o capaz de desenvolver suas atividades de forma eficaz, apto a lidar com a realidade.

Saviani (2009) destaca que o momento histórico que retrata o movimento de políticas de formação de professores teve início da França por volta do século XIX. Tal movimento ocasionado pela necessidade de desenvolver a formação de profissionais da educação foi seguido pela Itália, Alemanha, Inglaterra e os Estados Unidos. Porém, no Brasil, a preparação de professores só tem início no período pós independência, ficando presumida a organização e instrução popular.

A partir da construção histórica que precede o processo ou movimento de formação de professores, destacam-se as sucessivas mudanças e reformas emanadas das políticas educacionais constituídas pelas organizações nacionais. Contudo, não é possível observar um padrão que seja consistente na preparação do professor diante dos problemas enfrentados pela educação. O que se consegue-se constatar é que a formação do professor fica restrita a analogia do

trabalho. O maior legado da formação se concretiza a partir do século XX, caracterizado pelo acirramento de sua subserviência às demandas hegemônicas do capital, destinadas a atender a demanda de uma sociedade firmada pelo capitalismo (SAVIANI, 2009; MARTINS; DUARTE, 2010).

Frente à necessidade de se constituir uma educação de qualidade, nos últimos 50 anos, a legislação brasileira tem implementado leis que regem a educação nacional, a partir da influência liberal e tradicional, o que favorece as relações entre as distintas tendências pedagógicas que envolvem a formação do professor.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação(LDB) constituída em 20 de dezembro 1996 (Lei nº 9.394) apresenta a docência como preparação titulada para o exercício profissional nos artigos:

Art. 64. A formação de profissionais de educação para administração, planejamento, inspeção, supervisão e orientação educacional para a educação básica, será feita em cursos de graduação em pedagogia ou em nível de pós-graduação, a critério da instituição de ensino, garantida, nesta formação, a base comum nacional.

Art. 65. A formação docente, exceto para a educação superior, incluirá prática de ensino de, no mínimo, trezentas horas.

Art. 66. A preparação para o exercício do magistério superior far-se-á em nível de pós-graduação, prioritariamente em programas de mestrado e doutorado.

Parágrafo único. O notório saber, reconhecido por universidade com curso de doutorado em área afim, poderá suprir a existência de título acadêmico (BRASIL, p.26-27, 2005).

Conceição e Nunes fazem uma análise da legislação que normatiza a docência universitária:

Diante das exigências da legislação em vigor, é possível compreender que, diferentemente dos níveis de formação de professores da educação básica, não há um curso específico para a formação do professor universitário. As políticas públicas não estabelecem, diretamente, orientações para a formação pedagógica de docentes para esse nível de ensino. Muitos passam de alunos a professores sem uma reflexão sobre o que é ser docente. Os programas de pós-graduação stricto sensu acabam por se tornarem o único espaço possível para a formação desses professores, ainda que de forma secundária, pois a ênfase desses programas continua sendo o desenvolvimento da competência na pesquisa científica,

em detrimento da competência pedagógica (CONCEIÇÃO E NUNES, 2015, p. 11-12).

Na década de 1990, o ensino superior se expande, chamando a atenção do governo federal, que intensifica o controle sobre as instituições exigindo que as mesmas busquem maneiras que garantam melhorias na qualidade. Nesse entendimento, a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), torna obrigatório o estágio na docência para bolsistas de mestrado e doutorado, a fim de viabilizar a formação de professores que atuarão na docência superior (CONCEIÇÃO e NUNES, 2015).

Mesmo com os esforços da CAPES para garantir a qualidade de formação de professores que atuam em níveis superiores, a pesquisa ainda continua sendo a principal fonte de conhecimento instituída pelos programas de pós-graduação. Dessa forma, o estágio docente obrigatório parece pouco para capacitar os futuros profissionais que atuam no nível superior.

O processo para se tornar professor de ensino de nível superior pode variar, e vai depender se a instituição é pública ou privada. Normalmente, é exigido do candidato alguma especialização, o título de mestre ou doutor, salvo o “notório saber” aceito por algumas instituições. De acordo com art. 66 § único (LDB): o notório saber é reconhecido, formalmente, por universidade com curso de doutorado em área afim. A falta de título acadêmico é suprida, caso a universidade reconheça o notório saber. Outro quesito é a experiência profissional didática pedagógica, a qual é essencial na atuação do professor de nível superior.

Outro ponto que deve ser destacado na atuação do professor de nível superior é a capacidade de enfrentamento em relação aos desafios e dificuldades ocasionados pela rotina do trabalho. Trata-se de uma profissão complexa, e de muita responsabilidade, pois participa diretamente na formação dos novos profissionais, o professor é o elo entre instituição e o aluno.

Frente ao processo de formação do professor de nível superior, cabe destacar três pontos essenciais para que o mesmo possua condições de atuação: (1) a qualificação - que compreende a formação nos cursos de pós-graduação lato e stricto sensu; (2) o treinamento - no qual se busca vencer a insegurança, e o desenvolvimento no controle e condução de turma, sugeridos

através das extensões e palestras; (3) e a atualização - é de extrema importância que o professor de nível superior seja atualizado, que acompanhe a evolução do mundo contemporâneo, tal processo ocorre através da participação de eventos e acompanhamentos de publicações científicas.

O professor de nível superior, ao chegar à docência na Universidade, traz consigo uma bagagem adquirida através das inúmeras e variadas experiências do que é ser professor. Tais experiências são guiadas pela opção profissional, pela qual se justificam as escolhas pedagógicas, se estendendo até mesmo nas relações com os alunos (CUNHA, 2006; RIVAS, CONTE e AGUILAR, 2007; PIMENTA e ANASTASIOU, 2008).

As atividades desenvolvidas como professor se diferem das atividades exigidas a um pesquisador, assim, é necessário que se compreenda que, no enfoque do professor, são essenciais atividades que se relacionem conhecimento, habilidades, atitudes, estímulos cognitivos, pelas quais se constitui o processo de ensino (RAMALHO, 2006).

A profissão de professor exige uma sólida formação, dessa forma, todos os recursos disponíveis devem ser mobilizados, justificados, intencionalmente, com a finalidade de atender os objetivos determinados. O exercício da profissão requer, não somente o conhecimento dos conteúdos científicos específicos da disciplina, mas também o conhecimento didático, preparatório, e atualizações pelas quais se determina a docência (RAMALHO, 2006).

O modo como o professor irá organizar e selecionar os conteúdos, irá ocorrer de acordo com a necessidade dos alunos, de modo que as estratégias adotadas possam conduzir o aluno a aquisição da aprendizagem de forma crítica e reflexiva, ultrapassando as barreiras do conteúdo específico da sua especialidade (ZABALZA, 2004).

Na compreensão de Almeida (2006, p. 178), a formação de professores está constituída em um processo que “pressupõe crescimento pessoal e cultural, não na perspectiva de uma construção apenas técnica, mas, sim, de desenvolvimento reflexivo, uma vez que o sujeito tem de contribuir com o processo de sua própria formação”.

De acordo com Caldeira (2001), o processo de formação do professor deve ser compreendido com um processo inacabado, estimulado pelo constante

movimento ocasionado pela evolução do conhecimento, transformando as instituições em um espaço privilegiado de formação profissional.

A formação docente não se constitui apenas em saberes teóricos, mas da prática dos saberes aplicados. A prática se estabelece através do estágio docente, a pesquisa e a extensão. Tais práticas aproximam as instituições e comunidade, possibilitando aos futuros profissionais a captação da realidade.

Em completo, as atividades práticas desenvolvidas pelos professores, segundo Vásquez (1997), somente são possíveis porque, ao longo dos anos, o homem, no seu processo evolutivo, aprendeu a acumular conhecimento e a transmitir de geração a gerações, o que representa na prática o “puro e verdadeiro” processo de ensino/aprendizagem.

O professor da atualidade precisa reunir alguns atributos além dos recursos didáticos, conhecimento e domínio dos conteúdos. Para ser considerado um bom profissional, o professor precisa ter a compreensão dos processos que envolvem o fator aprendizagem. O mesmo deve:

[...] compreender os processos cognitivos, psíquicos e emocionais que envolvem o sujeito, para que possa intervir na aprendizagem de seus alunos de forma significativa e consistente; estimular a criticidade e a autonomia dos discentes, trabalhando a problematização e valorizando o questionamento; incentivar e motivar os mesmos a pesquisar (ZACHARIAS, 2012, p. 13).

Ao professor cabe a missão de selecionar e analisar todas as informações disponíveis, de modo que possa entender e potencializar o processo de aprendizagem dos alunos. Contudo, o papel do professor não para por aí, cabe a ele, ainda, a construção de valores e a mediação entre aluno e cultura, estimulando o aluno a se tornar um ser pensante capaz de opinar e participar de discussões científicas e culturais, que colaborem no seu autodesenvolvimento e crescimento pessoal, o que lhe impõe a constante busca pelos novos saberes.

Muito tem se falado sobre o desenvolvimento profissional do professor, o que colabora na confusão dos termos e conceitos relacionados à sua formação. Contribuindo com o entendimento em que está envolta a formação do professor Imbernón descreve que:

Em alguns meios, existe uma semelhança entre formação permanente e desenvolvimento profissional do professorado. Ao

aceitar essa semelhança, veríamos o desenvolvimento profissional do professorado como um aspecto muito restritivo, já que se diria que a formação é a única via de desenvolvimento profissional dos professores universitários. A partir de nossa realidade, não podemos afirmar que o desenvolvimento profissional do professorado universitário se deve unicamente ao desenvolvimento pedagógico, ao conhecimento e à compreensão de si mesmo, ao desenvolvimento cognitivo ou ao desenvolvimento teórico, e sim a tudo isso junto, mas acrescido ou configurado por uma situação laboral-contextual que permite ou impede o desenvolvimento de uma carreira docente (IMBERNÓN, 2012, p. 96).

O contexto pelo qual se desenvolve a profissão do professor universitário se atribui a alguns fatores que estão relacionados à categoria acadêmica, à cultura das instituições de ensino superior, às disciplinas orientadas e ministradas, departamentos, cargos extra sala de aula, condições salariais, demanda do mercado de trabalho, às relações sociais na instituição de trabalho, possibilidades de carreira e promoção dentro da profissão, à relação estrutural hierárquica do trabalho, à carreira profissional de docente, entre outras (IMBERNÓN, 2012).

A formação profissional faz parte de um conjunto de fatores que contribuem ou impedem o professor a conquistar êxito. O aprimoramento profissional contribui na melhoria de alguns aspectos, como salário, carreira, nível de participação e decisão etc., embora se tenha uma excelente formação não são garantidas essas melhorias. Portanto, a formação é um dos elementos que contribuem para o desenvolvimento profissional do professor, embora não seja o único fator (IMBERNÓN, 2012).

No entendimento de Imbernón (2012, p. 98), “uma possível abordagem do conceito de desenvolvimento profissional do professorado pode ser a de qualquer tentativa sistemática de melhorar a prática trabalhista universitária”.

Ao professor cabe o papel de ser o agente “político e social”, no desenvolvimento do conhecimento pelo qual se constrói o processo de ensino/aprendizagem. “Sendo o professor um ator político e social ativo, espera-se que o mesmo intervenha e reformule a sua prática de forma autônoma, responsável, consciente e participativa” (SOLIGO, 2010, p. 121).

O professor universitário, no desenvolvimento da profissão, é impulsionado por alguns aspectos, os quais Pimenta *et al.*, descreve como:

[...] a transformação da sociedade, seus valores e suas formas de organização e de trabalho; o avanço exponencial da ciência nas últimas décadas; a consolidação progressiva de uma ciência da educação possibilitando a todos o acesso aos saberes elaborado no campo da pedagogia (PIMENTA; ANASTASIOU; CAVALLET, 2003 p. 271)

Para Soligo (2010), o professor, diante das condições do próprio contexto educacional, remete-se a uma frequente reflexão sobre as práticas pedagógicas adotadas frente à complexidade encontrada no cumprimento de suas funções.

O trabalho desenvolvido pelo professor não pode ser fracionado, devendo ser considerado em sua totalidade, de modo que o trabalho do professor não se restringe apenas ao processo de ensino/aprendizagem, na abordagem dos conteúdos técnicos e científicos, atuando como agente social na formação de indivíduos conscientes capazes de desenvolver um pensamento crítico e social (PIMENTA, 2012).

No desenvolvimento da profissão, o professor universitário deve contemplar a realização de inúmeras exigências atribuídas à função, Zabalza (2004), ressalta que a função do professor universitário trata-se de uma profissão de caráter complexo, e que a mesma apresenta três características indissolúveis abrangendo o profissional, o pessoal e o administrativo.

O ambiente de trabalho em uma universidade tem, também, refletidas as concepções do modo de produção capitalista, que são firmadas através de processo de cobrança que buscam o aumento de produtividade (SORATTO e OLIVIER-HECKLER, 1999). As funções do professor universitário se desenvolvem a partir do processo ensino-pesquisa-extensão, as quais se desdobram em inúmeros processos que extrapolam os limites das salas de aula contemplando a interação entre os grupos, orientações, projetos, pesquisa etc. Além das atividades de produção e conhecimento, os professores ainda assumem atividades de cunho administrativo, as quais envolvem reuniões, comissões, planejamento, entre outras (PRISS, 2011).

Ser professor de ensino superior não é uma profissão exclusiva para profissionais graduados em cursos de licenciatura, o que possibilita que os docentes atuem em outras áreas, como exemplo podemos citar os docentes dos cursos de medicina, engenharia civil e agrícola, direito, arquitetura, odontológica entre outros (SILVA, 2006).

Muitos professores enfrentam jornadas duplas, seja no exercício de outras profissões ou mesmo como docente em outras instituições de ensino, reduzindo o tempo de descanso e contribuindo para a sobrecarga de trabalho.

Para Leda e Mancebo (2009), a função do professor é composta por um grande rol de atividades, as quais geram uma carga de trabalho que ultrapassa os muros das universidades, perpassando a carga horária de 40 horas semanais de trabalho. As consequências do excesso de carga de trabalho se tornam perceptíveis através de sinais de cansaço, ansiedade, irritabilidade, desânimo, fadiga etc., podendo vir a concretizar uma doença laboral, de modo que as limitações são próprias de cada sujeito, e variam de acordo com a capacidade e ritmo de enfrentamento de cada um.

As constantes mudanças no ambiente universitário, nem sempre são favoráveis, nesse sentido, Borsoi destaca que:

[...] a reestruturação universitária não tem contemplado mudanças efetivas das condições laborais e tem, sobretudo, resultado em intensificação do trabalho docente, uma vez que o aumento do contingente de docentes não se dá na mesma proporção em que se expandem as demandas de trabalho (BORSOI, 2012, p. 82).

As multitarefas desenvolvidas pelos professores têm ocasionado uma precarização de seu trabalho, colaborado para o adoecimento físico e mental de grande parte do professorado das universidades.

De acordo com a Lei 8080/90, a saúde é um direito fundamental do ser humano. Em seu parágrafo segundo, dentro do artigo segundo, prevê:

É o dever do Estado de garantir a saúde consiste na formulação e execução de políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos e no estabelecimento de condições que assegurem acesso universal e igualitário às ações e aos serviços para a sua promoção, proteção e recuperação (BRASIL, 1990, não paginado).

A saúde, em sua forma mais plena, deveria completar ao indivíduo o bem-estar total, sem qualquer privação e ou limitações inerentes à condição social, racial ou religiosa (SILVA, 2006). A constituição do trabalho está primordialmente ligada à qualidade de vida, e à condição de saúde e bem-estar do trabalhador no cumprimento de suas funções (ROHDE, 2012).

O trabalho desenvolvido pelo professor está envolto em uma série de fatores que, ao longo dos anos, vem ocasionado a precarização e a intensificação das condições de trabalho, ocasionado a perda da qualidade de vida e saúde do “trabalhador” docente. Sendo assim, no próximo tópico, descrevemos as relações de precarização e intensificação do trabalho do professor mediante ao cumprimento de suas atribuições, através do levantamento de estudos que se dedicam a identificar tais fatores que têm comprometido a condição de trabalho do professor de ensino superior.

2.5. TRABALHO DOCENTE: PRECARIZAÇÃO E INTENSIFICAÇÃO DO TRABALHO

As últimas décadas foram marcadas pela conjuntura produtivista, ocasionando transformações na organização do trabalho docente, motivadas pela lógica capitalista que busca a “produtividade”. Tais modificações resultam na intensificação e ampliação das cobranças das atividades laborais, acarretando inúmeras consequências na saúde dos professores. Tal processo implica não somente na saúde física, mas também na saúde mental do docente, bem como na percepção atribuída à sua condição de trabalho (COUTINHO; MAGRO; BUDDE, 2011).

As inúmeras mudanças que vêm ocorrendo no mundo do trabalho são reflexo do capitalismo desenfreado que busca incansavelmente o produção em larga escala, perpassando do sutil ao danoso, retirando do trabalhador sua força de trabalho, e sua subjetividade (MAUÉS e SOUZA, 2016).

De acordo com os autores Fidalgo; Oliveira e Fidalgo (2016), a globalização tem sido responsável por promover a exaltação do capitalismo, atingindo proporções mundiais, ocasionando a superprodução e o superconsumo, perpassando por crises cíclicas que ocasionam a disputa pelo emprego, ocasionando em perdas das condições de manutenção social, gerando fome e miséria.

O trabalho docente pode ser entendido como uma dimensão concreta a qual vem ocorrendo de forma inseparável do modo de produção capitalista. Em sua totalidade, refere-se ao produtor de valores de uso e ou de troca, que se constitui a partir o trabalho “não material”, sendo o professor o produtor e seu

produto a aula e as produções científicas (FIDALGO; OLIVEIRA e FIDALGO, 2016). Para estes autores, o trabalho desenvolvido pelo docente, embora seja programado, ainda se constitui a partir da autonomia, na medida em que o professor tem a liberdade de adaptar os métodos, as técnicas e a transposição didática. Relações essas que favorecem o controle sobre o desenvolvimento do seu trabalho. Para tanto,

O trabalho do professor, à semelhança do que tem ocorrido no campo das organizações, vem recebendo as consequências do processo de reestruturação do setor produtivo e da diminuição do papel do Estado. Entre elas, destaca-se a adoção do paradigma da gestão flexível, que propaga a necessidade da formação de profissionais competentes, flexíveis e polivalentes (FIDALGO; OLIVEIRA e FIDALGO, 2016, não paginado).

A organização do trabalho é tomada por uma revolução tanto tecnológica como informacional, na descrição dos autores Maués e Souza, através desse processo, ela:

[...] caracteriza a sociedade do conhecimento e transforma este último em força produtiva, exigindo que a produção de ciência e de tecnologia seja sempre geradora de inovação, de conformidade com o mercado, atendendo as suas demandas (MAUÉS E SOUZA, 2016, p. 74).

Sendo o trabalho uma categoria central de análise, considera-se o processo de subjetivação como sendo abalizado pelo processo de mercantilização e pelo modelo gerencialista, no contexto das políticas públicas e educacionais (PINTO *et al.*, 2018)

De acordo com Pinto et al. (2018, p.05), o modelo gerencialista trata-se de “um modelo de gestão orientado por uma racionalidade que estende o *ethos* econômico a todas as esferas da atividade humana”. Tal modelo refere-se a uma forma social de gestão, pelo qual se emana a forma de valor ou de mercadoria, à expropriação e alienação do trabalho.

De acordo com as autoras Piovezan e Dal Ri (2016), o desmonte dos direitos trabalhistas ocorre ao longo dos séculos XIX e XX, ampliando o processo de precarização do trabalho, ocasionado pela reestruturação produtiva. Tal processo tem sido apoiado pela acumulação flexível de produção que, por sua vez, intensifica o volume de trabalho.

A precarização do trabalho docente passa a ser percebida no Brasil desde de o regime militar, porém, foi a partir da aprovação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional n.º 9.394/96, que o trabalho docente se intensifica, ocasionando aumento neste processo (PIOVEZAN e DAL RI, 2016).

Na década de 1970, passa a ocorrer em âmbito global a reestruturação dos parâmetros universitários, motivados a partir de uma série de modificações na dimensão do trabalho e cujo desdobramento incorre na precarização e na intensificação das cobranças, que visam o cumprimento de metas e excelência na produtividade. Para tanto, a precarização do trabalho aqui fica relacionada ao processo de reestruturação produtiva, que acaba por flexibilizar os vínculos empregatícios, das relações, da jornada e das condições de trabalho entre outras (BORSOI, 2011).

Ao professor universitário são atribuídas inúmeras exigências, em torno de todos os esforços designados pelo professor no cumprimento de suas funções, Lopes considera que há,

Precarização do trabalho docente, descompromisso e desfinanciamento contínuo por parte do Estado, venda de “mercadorias-conhecimento” (assessorias, pesquisas, produtos técnicos...) para entidades privadas, constituição de complexos processos avaliativos definidores de benefícios, dentre outros aspectos, tornam-se alicerces do ensino superior. Todo um conjunto de novos aparatos e mecanismos de motivação e controle, toda uma nova lógica de gestão/produção (produtividade) toma corpo no interior da universidade (LOPES, 2006, p. 36).

Para Pinto et al. (2018), o trabalho docente se configura pela construção de “identidades, sentidos e significados” que ocorrem no trabalho, por intermédio das atribuições sociais, políticas e estatais providas em forma de mercadoria. O desdobramento das distintas configurações “sofrimento/prazer”, implica em relações “favoráveis ou desfavoráveis” à saúde, afetando o equilíbrio psicossomático, variando a partir do “reconhecimento ou não- reconhecimento” do/no trabalho, como táticas defensivas instituídas pelo coletivo de trabalho.

Os autores Soratto e Olivier-Heckler (1999) chamam atenção para as condições de trabalho do professor, enfatizando que mais importante do que uma boa remuneração é a valorização profissional. Os autores destacam que o desgaste físico, emocional e intelectual ao qual o professor está exposto, oferece

maior risco de adoecimento e perda de qualidade de vida no trabalho em relação a outros fatores.

Borsoi constata em seu estudo que:

Mesmo que as atividades dos docentes impliquem uma intensa exigência cognitiva e eles despendam tempo em jornadas que, muitas vezes, ultrapassam 40 horas semanais, o resultado de seu esforço é, em geral, impalpável. Ministrando aulas, pesquisando, participando de reuniões deliberativas, orientando estudantes – tudo isso faz parte de uma produção quase sempre invisível aos olhos da própria comunidade acadêmica e, em particular, aos daqueles que estão fora dessa coletividade. Muitas de suas tarefas são, de fato, não produtivas e apenas furto de tempo significativo de uma jornada, nada acrescentando ao docente e à instituição. Isso é caracterizado como extremamente oneroso e é percebido como uma demanda que “emperra a produção acadêmica”. Mas não apenas isso. Esse “emperrar” a produção acadêmica conduz o docente a se sentir improdutivo, apesar de considerar que trabalha em demasia (BORSOI, 2012, p. 98).

Como consequência do processo de precarização do trabalho, temos a intensificação do trabalho, ocasionando uma sobrecarga de tarefas, ou seja, maior quantidade de trabalho, e maior produtividade. A intensificação do trabalho está associada ao ritmo, velocidade e a maiores cobranças no ambiente laboral, exigindo que os trabalhadores sejam cada vez mais polivalentes e versáteis (DAL ROSSO, 2008).

O autor Dal Rosso (2008) descreve que a relação de polivalência atribui-se ao aumento da quantidade de trabalho executado, ocupando seu tempo de tal forma que se torna impossível de usufruir de pequenos intervalos de descanso, ou seja, exige-se do trabalhador maior empenho, a consumir maiores concentrações de energia pessoal, cognitiva, física e mental.

De acordo com Torres (2019), a intensificação do trabalho relaciona-se diretamente com as próprias condições do trabalho, determinadas a medida em que o trabalhador deverá se envolver para dar conta das tarefas a “mais” atribuídas à sua função.

Aos olhos de Vieira (2017), a intensificação do trabalho docente ocorre frente ao sucateamento das universidades, ocasionado pela falta de investimentos, pela introdução de políticas de avaliações externas e internas, pela minimização do quadro profissional, entre outras. De acordo com o autor, esse molde de administração gerencial busca atender à economia capitalista, da

precarização do trabalho para a intensificação do “fazer” mais em menos tempo. O autor ressalta a perspectiva de disciplinar o professor nos moldes da gestão privada, norteadas pelo produtivismo.

A competição no meio acadêmico é responsável pelas tensas relações entre os considerados participantes “dos jogos acadêmicos” que buscam incansavelmente aumentar seu currículo lattes. As metas impostas tendem a tensionar a independência do corpo acadêmico, comprometendo as relações pessoais entre os profissionais (VIEIRA, 2017).

Preencher o currículo lattes é desafiador, ao mesmo tempo que é desgastante, pois o docente tem a necessidade de executar determinadas atividades no decorrer de sua vida profissional, porém o tempo para execução de tantas atividades é curto. Vieira (2017) destaca as atividades exercidas pelos docentes na construção do currículo perfeito, entre elas: orientação, participações de bancas, organizações de eventos científicos, publicações em anais e revista, avaliações de trabalhos científicos, mediações em congressos entre outros.

Vieira (2017) também afirma que cada vez mais a competição é fomentada entre o corpo docente, ocasionando a divisão dos grupos de participantes, entre professores de programas de pós-graduações e os não participantes, entre ingressantes e professores com maior tempo de exercício.

A preocupação com publicações é estimulada pelos qualis dos periódicos que, quanto melhor a qualificação, maior é a cobrança. Tais metas são instituídas para provar a qualidade e o produtivismo. Porém, faltam periódicos para publicação de tantos artigos de “qualidade”, produzido por todo o corpo docente, assim como faltam financiamentos para o desenvolvimento de projetos científicos, intensificando a competição e a carga de trabalho dos docentes.

No Brasil, as mudanças atingem não apenas as instituições universitárias, mas também repercutem junto aos Coordenadores de Programas, aos professores e aos pós-graduandos, que são compelidos a se preocupar com índices, classificações, fatores de impacto, rankings e, principalmente, a lidar com situações que envolvem um grande grau de competição entre os Programas (BIANCHETTI e VALLE, 2014, p. 97)

Na visão de Bernardo (2014), o próximo passo talvez seja a consideração da “precarização objetiva” do trabalho docente, decorrente da aceitação de

contratos temporários atrelados a projetos, fato que já é decorrente em muitos países. Porém, deve se considerar que, por mais que na atualidade haja uma grande “produção” de doutores, ainda assim será difícil a reposição de tantos docentes, se for estimada toda a carga de trabalho atribuída à profissão, como a autora relata haver identificado em seu estudo.

O desgaste físico e mental no ambiente de trabalho não é nenhuma novidade, nesse sentido, Bernardo (2014) destaca que nas universidades públicas não é possível o descarte do professor como ocorre nos setores privados, que utilizam a força de produção do trabalhador até seu limite, demitindo o colaborador ao apresentar sinais de adoecimento. Nas instituições públicas, o que ocorre é o afastamento do docente temporariamente, porém esse professor não é substituído, mesmo quando esteja em vias de fato a aposentadoria, por exemplo. O modo produtivista adotado pelas universidades a médio e longo prazo acaba comprometendo não somente a saúde do professor, mas também a tão almejada produtividade acadêmica.

A precarização no ambiente de trabalho docente está atrelada às condições estruturais, relacionadas a infraestrutura, falta de materiais, recursos financeiros, até mesmo a gestão das instituições. A sobrecarga de trabalho docente segue uma linha crescente, fato esse ocasionado pelas inúmeras mudanças nas políticas educacionais, que cada vez mais visam a produtividade (PAIVA et al., 2016).

De acordo com Silva (2009), o acúmulo de tarefas requisitadas aos professores de instituições públicas é determinada a partir da organização do trabalho, que acaba prejudicando o desenvolvimento de seus próprios projetos, na medida em que ele busca atender às diversidades de demandas requeridas ao cerne da produção acadêmica.

Silva (2009) também constata em seus estudos que a flexibilização dos contratos de trabalho nas redes de ensino superior, tanto pública como privada, tem implicado em um processo de desvalorização da força de trabalho docente. A associação do produtivismo com a redução de gastos com força de trabalho docente tendem a gerar diminuição nas atividades de pesquisa, além de sobrecarregar o docente, provocando a precarização do trabalho, a privação do tempo destinado à produções intelectuais e criativa, assim como as perdas salariais.

De acordo com França (2013), o professor está envolto em uma conjuntura de intensificação trabalho que, ao longo do tempo, vem gerando não só um desconforto desencadeado pelas diversas experiências vivenciadas no ambiente de trabalho, como também um adoecimento psicossomático de acordo com as circunstâncias providas de tal âmbito. A supervalorização do trabalho, se eleva a um instrumento de sucesso, distanciando a vida familiar e social, colocadas em segundo plano.

A exigência do mercado de trabalho exige dedicação total, seja para a admissão e ou manutenção do emprego, exigindo uma constante elevação dos níveis de qualificação, atualizações dos níveis de conhecimento, e renovação nos modelos efetivos de aulas. A intensificação do trabalho, imposta pelos moldes capitalistas, visam atender às necessidades do mercado do trabalho, exigindo que o docente seja cada vez mais qualificado e capaz de instrumentalizar seus alunos a para essa mesma competição determinada no mercado de trabalho (FRANÇA, 2013).

Tais exigências têm sobrecarregado a vida diária do docente que, além de enfrentar a precarização das condições de trabalho, está sufocado pela intensificação do trabalho, comprometendo a saúde e a qualidade de vida docente em níveis tão elevados, evidenciando a falta de organização e políticas de valorização do trabalho docente.

2.5.1 Da bibliografia sobre o tema

Desde os anos 90, a precarização e a intensificação do trabalho docente vêm chamando a atenção dos pesquisadores, tanto no Brasil, como no mundo. Tais estudos têm colaborado na identificação dos mais variados problemas relacionados ao ambiente de trabalho, que contribuem para a vulnerabilidade do professor de ensino superior no desenvolvimento das atividades laborais.

Para buscar tais estudos utilizamos a ferramenta de pesquisa *Google Scholar*, com os seguintes descritores: precarização; intensificação; trabalho docente; ensino superior, delimitando os estudos em língua portuguesa e produções entre 2010 a 2020, assim, o filtro possibilitou a listagem de 1.060 publicações, entre livros, *e-books*, artigos, dissertações e teses.

A partir dos artigos listados, e a pré leitura dos respectivos resumos, foram selecionados 20 estudos para compor os dados apresentados. Dentre os 20 estudos selecionados, oito são de revisão e /ou análise documental, e doze estudo de campo, desenvolvidos a partir de entrevista e, ou questionários estruturados, evidenciando a predominância dos estudos que são de caráter qualitativos.

Quadro 01: Estudos de revisão bibliográfica e/ou documental.

Autor/ano	Título da Obra	Resultado
WONSIK Dissertação de Mestrado (2013)	A valorização e a precarização do trabalho docente: um estudo de políticas públicas a partir de 1990.	A autora conclui que: [...] há uma indissociabilidade entre políticas de valorização e precarização do trabalho docente encaminhadas nos anos de 1990, o que permite constatar que o caráter contraditório dessas políticas era apenas aparente e, na sua essência, a valorização e a precarização, por expressarem as relações capitalistas, não se encontram em oposição, mas encontram-se vinculadas, nesse sentido, afirma-se serem expressões diferentes de uma mesma política (WONSIK, 2013, p. 07).
MAUÉS e SOUZA Artigo (2016)	Precarização do trabalho do docente da educação superior e os impactos na formação.	Através de uma revisão bibliográfica, os autores constataam que o professor de ensino superior vem sentindo a perda gradual do reconhecimento de sua profissão, através da baixa condição salarial, das condições impróprias de trabalho e da falta de um plano de carreira que o valorize.
PIOVEZAN e DAL RI, Artigo (2016)	A precarização do trabalho docente no estado de São Paulo: 20 anos de reformas.	As autoras concluem que o processo de precarização do trabalho docente tem sido ocasionado em detrimento de uma série de reformas educacionais promovidas pelo governo federal.
SOUZA <i>et al.</i> , Artigo (2017)	Nova organização do trabalho na universidade pública: consequências coletivas da precarização na saúde dos docentes.	Verificou-se, na literatura, que prepondera no cenário das universidades o uso de fortes pressões organizacionais e, como consequência, produz-se a intensificação do trabalho, com destaque para a questão do aumento da exigência de produtividade acadêmica. Constatou-se, ainda, que o tema da sobrecarga de trabalho do professor é recorrente e prevalece a ideia de menor disponibilidade de tempo para o lazer. Além disso, confirmou-se o imperativo da resistência coletiva

		organizada de maneira a se modificar o quadro de precarização do trabalho do professor (SOUZA <i>et al.</i> , p. 3667, 2017).
VIEIRA Tese de Doutorado (2017)	Intensificação e consentimento: reflexões sobre as atividades dos docentes do Ensino Público Superior (1990-2013).	Em seu estudo, o autor aponta que, através da pesquisa e leitura dos artigos, se encontra a representação da intensificação trabalho do docente, relacionada a cobranças na produção/publicação de pesquisa, versada por um indicativo de qualidade. O autor enfatiza que o processo de desligamento das pós-graduações surge como um processo de fuga, o que demonstra o descontentamento e o desgaste físico e psicológico dos docentes.
ANES Artigo (2018)	Proletarização do trabalho docente na Educação Superior: Encaminhamentos e desdobramentos sobre o professor.	Em seu estudo o autor aponta que o docente no desenvolvimento de suas funções acaba se limitando à mera força de trabalho, voltado para o Mercado capital, onde a força de trabalho se converte em mercadoria. No entendimento de Anes (p. 37) “esse desdobramento está relacionado aos processos de despolitização do professor e sua desagregação às ações coletivas (associativas e/ou sindicais)”.
SILVA e BIFANO Artigo (2020)	Estado da arte da produção científica brasileira sobre o uso da ergonomia no estudo do trabalho docente: Uma revisão sistemática de literatura.	A partir de uma revisão sistêmica as autoras apontam os seguintes resultados: adoecimento e sofrimento docente, condições inadequadas de trabalho, intensificação e precarização do trabalho docente, prescrições e normas sem condições de execução (SILVA e BIFANO, 2020, p.11555).
CAMPOS; VÉRAS e ARAÚJO Artigo (2020)	Trabalho docente em universidades públicas Brasileiras e adoecimento mental: uma revisão bibliográfica.	As autoras constatarem em seus estudos que o trabalho docente é marcado pela intensificação de sobrecarga de trabalho, ocasionada pela jornada de trabalho atribuído, inibindo a livre manifestação do comportamento, diminuindo a satisfação e autonomia do docente

Fonte: Dados da Pesquisa, 2019.

Os estudos de revisão bibliográfica e/ou documental têm sido pautados na necessidade de verificação de identificação dos recorrentes problemas de saúde apresentados pelos docentes no ambiente de trabalho.

Os estudos apresentam similaridades em seus resultados, apontando como principal causa de adoecimento docente a precarização e a intensificação do trabalho, relacionadas às perdas salariais e a desvalorização do trabalho docente, tudo isso motivado pelo desenfreado movimento capitalista, transformando a força do trabalho em mercadoria, fator esse que estimula a competição entre os pares, intensificando as condições de trabalho ocasionadas pela busca de um lattes perfeito, que atenda às especificações do mercado que visam o aumento de produção à quaisquer custas. Como resultante desse processo, os autores apontam o adoecimento físico e psicológicos dos docentes.

Quadro 02: Estudos de campo.

Autor/ano	Título da Obra	Resultado
CUNHA Dissertação de Mestrado (2011)	Trabalho docente a distância: flexibilização e/ou precarização?	A autora identifica a precarização do trabalho docente na modalidade a distância no curso analisado, pontuado pela divisão do trabalho, associação do trabalho temporário, flexibilidade e ausência de vínculo empregatício.
COUTINHO; MAGRO; BUDDE, Artigo (2011)	Entre o prazer e o sofrimento: um estudo sobre os sentidos do trabalho para professores universitários	O estudo demonstra que o trabalho docente poder ser afetado pelo modelo de gestão empresarial, apontando a predominância de fatores de sofrimento, em função ao processo de mudança na organização do trabalho. Como queixa recorrente, os professores trazem a carga excessiva de trabalho. Os autores descrevem, ainda, que uma das causas do excesso de trabalho é ocasionado pela competitividade entre os pares.
BORSOI Dissertação de Mestrado (2012)	Trabalho e produtividade: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior	Os resultados apontam que a maioria qualifica seu trabalho como precário, sobretudo, quanto à infraestrutura material; julga trabalhar sob forte exigência de atingir metas de produtividade – esta considerada fundamentalmente como sendo a publicação; e estende a jornada para o espaço doméstico. Parte significativa

		dos entrevistados apresenta queixas quanto à sua saúde, sendo predominantes aquelas de ordem psicoemocional e/ou psicossomática. A maioria dos casos de adoecimento é desconhecida pela administração universitária (BORSOI, p. 81, 2012).
SANTOS Dissertação de Mestrado (2013)	Intensificação do trabalho docente: contradições da política de economizar professores.	A intensificação do trabalho ocorre na medida em que são direcionadas aos docentes as exigências de assumirem mais tarefas, realizarem em maior quantidade ou mais rapidamente aquilo que já faziam, ou arcarem com novas atribuições (SANTOS, 2013, p.195).
BERNARDO Artigo (2014)	Produtivismo e precariedade subjetiva na universidade pública: o desgaste mental dos docentes.	Os resultados indicam que a precariedade subjetiva vivenciada leva a um desgaste mental, o qual, por sua vez, pode ter como consequência o sofrimento psíquico e o adoecimento. Apesar de se mostrarem conscientes do processo que vivenciam, alguns docentes buscam adotar táticas individuais cotidianas de "sobrevivência", enquanto as estratégias coletivas com vistas à transformação são pouco enfatizadas (BERNARDO, 2014, não paginado).
OLIVEIRA Dissertação de Mestrado (2016)	O trabalho docente na verticalização do instituto federal de Brasília	A autora aponta em seus resultados que os professores nem sempre se percebem em um contexto de coletivo de trabalhadores, flutuando entre um movimento de coletivo para individualismo nas ações docentes. A fragmentação do trabalho é apontada como um obstáculo para a integração da educação superior. Para tanto, a fragmentação também é responsável pela intensificação do trabalho, e tal sobrecarga se reflete no sentido em que o professor atribui a relação de trabalho no estabelecimento da sua identidade docente enquanto membro de um grupo de docentes.
PAIVA Dissertação de mestrado (2016)	As transformações do trabalho docente na universidade federal do Amazonas: da produção ao	Em seu estudo, a autora aponta que as exigências provenientes da pós-graduação intensificam o trabalho docente, destacando a produção científica. Os restritos investimentos nas pesquisas contribuem para que os

	produtivismo na pós-graduação	docentes participem de competições por editais nas agências de fomento na busca por recursos financeiros para garantirem suas pesquisas, já que existe uma obrigatoriedade de produtivismo intelectual, e não recursos para prover dado trabalho.
PINTO et al., Artigo (2018)	A malversação do reconhecimento no trabalho docente precarizado e intensificado	[...] a precarização-intensificação do trabalho engendra uma unidade contraditória de prazer-sofrimento na qual o reconhecimento é colocado em suspenso, quando não des-efetivado ou fraudado. Prevaecem o sofrimento e os processos patogênicos tão silenciosos quanto insidiosos (PINTO et al., p. 03, 2018).
JORGE M. G Dissertação de Mestrado (2018)	Implicações da intensificação do trabalho docente no ensino superior: O caso da Escola Superior de Jornalismo em Maputo	A autora constata que o excesso de atividades e a falta de efetivo, assim como o planejamento deficitário, colaboram na constituição dos fatores de intensificação do trabalho e destaca, ainda, que a intensificação do trabalho docente interfere no desempenho, uma vez que as dificuldades advindas desse processo comprometem o próprio trabalho, assim como das competências dos estudantes e os resultados definidos pela instituição.
TORRES Dissertação de Mestrado (2019)	Precarização do trabalho docente: o caso do professor substituto do Centro de ciências da saúde da Universidade Federal da Paraíba.	No estudo, a autora constata a precarização pela intensificação com o comprometimento do tempo social e da saúde dos participantes. A falta de condição estrutural foi apontada como uma das causas de vulnerabilidade do docente diante das dificuldades no cumprimento de suas atividades de trabalho, fatores que acabam agravando o processo de precarização no trabalho.
RODRIGUES et al., Artigo (2020)	A temporalidade social do trabalho docente em universidade pública e a saúde	O referido trabalho apresenta relatos de sofrimento e queixa alusivas à saúde física e mental. A combinação intensiva e extensiva do trabalho docente, combinada à precarização do trabalho são resultantes da carga de trabalho excessivo, da falta de tempo para descanso e lazer, privação de sono, diminuição da memória e cansaço extremo.

<p>VASCONCELOS e LIMA Artigo (2020)</p>	<p>“É um malabarismo com vários pratos ao mesmo tempo!”: o trabalho docente em universidades públicas</p>	<p>O artigo faz parte de uma pesquisa mais ampla desenvolvida pelos autores, em que evidenciam que “o trabalho docente se efetiva em meio a condições adversas e sobrecarga de trabalho, submergindo tempo de descanso e até momentos de adoecimento” (VASCONCELOS e LIMA, 2020, não paginado).</p>
-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: Elaborado pela autora com base na revisão de literatura, 2020.

Os estudos relacionados no quadro 02 buscam diretamente na fonte as causas da vulnerabilidade docente, ocasionada pelas condições de trabalho.

Existe uma concordância entre os autores quanto à investigação do processo de precarização e intensificação do trabalho docente. Seus resultados se complementam, como um quebra-cabeça que forma uma figura. Os grupos pesquisados são de diferentes regiões do Brasil, de instituições de ensino superior, entre elas públicas e privadas, em categorias presenciais e EaD.

Os resultados apresentados pelos autores demonstram a intensificação do trabalho, ocasionada pela competição entre os pares, pela exacerbada necessidade de produções e qualificações, que acrescentam páginas e páginas no *currículo lattes*, pelas condições adversas que sobrecarregam o trabalho docente como as reuniões, planejamentos, organizações de eventos, grupos de pesquisa e estudo, extensões, administração de setores, além da precarização das condições do ambiente de trabalho, ocasionada pela falta de materiais, estruturas, condições ergonômicas, falta de informação e baixa comunicação entre os pares e os setores administrativos e até mesmo pela inaptidão para exercer esses cargos, pois, sua formação acadêmica não incluía a função de gestores e/ou coordenadores de pessoas.

Os referidos estudos apresentam que tais fatores têm contribuído para o processo de adoecimento do docente no ambiente de trabalho, gerando afastamento temporários e ou até mesmo definitivo de docentes, professores esses que, na sua grande maioria, não são substituídos, o que, por sua vez, intensifica a condição de trabalho dos professores ativos.

De acordo com Pinto et al. (2018, p.03), “a vulnerabilidade docente é identificada a partir do sofrimento e os processos patogênicos, tão silenciosos quanto insidiosos”. Constata-se nos estudos uma predominância nas queixas

dos docentes relacionada à saúde de ordem psicoemocional e/ou psicossomática.

A desvalorização profissional e as perdas salariais são apontadas entre os fatores que contribuem na desmotivação e na precarização do trabalho docente. Além da escassez de financiamento por parte do Estado, no investimento em pesquisas, as quais fazem parte das atividades obrigatórias dos professores que atuam na orientação e nas pós-graduações, Paiva (2016), em sua dissertação, demonstra que os professores que atuam na linha de frente nos programas de pós-graduações, estão mais suscetíveis a adoecimento, pela intensificação das cobranças sobre produções científicas.

Embora muito já tenha se dito e escrito sobre precarização e intensificação do trabalho docente, percebe-se que ainda há espaço e a necessidade de discussões e estudos que se aprofundem sobre o assunto. Na atualidade, um dos fatores que mais tem chamado a atenção no mundo do trabalho, é a síndrome de Burnout, síndrome relacionada a fatores psicossomáticos e psicoemocionais relacionadas às atividades laborais, não sendo um aspecto novo para a humanidade, porém, um aspecto que vem desencadeando uma série de outros transtornos de ordens variadas, seja na organização do trabalho, e, ou na relação qualidade de vida e saúde dos docentes.

Diante dos desafios enfrentados pelo professor universitário no exercício da profissão, o próximo capítulo tem a função de caracterizar a atividade docente no contexto da qualidade de vida no trabalho, frente aos domínios que abrangem a qualidade de vida, estilo de vida, saúde física e saúde psicológica, em detrimento às condições laborais.

3. QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE NO TRABALHO

O trabalho é um denominador essencial para a existência do ser humano, normalmente dedicamos em média um terço do nosso dia para desenvolver as atividades relacionadas ao trabalho. É também no ambiente de trabalho que o ser humano se relaciona socialmente, aprende, ensina e coparticipa no desenvolvimento da sociedade. É a partir das concepções do trabalho que o homem se identifica, e desenvolve o ofício da sua profissão e, ainda, neste ambiente que as suas percepções, sensações e sentimentos se acumulam e se expandem para a vida pessoal.

É a partir das concepções do trabalho que o homem se identifica, e desenvolve o ofício da sua profissão e, ainda, neste ambiente que as suas percepções, sensações e sentimentos se acumulam e se expandem para a vida pessoal, sendo refletidos na relação qualidade de vida e saúde.

Em relação à saúde do trabalhador, um conjunto de ações são desenvolvidas, através de práticas que visam melhorar as condições do próprio trabalho em relação ao processo de saúde/doença. O conhecimento científico, por sua vez, surge lado a lado às práticas de saúde que visam a prevenção e agravos da saúde das pessoas no desenvolvimento das atividades de trabalho (BRASIL, 2002; SANTANA e SILVA, 2012).

No Brasil o sistema garantidor dos direitos de saúde a população é regido pelo sistema único de saúde (SUS), no qual se institui a obrigatoriedade do estado em fornecer condições e acesso a toda a população as condições básicas de saúde. O Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil é regulamentado pela Lei 8.080, de 1990, que:

“Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências”.

Art. 3º Os níveis de saúde expressam a organização social e econômica do País, tendo a saúde como determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, a atividade física, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais. (Redação dada pela Lei nº 12.864, de 2013)

Parágrafo único. Dizem respeito também à saúde as ações que, por força do disposto no artigo anterior, se destinam a garantir às pessoas e à coletividade condições de bem-estar físico, mental e social (BRASIL, 1990, p.01, grifos do autor).

De acordo com o exposto na lei 8.808 de 1990, as condições de saúde são condicionadas não somente ao estilo de vida ou hábitos praticados, mas, sim, às oportunidades e à realidade vivida. O art. 03 da lei considera um conjunto de fatores essenciais que se destinam a garantir o bem-estar físico, mental e social, como o apresentado no parágrafo único da lei.

Para tanto, a saúde do trabalhador está associada às condições em que o sujeito encontra-se, e são capazes de produzir sentimentos de satisfação ou insatisfação no exercício de suas atividades. Esse sentimento define o nível de qualidade de vida do trabalhador no desenvolvimento de suas funções.

Destacando os professores de ensino superior como peça fundamental desta pesquisa, neste próximo capítulo, desenvolveremos uma revisão bibliográfica em torno dos fatores que abrangem a qualidade de vida e saúde dos professores no desempenho de seu trabalho.

O capítulo encontra-se dividido em quatro tópicos: no primeiro, apresentamos uma abordagem dos principais fatores que influenciam na qualidade de vida dos professores sobre quatro domínios, físicos, ambientais, sociais e mentais. O segundo tópico abordará a influência do estilo de vida sobre os aspectos nutricionais, práticas de exercício físico e benefícios relacionados, e tempo de descanso. O terceiro tópico se voltará à saúde física em aspectos ergonômicos e carga de trabalho - sobrecarga e obrigações. E, por fim, no quarto tópico, a influência do trabalho na saúde psicológica, principais doenças psicológicas e causas relacionadas ao ambiente de trabalho.

3.1. QUALIDADE DE VIDA: DOMÍNIOS FÍSICOS, AMBIENTAIS, SOCIAIS E MENTAIS

As raízes históricas da expressão *qualidade de vida* possuem bases tanto na cultura ocidental como na oriental, e sua avaliação e definição foi amplamente discutida e utilizada na literatura científica desde a década de 30 do séc. XX, em destaque nos EUA (SEIDL; ZANNON, 2004).

Após a segunda guerra Mundial, a Organização das Nações Unidas (ONU) passa a demonstrar preocupação com a condição de vida dos países membros. Já na década de 50, estudos passam a investigar as variáveis que interferem nessa condição de vida. A condução dos estudos passa a ser realizada por investigadores clínicos, epidemiologistas, cientistas sociais e

estatísticos, os quais se dedicam a pesquisas de medidas de atributos humanos, designados de “boa vida”.

O conceito de “boa vida” refere-se à conquista de bens materiais: possuir casa própria, carro, aparelhos eletrônicos, dentre outros. O conceito foi posteriormente ampliado, para medir quanto uma sociedade havia se desenvolvido economicamente, não importando se tal riqueza estava bem distribuída (OLIVEIRA, 2006, p. 05).

Com o passar dos anos, o conceito ganha amplitude se resignificando, passando a contemplar mais do que apenas o crescimento econômico, abraçando o desenvolvimento social contemplando a saúde, educação, moradia, transporte, lazer, trabalho, crescimento individual (OLIVEIRA, 2006).

Os termos “qualidade” e “vida”, foram descritos junto pela primeira vez por Arthur Pigou em 1920, ao escrever *The Economics of Welfare*. No texto, Pigou discutia o apoio do governo a classes sociais menos favorecidas e o impacto sobre essas vidas e sobre o orçamento do Estado. Embora o tema tivesse grande relevância, não ganhou repercussão o suficiente e acabou caindo no esquecimento (WOOD-DAUPHINEE, 1999 *apud* OLIVEIRA, 2006).

No entendimento da Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de qualidade de vida tem ampla abrangência, possuindo um significado “pessoal” de acordo com o entendimento de cada pessoa, sendo “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (AMARO; DUMITH, 2018, p. 95).

Fleck (2008) colabora acrescentado ao conceito de qualidade de vida (QV), definido pela (OMS), três aspectos fundamentais: subjetividade – compreendida com a perspectiva do sujeito em relação às questões da vida; multidimensionalidade – se refere à composição das diversas dimensões que compõem a qualidade de vida; e a presença de dimensões positivas e negativas.

O termo “qualidade” é descrito por diversos autores como um termo polissêmico de amplo entendimento, popularmente significa dizer que, o que é qualidade para um pode não ser para outro (GADOTTI, 2010, SOARES, 2011; AMARO; DUMITH, 2018).

No entendimento de Souza (2007, p. 01), “qualidade de vida é a medida através do grau de satisfação das pessoas com os aspectos físicos, emocionais, bem-estar social, estilo de vida, moradia e situação econômica”.

A expressão *qualidade de vida* tem um conceito subjetivo, cabível de multi-compreensão, aliado à sensação ou sentimento de pertença estabelecido pelo entendimento único de cada ser humano.

Levando em consideração a subjetividade da expressão, Minayo, Hartz e Buss esclarecem que:

O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com a marca da realidade cultural (MINAYO, HARTZ E BUSS 2006, p. 06).

Ter qualidade de vida implica no bem-estar na sua maior amplitude, do sentir se bem consigo mesmo, sem limitações ou privações. Soares (2011) enfatiza que o termo “qualidade de vida” deve ser usado com rigor, seu significado global deve ser ampliado de forma crítica e reflexiva, deixando de ser usado apenas como pertença de marca positiva.

A qualidade de vida, portanto, não pode ser restrita a uma única ideia de satisfação material. Ter qualidade de vida em seu sentido mais amplo inclui os valores subjetivos do próprio sujeito, indo além do caráter material, se concretizando no sentimento de bem-estar, de felicidade, liberdade, nas relações sociais, no sentir-se com saúde física e mental, entre outros sentimentos próprios de cada ser humano (AUQUIER; SIMEONI; MENDIZABAL, 1997).

Diversos fatores têm influência na qualidade de vida do ser humano. Os avanços tecnológicos que impulsionam o mundo contemporâneo também influenciam no atual conceito:

[...] fala-se em qualidade de vida aliada à obtenção de saúde, melhores condições de trabalho, aperfeiçoamento da moradia, boa alimentação, uma educação satisfatória, liberdade política, proteção contra a violência, usufruir as horas de lazer, participar de atividades motoras e esportivas, necessidade de conviver com o outro ou então almejar uma vida longa, saudável e satisfatória (SIMÕES, 2001, p. 176).

Na atualidade, o conceito de qualidade de vida não possui um único entendimento, porém, em todos eles, observa-se a preocupação com o bem estar. O conceito de qualidade de vida foi se difundindo em diversos momentos na história e, em cada momento, um valor e um entendimento específico foi agregado. No atual contexto, ter qualidade de vida significa mais do que possuir bens de consumo, condições econômicas, acesso à saúde, educação, lazer, ou ócio. Sentir-se com qualidade de vida implica no entendimento de valores que cada ser humano atribui às coisas ao seu redor, de acordo com seus padrões, expectativas, preocupações e sentimentos.

Os séculos XVIII e XIX, tiveram como marco a revolução industrial, a qual ocasionou significativas mudanças no processo produtivo do trabalho, impulsionado pelos grandes esforços de expansão do mercado e aumento de produção. Da necessidade de aumentar a produção, surgem pesquisas cujos os objetivos são maximizar a produção com o menor esforço despendido para o trabalho (CAVASSANI; CAVASSANI; BIAZIN, 2006).

Nessa perspectiva, novos olhares são lançados à forma de execução do trabalho, tornando necessário o desenvolvimento de ações voltadas para melhorar as condições de qualidade de vida no trabalho (QVT). Mas é somente entre 1969 e 1974 que a QVT ganha destaque, quando grupos sindicalistas, pesquisadores e governo se reúnem para promover ações que estimulem o desenvolvimento da QV das pessoas no trabalho (PUGALENDHI *et al.*, 2011).

O processo que reconhece a necessidade de promover qualidade de vida no trabalho, embora seja um assunto que chama a atenção na atualidade, tem suas origens datadas ainda no século passado.

Reis Junior (2008) aponta que as origens da QVT ocorreram a partir da promulgação da lei nos EUA, no início do século 20, pela qual se cria uma condição de proteção aos trabalhadores eliminando as condições perigosas do trabalho, movimento seguido pelos sindicatos na década de 1930 e 1940.

Outros autores como Macedo e Matos (2007) apontam que os estudos sobre QVT ocorrem apenas na década de 50 em Londres, quando idealizou-se a possibilidade de tornar menos desgastante a vida dos trabalhadores em relação aos valores pessoais de cada sujeito.

Segundo Schmidt e Dantas (2006), a origem dos estudos que visava a análise e reestruturação das tarefas, a fim de tornar menos penoso o trabalho,

embasando o conceito de qualidade de vida no trabalho, deve ser atribuída ao cientista britânico Eric Lansdown Trist e seus colaboradores, por intermédio das várias pesquisas desenvolvidas no Tavistock Institute de Londres, em 1950.

A evolução da qualidade de vida no trabalho, relacionando trabalhador e ambiente de trabalho, começa a ganhar dimensões mais humanas no ano de 1960. De acordo com Rose et al., (2006) qualidade de vida no trabalho é um conceito de ciência comportamental, termo que foi introduzido por Louis Davis na Quadragésima Terceira Assembleia Americana na Universidade Arden House, de Columbia.

O trabalho é uma atividade necessária atribuída à própria existência do ser humano. É a partir das concepções do trabalho que o mundo se desenvolve economicamente, socialmente e culturalmente. Porém, para que o trabalho seja saudável e construtivo, primeiramente é necessário que o ambiente seja favorável e que, no desenvolver de suas atividades, se obtenham boas condições de qualidade de vida.

A relação qualidade de vida no trabalho está diretamente ligada à condição de bem-estar e saúde no cumprimento das funções. Esse conceito de qualidade de vida dirigida à condição de trabalho refere-se a aspectos físicos e ambientais, assim como aos aspectos psicológicos e sociais do ambiente de trabalho (ROHDE, 2012).

De acordo com Fernandes et al. (2012), a qualidade de vida no trabalho consiste na concreta aplicação da filosofia humanista, através da inclusão de métodos participativos, objetivando a modificação dos vários aspectos do meio ambiente de trabalho, na construção de um ambiente favorável, visando a satisfação dos empregados. A QVT engloba dois aspectos fundamentais, o do bem-estar do trabalhador, com eficácia organizacional e a participação dos trabalhadores nas tomadas de decisões e nos de problemas relacionado ao trabalho.

Cabe destacar que a qualidade de vida no trabalho se solidifica na substituição do sedentarismo e do estresse pelo maior equilíbrio entre o trabalho e o lazer. Em outros aspectos, a QVT deve ser capaz de monitorar as variáveis determinantes no ambiente tecnológico, político e econômico do trabalho (FERNANDES, 2012).

Atualmente encontramos em um momento histórico no qual exige-se que as pessoas se enquadrem a um padrão de “qualidade” que atenda os níveis de produção, que estas atendam-se às regras pré-definidas, que atinjam a uma média frente às constantes avaliações, que se renovem, que se reciclem e se qualifiquem a fim de atenderem uma demanda produtiva e capitalista, pela qual se considera “o projeto individual de qualidade” desenvolvido para a vida humana.

A educação é a base de toda a sociedade, é a partir da docência que o processo de ensino/aprendizagem se constitui. Nas universidades, o trabalho do professor ultrapassa as barreiras da sala de aula através do tripé da educação: ensino-pesquisa-extensão.

O excesso de tarefas e o alto nível de exigência e responsabilidade ocasiona uma sobrecarga na execução do trabalho do professor, que se desdobra para cumprir todas as necessidades do plano de ensino, pesquisa e extensão de modo que sua qualidade de vida e saúde pode ser comprimida senão for bem organizada e gerenciada (KOETZ; REMPEL; PÉRICO, 2013).

A valorização da docência é destacada em diversos estudos, autores como, Soratto e Olivier- Heckler (1999), Martinez; Vitta; Lopes (2009), Rohde (2012), Koetz; Reempel; Périgo (2013), Sánchez (2015), frisam enfaticamente a necessidade fundamental de valorização do professor, tendo em vista uma boa qualidade de vida no trabalho, reconhecendo seus interesses, aspirações, atribuindo o devido valor às relações ambientais, sociais, de saúde física e mental.

Para tanto, a precarização e a intensificação do trabalho docente acabam comprometendo algumas relações que norteiam o processo de qualidade de vida, dentre elas, as relações da saúde física e mental, das relações ambientais e sociais. A harmonização de tais relações são essenciais para a manutenção da qualidade subjetiva percebida pelo docente no seu processo de saúde em detrimento às condições laborais.

3.1.1 Relações da saúde física

As relações da saúde física afetam, diretamente, a qualidade de vida de todas as pessoas, seja positiva ou negativamente. No ambiente de trabalho,

alguns fatores podem contribuir para a baixa qualidade de vida do trabalhador, comprometendo a saúde física. Diante da necessidade básica de restauração da condição fisiológica do trabalhador, três aspectos essenciais são relacionados:

- (1) Dor/ desconforto – a produção de dor ou desconforto é uma forma que o corpo encontra para sinalizar que algo não está bem com a nossa saúde. É muito comum as pessoas reclamarem que estão com alguma dor de cabeça, de coluna ou em alguma articulação, porém, quando essas dores se tornam constantes sem causa evidente é sinal de alguma doença (SILVEIRA, 2020). As dores físicas podem causar incômodo e desconforto afetando diretamente no desempenho e nas relações sociais do próprio trabalho. Cabe, ainda, destacar que determinadas dores e desconfortos podem ter causas laborais ocasionadas pela condição ergonômica do próprio trabalho.
- (2) Fadiga/ Energia – o sentimento de fadiga está diretamente associado à falta de energia na execução das atividades diárias, trata-se de um termo utilizado para descrever os males subjetivos intrínsecos que são caracterizados pelo cansaço e o desgaste físico, um estado genérico de letargia, ocasionada pelo trabalho intenso. A fadiga ou falta de energia é um sintoma muito presente no dia a dia do trabalhador, podendo ter diversas causas relacionadas (BRASIL, 2020). A fadiga pode ainda ser definida como um esgotamento físico e mental, indo do grave ao crônico, no que se difere do cansaço e da falta de motivação (OLIVEIRA et al., 2010).
- (3) Sono / repouso – o sono faz parte de um processo ativo, cuja função é a restaurar a condição física do ser humano. Tal processo envolve vários mecanismos fisiológicos e comportamentais desenvolvidos pelo sistema nervoso central. A privação parcial do sono (ou a baixa qualidade de sono) pode provocar quedas na produtividade com diminuição da velocidade de pensamento e nível de alerta, alteração do humor e aumento de fadiga, aumento do cansaço, prejuízos cognitivos e emocionais, prejuízos acentuados na relação de

qualidade de vida e na qualidade de vida no trabalho (MÜLLER; GUIMARÃES, 2007; BENEDITO-SILVA, 2008; NEVES et al., 2013; NARCISO et al., 2014).

3.1.2 Relações da saúde mental

As relações da saúde mental estão diretamente ligadas à capacidade que possuímos de identificar o mundo ao nosso redor, como percebemos os desafios diários, como nos relacionamos com as dificuldades da vida. No ambiente de trabalho, é comum se evidenciar alguns fatores que nos deixam em sinal de alerta, propensos ao estresse ocupacional, nesse sentido, quatro aspectos são apontados:

- (1) **Sentimentos positivos e sentimentos negativos** - No processo evolutivo do homem, seu cérebro aprendeu a desenvolver respostas a determinados pensamentos. A resposta aos pensamentos negativos é mais frágil do que os sentimentos positivos, essa resposta ocorre na tentativa de ajudar o homem na tomada de decisões, frente a ameaças, a fim de garantir sua segurança e sobrevivência (GIMENEZ e BERVIQUE, 2006). As emoções expressas traduzem a força que fornece energia para uma determinada ação, sendo a expressão da excitação desenvolvida para satisfazer as necessidades básicas de resposta (FADIMAN e FRAGER, 2002). Os sentimentos traduzem a percepção do ser humano em resposta a um evento ou acontecimento. Os sentimentos podem ter duas atribuições, sendo positiva ou negativa. A forma como traduzimos o mundo ao nosso redor pode influenciar nossos sentimentos que, por sua vez, podem ser expressos pelo desgaste físico ou mental. Os sentimentos positivos impulsionam no contexto que abrange a qualidade de vida. Já os sentimentos negativos geram uma sensação de impotência, acarretando a perda da qualidade de vida, do desempenho profissional e das relações interpessoais e sociais.

- (2) Autoestima – a autoestima pode ser vista a partir de uma ótica romântica, considerada o alimento que nutre a criatividade e a inventividade, e o permitir-se descobrir seus sentimentos, orgulhar-se de si, e o agir de forma autônoma e independente, respeitar-se e reconhecer seus talentos, e o investir em si, nos seus desejos e objetivos. No olhar de Furtado (2014), a autoestima, para ser saudável, deve seguir alguns parâmetros reais, sem implicações ou negações do que realmente somos. Ter uma autoestima saudável não quer dizer que somos imunes a dor ou ao sofrimento, mas, sim, que somos capazes de encarar os desafios quando eles surgirem. O indivíduo com autoestima enfrenta as dificuldades, porque acredita ser capaz de vencer e, caso não vença, acredita que é capaz de aprender com a experiência vivenciada e se fortalecer. Ao contrário, um ser humano com baixa autoestima se sente incapaz, evita desafios, tenta evitar a dor e as perdas, em uma tentativa frustrada de se proteger.
- (3) Espiritualidade/ religião/ crenças pessoais – A espiritualidade, religião ou crenças pessoais, adquirem grande importância na vida das pessoas, uma vez que seus aspectos contribuem na qualidade de vida e enfrentamento das dificuldades e ou doenças (LUCCHETTI; ALMEIDA; GRANERO, 2010). A relação da religião com os conceitos de qualidade de vida, estão envolvidos em ações de conscientização e importância de fatores que abarquem o bem-estar da população, assim como as ações que mobilizam apoio às pessoas que se encontram em momentos de vulnerabilidade (RUSA et al., 2014). Cabe ressaltar que as questões religiosas, ou espirituais, são inerentes a cada ser humano e a suas crenças pessoais. Cada pessoa possui uma motivação própria que é satisfeita a partir do seu entendimento e discernimento quanto à importância do evento em sua relação de vida.
- (4) Capacidade de aprendizagem, concentração e memorização – o ser humano é capaz de acumular conhecimento e aprender a partir das

suas experiências e experimentações num processo interativo que envolve a memorização (CARVALHO, 2010).

A aprendizagem, portanto, é o processo em virtude do qual se associam coisas ou eventos no mundo, graças à qual adquirimos novos conhecimentos. Denominamos memória o processo pelo qual conservamos esses conhecimentos ao longo do tempo. Os processos de aprendizagem e memória modificam o cérebro e a conduta do ser vivo que os experimenta (MORA, 2004, p. 94).

O ser humano, no desenvolvimento das atividades da vida diária, sente a necessidade de aprender, e é através desse processo que as interações ocorrem. A capacidade de se concentrar e memorizar estão ligadas à condição de bem-estar que o indivíduo se encontra, tão logo significa dizer que a qualidade de vida é fundamental no processo de aprendizagem, concentração e memorização.

Diversos são os fatores que contribuem para o nosso bem ou mal estar, um simples gesto, uma simples ação pode ser o diferencial no modo como percebemos o mundo ao nosso redor, e principalmente se essa percepção nos influencia de modo positivo ou negativo frente a nossas perspectivas, padrões ou preocupações, ou seja, a nossa percepção de qualidade de vida.

3.1.3 Relações ambientais

As relações ambientais possuem ampla abrangência. A percepção do indivíduo frente às condições ambientais pode ser considerada tanto a partir do próprio ambiente de trabalho como da extensão dessa condição para sua rotina diária.

Os aspectos ambientais são percebidos a partir das relações da vida diária, sejam eles no ambiente ocupacional, familiar ou de lazer. Esses aspectos podem ser sintetizados em três itens:

- (1) Oportunidades de recreação/lazer- As oportunidades de lazer/recreação possuem um papel de ampla relevância na vida dos seres humanos, e é a partir da concepção de bem-estar gerada pelas oportunidades de lazer que se denominam os benefícios da qualidade de vida, como o combate ao estresse, melhora no equilíbrio interno do corpo, melhora no humor,

nas interações sociais, na manutenção da saúde de modo geral (JUNIOR; SFERRA; BOTTCHER, 2012).

- (2) Mobilidade da vida diária – O conceito de mobilidade surge da influência da mecânica clássica, seguindo o fluxo e a lógica que determinam a atração proporcional às massas e contrariamente adequada às distâncias. Para tanto, a mobilidade está intimamente ligada às determinações individuais relacionadas às vontades, desejos ou motivações, esperanças, limitações, imposições (BALBIM, 2016). Aqui a questão de mobilidade está ligada a três fatores trabalho/mobilidade/vida, os quais impactam diretamente na vida diária do ser humano, principalmente na qualidade de vida e saúde. Tal impacto afeta o desempenho profissional, a qualidade do trabalho e a produtividade. Alguns fatores como percurso longo, motoristas aflitos, trânsito engarrafado, superlotação, atraso e baixa qualidade do transporte público, reforçam a visão de mobilidade limitada, como tempo despendido para chegar até o trabalho, moradia, lazer etc.
- (3) Ambiente físico (poluição/ruído) – No ambiente físico, diversos são os fatores que podem comprometer a qualidade de vida no trabalho, dentre eles destaca-se a poluição sonora ocasionada pelo barulho ou ruídos. O som alto é indesejável pelo auditor, o excesso pode ocasionar dificuldades em captar as informações. No ambiente de trabalho, o ruído vai muito além do incômodo, sono, estresse, impotência, perda auditiva, alergias, falta de concentração, vertigens, irritação, insegurança entre outros (TOLEDO, 2020).

3.1.4 Relações sociais

As relações sociais abrangem todas as relações dos seres humanos na condição de relacionamento, seja na condição interpessoal, familiar, afetiva, organizacional ou até mesmo ocasional. O relacionamento social parte da interação de uma pessoa com a outra, onde se busca por intermédio do diálogo, da expressão, do gesto, da ação, como reação de interação, de troca. E por intermédio dessas relações os seres humanos criam suas redes de apoio e motivação.

Porém, cabe ressaltar que nem toda relação social é positiva. Uma família desestruturada, um ambiente de trabalho competitivo, rígido e inflexível, amigos somente dos bons momentos, entre outros, podem ser citados como relações sociais negativas.

Dentro dos domínios sociais citamos três aspectos primordiais:

- (1) Suporte ou apoio social - o suporte ou apoio social possui aspectos que conferem a saúde física ou psicológicas dos seres humanos. A presença do apoio funciona como um agente de proteção para a saúde elevando o grau de satisfação. No ambiente de trabalho, o apoio social é extremamente necessário já que grande parte do tempo do dia é gasto nas atividades ocupacionais. O valor do trabalho é atribuído às características humana de valor social da organização. O suporte deve ocorrer de diversas fontes como apoio de colegas, familiares, chefias e ações institucionais. Os benefícios relacionados ao suporte ou apoio social, se relacionam a diminuição do estresse, assim como as doenças psicossomáticas, e doenças crônicas relacionadas ao estresse ocupacional, cujos efeitos se elevam a uma melhor qualidade de vida no trabalho (FONSECA e MOURA, 2008).

- (2) Atividade sexual – a sexualidade é compreendida como um dos elementos que dá significado à vida humana. Os benefícios de uma vida sexual ativa são inegáveis, a boa prática sexual melhora diversos aspectos da saúde física, assim como a saúde psicológica. A vida sexual representa uma função vital do ser humano, baseada em fatores culturais, sociais e biológicos (VIEIRA et al., 2016). Falar em atividade sexual ainda gera inúmeros tabus, os homens sentem necessidade de se afirmarem com grande potencial e as mulheres fingem não fazer diferença. Porém, diversos fatores podem comprometer a qualidade de vida do ser humano, e uma delas é o baixo desempenho sexual relacionado ao acúmulo de estresse ocupacional. O estresse desenvolvido no ambiente de trabalho pode se estender para além dos muros das instituições, afetando a condição fisiológicas de homens e mulheres que acabam deixando a vida sexual de lado devido ao cansaço extremo, a fadiga, a tristeza, e a sensação de incompletude.

- (3) Relações interpessoais e familiares – as relações dos seres humanos são envoltas em diversos fatores que envolvem a familiares e os laços afetivos, emoções e o ambiente social no qual o sujeito encontra-se inserido. As relações interpessoais em que a existência e a disponibilidade abrem espaço para a confiança, a valorização, a comunicação etc. são provenientes do apoio social, das relações externas ao ambiente de trabalho. O suporte familiar ajuda no equilíbrio emocional, alívio das tensões e melhora da qualidade de vida percebida (FONSECA e MOURA, 2008).

Dando continuidade aos fatores essenciais para a boa condição de saúde física e mental, relacionamos o estilo de vida adotado pelo ser humano como fator de extrema importância na qualidade de vida. O estilo de vida e os fatores que contribuem para uma vida saudável é o assunto do próximo tópico, através de um diálogo entre nutrição, exercício físico e descanso.

3.2 ESTILO DE VIDA: NUTRIÇÃO, EXERCÍCIO FÍSICO E DESCANSO

Falar em estilo de vida requer uma quebra de paradigmas que envolvem conceitos pessoais e culturais em que o ser humano encontra-se envolto. O estilo de vida possui amplos aspectos que incluem diversas áreas, como física, mental, espiritual e social, incluindo as relações de trabalho, lazer e recreação, familiares e amigos.

O estilo de vida está vinculado a uma expressão moderna na qual refere-se a estratificação da sociedade por meio de aspectos comportamentais. Esse processo comumente ocorre pelos padrões de consumo, hábitos, cultura, meio ambiente e a influência de outros seres humanos. Em outras palavras, é a forma pela qual o ser humano vivencia o mundo, em consequência das suas escolhas (WIKIPÉDIA, 2020).

A Organização Mundial da Saúde, por meio da carta de Ottawa de 1986, traz em seu texto a concepção de saúde partindo da relação de entendimento pessoal das atitudes desenvolvidas, (item promoção de saúde, p. 01, parágrafos 01 e 02):

A Promoção da Saúde é o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, o indivíduo ou o grupo devem estar aptos a identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar ou adaptar-se ao meio. Assim, a saúde é entendida como um recurso para a vida e não como uma finalidade de vida; [...] A saúde é um conceito positivo, que acentua os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Em consequência, a Promoção da Saúde não é uma responsabilidade exclusiva do sector da saúde, pois exige estilos de vida saudáveis para atingir o bem-estar (OMS, OTTAWA, 1986, p. 01).

O estilo de vida saudável é apontado pela organização mundial como uma ferramenta capaz de proporcionar melhor qualidade de vida aos seres humanos. Em seu texto fica evidenciada a responsabilidade de cada sujeito na construção de hábitos que representem um estilo de vida ativo e saudável que colabore na manutenção e na promoção da saúde como um todo.

O serviço Nacional de Saúde (SNS), considera que alguns fatores como localização residencial, meio ambiente, estilo de vida, genética, nível educacional, nível socioeconômico, relações sociais e rede de apoio são alguns dos determinantes a serem considerados na relação saúde (PORTUGAL, 2020).

Dos determinantes considerados pelo SNS, destaca-se o estilo de vida frente às oportunidades de promoção à saúde, considerando, outrossim, a alimentação, atividade física, sono e gestão do estresse. Em complemento, o SNS aponta o estilo de vida saudável como uma oportunidade de influência positiva sobre a saúde, acima de tudo no quesito de prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), (PORTUGAL, 2020).

O estilo de vida possui uma relação na construção cultural de uma sociedade que engloba os comportamentos e atitudes desenvolvidas, sendo assim, sugere-se que as intervenções e a busca por um estilo de vida saudável e equilibrado sejam adotados de modo que possam contribuir para a diminuição da incidência de doenças crônico-degenerativas proporcionando o aumento da qualidade de vida dos indivíduos (PRIESS, 2011).

O estilo de vida e os hábitos praticados afetam a qualidade de vida. Os maus hábitos podem comprometer a saúde física e psicológica dos indivíduos podendo ocasionar doenças crônicas e psicológicas. Alguns fatores, como o

consumo excessivo de álcool, o uso de tabaco, a inatividade física, assim como a obesidade e alimentação inadequada, podem induzir ao aparecimento de algumas doenças como hipertensão, doenças cardíacas e respiratórias, diabetes entre outras (OLIVEIRA FILHO; NETTO-OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2012).

Os hábitos praticados podem estar ligados ao estilo de vida adotada. Hábitos não saudáveis produzem grandes malefícios para saúde geral do ser humano, podendo ocasionar até mesmo o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (PRISS, 2011). Quanto maior for o tempo de exposição do indivíduo a fatores de risco e da convivência assintomática do sujeito, mais próximo ele estará de desenvolver uma ou mais DCNT, mesmo quando/se essas doenças não forem diagnosticadas, fica claro quando os fatores de risco são evidenciados (LESSA et al., 2004).

Portanto, a adoção de um estilo de vida saudável é, sem dúvida, um desafio que deve ser encarado pelo indivíduo como uma possibilidade de prevenção a doenças físicas e mentais. O estilo de vida saudável reduz os fatores de risco e cria condições favoráveis para promoção de saúde. Os hábitos praticados produzem resultados diretamente na qualidade de vida dos seres humanos, o quanto eu percebo que tenho qualidade de vida, representa o quão saudáveis são meus hábitos.

As condições de trabalho inúmeras vezes sobrecarregam os trabalhadores que acabam adotando hábitos nem um pouco saudáveis. O corre-corre das universidades tem estimulado os docentes a optarem por comidas rápidas, nada saudáveis, a fim de otimizarem o tempo disponível, assim as atividades de lazer e recreação são deixadas em segundo plano, e o exercício físico nem sempre é prioridade, tais atitudes tornam-se rotina, tornando-se hábito e um estilo de vida praticado.

Esse estilo de vida turbulento com inúmeras tarefas que contemplam também o plano de ensino tem exigido muito da saúde física, mental e social dos docentes. O atual modelo produtivo que busca cumprimento de um grande rol de atividades metodológicas e científicas sobrecarregam a vida diária do professor que se obriga a levar trabalho para casa, a fim de atender às demandas e às necessidades ao cumprimento das inúmeras tarefas impostas pela profissão (BORSOI, 2012; SANTOS e SILVA, 2017).

A nutrição, o exercício físico e o descanso são alguns dos fatores essenciais para manutenção de um estilo de vida ativo e saudável. Entendamos como e quando esses fatores são necessários na nossa relação de vida diária.

3.2.1 Nutrição

A alimentação é uma condição essencial para manutenção da vida. São os nutrientes, vitaminas e minerais fornecidos pelos alimentos que possibilitam a manutenção de um corpo saudável.

Os hábitos alimentares definem o quão saudável será o nosso corpo. Para dar conta das atividades da vida diária, necessitamos fazer constantemente a reposição das energias gastas, sendo a base prioritária dessa reposição os alimentos in- natura ou pouco processados. Ter uma alimentação saudável significa construir uma proteção contra a má nutrição, colaborando na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, sendo elas a hipertensão, o diabetes, doenças cardiovascular, AVC e câncer (OPAS BRASIL, 2019).

O mundo moderno tem facilitado a disposição de alimentos processados, ricos em sódio e, ou açúcar, altamente calóricos. Esses alimentos têm colaborado no desenvolvimento da obesidade, das DCNT, afetando até mesmo a saúde mental. Mas nem tudo é o que parece. Pessoas obesas estão cada vez mais desnutridas. A desnutrição não está associada ao consumo de calorias, mas, sim, à qualidade dos alimentos e quantidade de nutrientes ingeridos. Pessoas obesas consomem excesso de produtos industrializados com altas taxas de gordura, açúcar e sal, e deixam de consumir alimentos essenciais como frutas, verduras e carnes magras, o que vem contribuir no ganho de peso e no desenvolvimento das DCNT (BRASIL, 2018).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) desenvolveu um conjunto de orientações para uma alimentação saudável, tais recomendações são descritas no documento *Healthy diet-fact sheet* nº394 (WHO, 2015). Com base nesse documento foi desenvolvido o Programa Nacional para promoção da alimentação saudável (PNPAS, 2020).

O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) tem como finalidade melhorar o estado nutricional da população, incentivando a disponibilidade física e econômica de alimentos constituintes de um padrão alimentar saudável e criar

condições para que a população os valorize, aprecie e consuma, integrando-os nas suas rotinas diárias (PNPAS, 2020, p. 01).

Quadro 03: Recomendações da OMS para uma alimentação saudável.

Sal	A “OMS”, recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda o total de 5g, ou 01 colher de chá”, sendo o sal iodado.
Açúcar	A “OMS” reforça que o consumo de açúcar não ultrapasse o total de 50g diárias, em média 10 colheres de chá, ou 5 colheres de sopa”.
Frutas e verduras	A “OMS”, recomenda o consumo de 5 ou mais porções (diversificadas) de frutas e verduras, uma média de 400g diárias.
Gorduras	Sugere-se que a ingestão de gorduras saturadas seja reduzida a menos de 10% da ingestão calórica total e das gorduras trans., a menos de 1%.

Fonte: elaborado a partir do documento *Healthy diet-fact sheet* nº394, (2015).

Em um estudo realizado pelo governo britânico com a colaboração dos pesquisadores da *University College London*, concluiu-se que 60 mil dos 65 mil adultos que participaram da pesquisa fizeram um aumento exponencial de 2 porções diárias, subindo de 400g (5 porções de 80g) para 560g (7 porções de 80g), na ingestão diária de frutas e verduras, o que demonstrou aumento significativo nos níveis de saúde. O grupo de 5 mil pessoas que ingeriu apenas as 5 porções diárias de frutas e verduras como o recomendado pelo OMS, reduziu o risco de morte em 36%, enquanto as 60 mil pessoas que fizeram a ingestão de 7 porções reduziram o risco de morte em 42% (KOVALICK, 2014).

A pesquisa acima colabora no entendimento de que uma alimentação rica em nutrientes e minerais in natura, como é o caso das frutas, verduras e vegetais, é co participante de um estilo de vida saudável que, por sua vez, colabora no sentimento de bem-estar e qualidade de vida.

No entendimento que a prática de uma alimentação saudável é necessária e parte efetiva da adoção de um estilo de vida saudável, o Ministério da Saúde, seguindo uma tendência mundial, cria algumas recomendações a fim de instruir aos cidadãos (BRASIL, 2007).

Quadro 04: Recomendações básicas do Ministério da Saúde, para uma alimentação saudável.

Sal	Restringir a 5 gramas de cloreto de sódio (1 colher de chá) por dia. Recomenda-se a redução de produtos industrializados, lanches rápidos e a ingestão do sal iodado.
Açúcar	Recomenda-se a redução de alimentos e bebidas com altas quantidades de açúcar.
Gordura	Recomenda-se o consumo de até 1 colher de (qualquer óleo vegetal), e a redução de alimentos ricos em gordura.
Fibras	As fibras colaboram na redução de diversas doenças. São recomendadas a ingestão de alimentos vegetais como grãos, tubérculos, raízes, frutas, legumes, verduras e leguminosas.
Peixe	Incentivar o consumo.
Álcool	Evitar a ingestão excessiva de álcool / Homens: no máximo 2 doses de bebida alcoólica por dia / Mulheres: no máximo 1 dose de bebida alcoólica por dia.

Fonte: Elaborado a partir dos dados do Manual Técnico de promoção à Saúde e a riscos e doenças, (BRASIL, 2007).

A boa nutrição é essencial no combate das doenças psicológica, em contribuição a essa afirmativa o Ministério da Saúde faz a seguinte recomendação:

Durante o processo de estresse, o organismo perde muitas vitaminas e nutrientes, portanto, para repor essa perda, é recomendado comer muitas verduras e frutas, pois são ricas em vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio e manganês. Brócolis, chicória, acelga e alface são ricas nesses nutrientes. O cálcio pode ser repostado com leite e seus derivados (BRASIL, 2012, p. 01).

Uma nutrição equilibrada e saudável é promotora de inúmeros benefícios, além do bom funcionamento do organismo, outros benefícios são citados, como a melhora do humor, a diminuição da depressão e o combate ao estresse (BRASIL, 2017).

Percebe-se que o professor universitário, na turbulência do dia a dia, deixa de contemplar uma alimentação saudável, optando por alimentos processados e de fácil acesso ou transporte. Esse fator colabora no adoecimento, e na diminuição de sua qualidade de vida.

3.2.2 Exercício Físico

Uma das bases que estabelecem a saúde e o bem-estar físico e mental é a atividade do exercício físico. Na sua plenitude, busca unir o prazer com a necessidade fisiológica, de dar condições ao corpo de força, vitalidade e saúde.

Os autores Gualano e Tinucci buscam na sabedoria dos grandes filósofos a indicação da prática das atividades e dos exercícios físicos para a boa saúde:

A atividade física tem sido enaltecida e propagada há séculos como um potente fator de promoção à saúde. A Sócrates, por exemplo, credita-se a seguinte afirmação: "Na música, a simplicidade torna a alma sábia; na ginástica, dá saúde ao corpo". Tal ideia ganha respaldo no discurso do "pai da medicina", Hipócrates: "O que é utilizado, desenvolve-se, o que não o é, desgasta-se... se houver alguma deficiência de alimento e *exercício*, o corpo adoecerá". O filósofo Platão compartilhava da importância do exercício, considerando-o fundamental na manutenção do equilíbrio de corpo e mente (ou o espírito). Talvez sejam as célebres palavras do romano Juvenal que melhor materializem esse conceito: "Mens sana in corpore sano" ("Mente sã em corpo são") (GUALANO E TINUCCI, 2001, p.01 – grifos do autor)

O exercício físico se constitui em uma atividade extra às atividades da vida diária, não podemos considerar que as atividades realizadas no desenvolvimento do trabalho ou da rotina diária sejam consideradas exercício físico, exemplo: "o quanto eu me movimento para varrer uma casa, embora seja bastante não é um exercício físico, mas sim uma atividade física, desenvolvida para atingir uma determinada finalidade de trabalho".

O exercício físico é a atividade física considerada de forma planejada, estruturada e repetitiva, cujo objetivo é promover uma manutenção ou melhoria em um ou mais componentes da aptidão física, ao passo que a atividade física é definida como todo e qualquer movimento produzido pelo músculo esquelético que resulta em maior gasto energético, do que o corpo estando em repouso (CASPERSEN et al., 1985).

Para um melhor entendimento, considera-se atividade física toda e qualquer atividade desenvolvida no cotidiano que resulte em um gasto de energia, superior ao gasto de energia utilizado para manter as funções básicas de funcionamento do corpo em repouso. Sendo o exercício físico a atividade

física desenvolvida de forma organizada, no momento de ócio e ou lazer com a finalidade de melhorar a aptidão física, motivado pela saúde, estética, lazer, socialização, competitividade ou controle de estresse.

Uma das tendências mundiais na promoção e manutenção da saúde é a prática de exercícios físicos. Frente a esse processo, a Educação Física (EDF) vem capacitando seus profissionais tornando-os aptos a atuarem efetivamente na prevenção, manutenção e reabilitação da saúde como um todo. A prática regular de exercício físico voltada para a saúde e qualidade de vida, leva em consideração a obtenção dos níveis satisfatórios de aptidão física que favoreça as atividades da vida diária, o que, conseqüentemente, proporcionará melhora na saúde, atuando de forma significativa na prevenção das doenças em geral (MATSUDO, 2005; DUPERLY, 2005).

Diversos estudos têm comprovado que o estilo de vida ativo contribui de maneira significativa para a promoção de uma vida mais saudável e com maior qualidade de vida. Os estudos têm apontado cada vez mais a necessidade de combater o sedentarismo, que passou a ser inquestionavelmente um dos fatores que mais tem comprometido a qualidade de vida humana (MATSUDO, 2005; DUPERLY, 2005; VALES, 2006; PRISS, 2011).

A prática do exercício físico se direciona à minimização das conseqüências indesejáveis do sedentarismo. A adoção de um estilo de vida fisicamente ativo considera a redução dos fatores de risco à saúde física e mental. Cabe destacar que é essencial a orientação de um profissional da saúde formado e a habilitado em educação física para a orientação das boas práticas de atividades físicas e esportivas. Ressalta-se que o exercício físico tem extrema importância na vida dos seres humanos indiferente de idade, sexo ou necessidades especiais (VALES, 2006).

Nesse sentido, Vales (2006) destaca em um de seus estudos, questões relacionadas à saúde, onde afirma que a mudança de foco, causada pela multidimensionalidade da saúde (baseada e seus múltiplos aspectos), tem permitindo mudanças aos hábitos de vida, que seguem em direção ao combate do sedentarismo.

Nesse sentido, Nahas afirma que:

Muita coisa tem sido dita e escrita sobre a importância de um estilo de vida saudável para as pessoas de todas as idades.

Entretanto, apesar de todas as evidências científicas acumuladas, um grande número de pessoas ainda parece desinformado ou desinteressado nos efeitos a médio e longo prazo da prática de atividades físicas regulares, de uma nutrição equilibrada e de outros comportamentos relacionados à saúde (NAHAS, 2003, p. 14).

Buscando um norte que referencie a prática de atividade física, a WHO desenvolveu parâmetros “ideais” de atividade física para cada idade, compreendendo o grupo de 18 a 65 anos, recomendado a prática de 150 minutos de atividade aeróbica moderada ou 75 minutos de atividade aeróbica intensa, sendo que em dois dias ou mais na semana devem ser desenvolvidas atividades de fortalecimento muscular (WHO, 2010).

Buscando um parâmetro que norteie a prática de atividade física para a manutenção da saúde, o Ministério de Saúde do Brasil segue as recomendações WHO, e complementa a importância da atividade física fazendo o seguinte apontamento:

Pessoas sedentárias têm de 20% a 30% mais risco de morte por doenças crônicas, como doenças do coração e diabetes, que as pessoas que realizam ao menos 30 minutos de atividade física moderada, cinco vezes por semana (BRASIL, 2017, p. 01).

Não existe dúvida quanto aos benefícios da atividade ou do exercício físico praticado regularmente, porém existem algumas dúvidas quanto ao grau de intensidade, e quanto ao grau de interferência nos fatores de risco.

Segundo Matsudo (2005), a atividade ou exercício físico são capazes de proporcionar diversos benefícios na vida dos seres humanos, ao considerar os seguintes benefícios:

- (1) Fisiológicos: no controle e na diminuição da pressão arterial, no controle de peso, no aumento da resistência física, na compactação e na densidade óssea, no ganho de força muscular, diminuição dos níveis de gordura, e a melhora na mobilidade.
- (2) Psicológicos: colabora na diminuição do estresse e da depressão, melhora a autoestima e a autoimagem, promove o bem-estar, mantém a autonomia e reduz o isolamento (maior interação social).

Silva (2006), por sua vez, faz um complemento aos benefícios da atividade física associados à saúde, destacando o combate à obesidade, à diabetes, osteoporose, asma e as doenças cardiovasculares. O autor completa que tais doenças são as principais causas de óbitos nos países desenvolvidos ou em desenvolvimento.

Para Priss (2011), a atividade física oferece inúmeros benefícios ao atual estilo de vida, considerado “multifatorial”, ou seja, depende de ações sociais para alavancar a melhoria da saúde coletiva frente aos diversos tipos de doenças ocasionadas pela inatividade física. O autor ainda considera que a atividade física não pode ser considerada isoladamente na promoção da qualidade de vida e saúde, outros fatores como nutrição e descanso devem ser considerados.

3.2.3 Descanso

O descanso não é uma opção, mas, sim, uma necessidade fundamental para que o ser humano tenha condições de se reestabelecer e dar continuidade às atividades normais da vida diária. Assim como a alimentação saudável e a prática de exercícios físicos, dormir bem é essencial para se ter qualidade de vida.

Tirar um tempo para descansar não significa abandonar as tarefas, muito menos sinal de fraqueza. Nossas forças são limitadas, desse modo, precisamos reconhecer a necessidade de parar e descansar.

De acordo com DICIO², dicionário online da língua portuguesa, descanso significa:

Período de folga; tempo em que não se trabalha; repouso. Falta de ocupação; tempo dedicado ao ócio; vagar. Maneira de se comportar que denota tranquilidade; sossego; paz de espírito. Ausência de pressa; em que há lentidão; morosidade (DICIO, 2020, p. 01).

O significado de descanso é amplo e expressa exatamente a necessidade que sentimos diariamente, frente ao processo de trabalho. A privação do tempo de descanso pode ocasionar uma sobrecarga de estresse comprometendo a capacidade de produtividade, interatividade e aprendizado. Descansar inclui o

² DICIO, dicionário online de português. **Significado de Descanso**. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/descanso/>> acesso em: 08 abr. 2020.

tempo destinado ao ócio, lazer, recreação, atividades culturais, a música, a interação, assim como o repousar, dormir.

A privação do sono pode levar à dessincronização dos ritmos biológicos, ocasionando um aumento no cansaço, prejuízos cognitivos e emocionais. A privação de um sono restaurador pode causar ansiedade, estresse, mau humor, compulsão alimentar, baixa autoestima, podendo evoluir para um processo de fadiga crônica (NARCISO et al., 2014).

A fadiga ou síndrome da fadiga crônica, pode ser conceituada como esgotamento físico e mental “grave e crônico”, que se diferencia de falta de motivação ou de cansaço (OLIVEIRA et al., 2010).

No ambiente de trabalho, os efeitos da fadiga são oriundos das cobranças física e mentais, podendo ocasionar queda no rendimento, erros consecutivos, distração, aumento nos riscos de acidentes, lesões de esforço, absenteísmo, entre outros (MARINA FISCHER et al., 2006; OLIVEIRA et al., 2010; SCHATTAN, 2017).

Alterações no estilo de vida e nos padrões de sono são consideradas fatores de risco, que produzem a médio e longo prazos danos à saúde dentre eles, o ganho de peso, a perda de massa muscular, desregulação do metabolismo, distúrbios glicêmicos e da gordura. A alteração hormonal tem influência na qualidade do sono, a redução da sensibilidade à insulina, o aumento da grelina e a diminuição da leptina, além de provocar um sono de má qualidade favorecem a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, pressão alta (CRISPIM et al., 2007; COSTA, 2010; NEDELICHEVA et al., 2010; PADILHA et al., 2010).

O estresse ocasionado pela privação do sono pode ocasionar doenças cardiovasculares, maiormente as doenças coronarianas. Isso ocorre pela ativação neuro vegetativa de hormônios estressores, como o cortisol. Tais hormônios causam alterações na pressão arterial, no ritmo cardíaco, e nos processos trombóticos, alteram o metabolismo dos lipídios e da glicose sanguínea. Outros fatores de risco como o tabagismo e a obesidade contribuem no aumento do estresse e o risco de doenças cardiovasculares (ÅKERSTEDT e WRIGHT, 2009; ANTUNES et al., 2010; LOWDEN et al., 2010; PIETROIUSTI et al., 2010; THOMAS e POWER, 2010; WEHRENS et al., 2010; SCHATTAN, 2017).

A privação do sono também causa impactos negativos no sistema imunológico. O sistema imunológico é responsável por efetuar a defesa do organismo, quando o mesmo encontra-se em situação de risco. A baixa defesa imunológica pode colaborar para o surgimento de doenças. Quando o sistema imunológico está fragilizado, aumentam-se as incidências de gripes, alergias, assim como maior risco de infecções e até mesmo o surgimento de alguns tipos de cânceres (PALMA et al., 2007; SPIEGEL et al., 2004).

Diversos são os fatores que contribuem para um sono de má qualidade, entre eles pode se citar o excesso de tarefas diárias. Diariamente inúmeras pessoas, após o horário de expediente, encaram longos trajetos até conseguirem retornarem a seus lares e, ao retornar, se vêm frente as atividades caseiras relacionadas aos cuidados da casa e dos familiares, às contribuem para aumentar o desgaste físico e mental, aumentando, assim, os fatores estressores que colaboram para um sono de má qualidade.

Algumas profissões comumente acabam estendendo suas atividades de trabalho para além dos muros das instituições, é o caso do professor universitário que, para dar conta das multitarefas que compõem o plano de ensino/aprendizagem, composto pelo tripé da educação ensino-pesquisa-extensão, são obrigados a dar continuidade às atribuições fora do horário de expediente. Desse modo, percebe-se que o tempo de descanso é comprometido e ocupado por outros afazeres que não atendem o requisito de ociosidade, restauração e equilíbrio das tensões vivenciadas.

Estudo como de Cruz et al., (2010) e Martins (2013) demonstraram que a intensificação do trabalho do professor de ensino superior tem comprometido seu estilo de vida, qualidade de vida e saúde como um todo, assunto esse que será abordado no tópico saúde física, subtópico 'carga de trabalho'.

3.3 SAÚDE FÍSICA: ANÁLISE ERGONÔMICA E CARGA DE TRABALHO DOS PROFESSORES

Um aspecto fundamental da vida humana é a condição física. A saúde física, por sua vez, está diretamente associada à capacidade de desenvolver as atividades da vida diária (VD) com o mínimo de esforço possível, ou seja, um corpo com plenas condições físicas de atender as necessidades do cotidiano

como locomoção, coordenação, equilíbrio, agilidade e esforço físico sem dor ou exaustão.

A saúde física representa, em uma forma simplista, a condição geral do corpo em relação ao vigor físico e às doenças, portanto, o indivíduo saudável é aquele que não possui doenças, de modo que seu metabolismo encontra-se em adequada condição de funcionamento (CARREIRA, 2012).

O corpo tem algumas necessidades básicas para se manter organicamente saudável são eles: a água, o sol, nutrientes providos dos alimentos, exercícios, descanso e higiene, logo, quando essas necessidades não são supridas, o corpo tende a enfraquecer favorecendo o adoecimento. Existem ainda outros fatores que afetam a saúde física dos seres humanos como: status social, gênero, cultura, educação, condições ambientes, condições de trabalho, assim como um histórico de vida da infância a vida adulta (CARREIRA, 2012).

A condição de saúde do ser humano é constituída por corpo e mente, que significa dizer que se o indivíduo não se encontrar em plenas condições mentais, o corpo pode sentir fisicamente os efeitos negativos produzidos por uma condição emocional de estresse, tristeza, insegurança, raiva, ansiedade, euforia (CARREIRA, 2012).

Normalmente, as pessoas com a saúde física vulnerável possuem maus hábitos, como alimentação desbalanceada com abuso de gordura, açúcar e sal, abuso de bebidas alcoólicas, consumo de tabaco e a inatividade física.

Recomenda-se a revisão dos hábitos praticados, e o cultivo de práticas saudáveis. A principal indicação para a manutenção da saúde física é a prática de exercícios físicos. Tomamos como exemplo a caminhada, é uma atividade simples, básica e sem restrições, prática essa que, além de exercitar o corpo, ajuda melhorar a mobilidade e, com o passar do tempo e da intensidade, outros benefícios são agregados como diminuição do colesterol, melhora na circulação sanguínea, melhora na capacidade respiratória, além de ajudar no controle de doenças como diabetes e a hipertensão (CARREIRA, 2012).

Outros fatores foram citados como causadores de doenças físicas, como a condição de trabalho. No ambiente de trabalho, alguns fatores contribuem para o adoecimento físico, como a falta de condições ergonômicas, que impossibilita

o trabalhador de manter uma postura adequada na execução das tarefas diárias realizadas.

Cada ambiente de trabalho deve ser projetado e organizado a fim de atender a demanda específica da função realizada pelo profissional. Neste estudo em questão, tomemos o professor universitário como peça fundamental, para análise da saúde física e as condições de trabalho.

As atividades de trabalho do professor têm sido marcadas por significativos desafios, reflexo das constantes modificações do mundo moderno. As recorrentes transformações têm promovido múltiplas exigências no trabalho docente. As condições proporcionadas por este cenário têm sido cada vez mais associadas aos problemas de saúde física e mental desenvolvidos por esses profissionais (CRUZ et al., 2010).

Embora os professores das universidades mobilizem grandes esforços na tentativa de gerenciar o processo de trabalho, ainda assim, visualiza-se um estado crônico na condição e precarização das condições de trabalho, seja pela inabilidade de transformar ações reivindicatórias em efetivos processos de conscientização da sociedade ou pela relação de riscos dessa relação. Como resultado, aponta-se a depreciação da atividade docente, em decorrência aos baixos investimentos e melhorias do ensino superior (CRUZ et al., 2010).

Os autores Cruz et al., (2010) destacam que o baixo investimento na educação superior apresenta diversas consequências, seja em relação às condições ambientes de trabalho, remuneração ou ainda no reconhecimento social, acentuando os malefícios à saúde que vão do desgaste físico ao desgaste psicológico.

Ao desenvolver suas atividades diária, o professor é exposto a diversos agentes que podem vir a comprometer a sua saúde física ou fisiológica. Com base nos estudos de BRANDOLT, 2006 e CRUZ et al., 2010, foram elencados os principais fatores que comprometem a saúde física dos professores:

- O pó de giz – o pó do giz quando inalado pode ocasionar, irritações ou alergias respiratórias, quando depositado sobre a pele pode ocasionar irritação e ou alergias.
- Fala – a necessidade de falar intensamente e a constante alteração de tons de voz, pode ocasionar calosidade das cordas vocais, assim como a perda da voz e a irritação da faringe e da laringe.

- A bipedestação – o professor passa muito tempo em pé, essa condição pode ocasionar uma sobrecarga muscular; é comum o professor passar um longo período em pé, e tal condição pode ocasionar sobrecarga no sistema muscular e sistema circulatório, ocasionando desconforto ou dor.
- Ombros – a elevação do braço acima do ângulo de 90° graus para acessar o quadro negro, através de um movimento repetitivo, pode ocasionar, além da dor e do desconforto, problemas articulares como a bursite ou epicondilite - o cotovelo de tenista, uma doença comum sintomática ocasionada pela inflamação das articulações.
- LER – Lesão por esforço repetitivo - muitos profissionais são acometidos pela síndrome de LER, entre os sintomas dor nos membros superiores e nos dedos, formigamento, dificuldade para movimentá-los, fadiga muscular, redução da amplitude dos movimentos, a causa eminente da síndrome é atribuída a uma lesão ocasionado por esforços repetitivos, não caracterizando propriamente uma doença.
- Contrações músculo esquelética estática – a profissão do professor não lhe permite uma postura adequada, exigindo-lhe um grande esforço, exigindo contrações musculares estática ocasionando uma sobrecarga do sistema músculo-esquelético, relacionado esse fator estão as conhecidas dores na cervical e na lombar.
- Quadril e articulações de membros inferiores – por passar longos períodos em “pé”, sem a execução de uma atividade “laboral” que estimule a mobilidade das articulações, a sobrecarga exercida sobre as articulações pode vir ocasionar dor e desconforto, assim como desgaste ou processos inflamatórios.
- Circulação – a bipedestação em conjunto com a postura estática, é responsável pelos problemas circulatório, a carga de peso exercida sobre os membros inferiores associado a baixa movimentação dificulta a circulação do sangue, ocasionando inchaço e dores nos membros inferiores, podendo evoluir para problemas circulatórios como, por exemplo, as varizes.

Além destas condições, alguns autores apontam que as instituições de ensino têm se tornado um local inseguro, e que o desrespeito e a violência existentes dentro e fora dos ambientes educacionais têm se apresentado como uma fonte geradora de estresse (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2006 e CRUZ et al., 2010).

O estresse ocasionado pela tensão gerada no ambiente de trabalho pode ocasionar sintomas físicos e fisiológicos, como dores de estômago, dor de cabeça, diarreia, dores intestinais, tensão, fadiga e dor muscular.

Outro problema encontrado nas instituições de ensino é a baixa qualidade ergonômica, que não oferece condições adequadas de trabalho, prejudicando a qualidade de vida dos professores, alunos e demais profissionais que trabalham nas instituições.

3.3.1 Análise Ergonômica

A abordagem da análise ergonômica do trabalho orienta seus estudos ao campo do trabalho autêntico, nas suas exigências, necessidades e reivindicações dos trabalhadores para o desenvolvimento das atividades laborais. Busca-se nas queixas e reclamações dos trabalhadores, subsídios para melhorar a condição do trabalho, resolução dos problemas individuais e coletivos, fornecendo contribuições para a organização do trabalho como um todo.

O significado de Ergonomia deriva do grego **ergon** (trabalho) e **monos** (*leis*), para denotar a Ciência do trabalho. Portanto, ergonomia se classifica como a disciplina inicial que orienta os sistemas de forma equilibrada, a todos os aspectos da atividade humano (IEA, 2000).

No entendimento de Palmer:

A ergonomia é comumente definida como o estudo científico da relação entre o homem e seu ambiente de trabalho. Nesse sentido, o termo ambiente abrange não apenas o meio propriamente dito em que o homem trabalha, mas também os instrumentos, as matérias primas, os métodos e a organização deste trabalho. Relacionada a tudo isso está a natureza do próprio homem que inclui suas habilidades, capacidades e limitações. (PALMER, 1976, p.5):

Partindo da aprovação unânime do conselho *International Ergonomics Association* (IEA), em uma reunião realizada no congresso Trienal de Ergonomia, em agosto de 2000, San Diego/ EUA, o conceito de Ergonomia passa a ser definido como:

Ergonomia (ou Fatores Humanos) é a disciplina científica que trata da compreensão das interações entre os seres humanos e outros elementos de um sistema, e a profissão que aplica teorias, princípios, dados e métodos, a projetos que visam otimizar o bem estar humano e a performance global dos sistemas (IEA, 2000, p. 03).

A *International Ergonomics Association*, através dos domínios de especialização, entende que as interações humanas são a representação profunda dos atributos humanos específicos, classificando a ergonomia em três orientações:

- Ergonomia Física - vincula-se às características da anatomia humana, antropometria, fisiologia e biomecânica em sua relação à atividade física. Os pontos de relevância consideram a postura no trabalho, manejo de instrumentos, movimentos repetitivos, distúrbios do músculo-esqueléticos relacionados ao trabalho, postos de trabalho, segurança e saúde.
- Ergonomia Cognitiva - no que tange aos processos mentais, orientados pela: atenção, percepção, memória, raciocínio, e resposta motora, comprometimento das interações entre seres humanos e outros elementos de um sistema. Considera-se a carga mental de trabalho, tomada de decisão, performance especializada, interação entre homem-tecnologia, estresse e a forma de relação entre os seres humanos e o sistema.
- Ergonomia Organizacional – refere-se a condições mais favoráveis para o desenvolvimento dos sistemas sócio técnicos, abrangendo suas estruturas organizacionais, políticas e processos. Os pontos primordiais incluem comunicações, gerenciamento de recursos, projeto de trabalho, organização do

tempo do trabalho, organização em grupo, gestão de qualidade entre outros.

A expressão “análise ergonômica do trabalho” ainda é pouco conhecida, foi a partir da década de 1990, que passou a ser conhecida, devido a uma nova versão publicada das normas que disciplinam as matérias de segurança e saúde do trabalhador no Brasil. A norma que regulamenta a ergonomia é a ergonomia 17, ou NR17, do Ministério do Trabalho e Emprego (BRASIL, 1990).

A nova versão concede a ampliação do campo normativo da ergonomia, que antes se limitava às orientações sobre cargas e pesos, mas agora passa a incluir mais quatro itens: o mobiliário de trabalho; algumas condições dos ambientes de trabalho; os equipamentos; a organização do trabalho, incluindo os conteúdos de trabalho, modos operários, regras e tempo de trabalho (FERREIRA, 2015).

O mundo segue avançando, estimulado por períodos de grandes transformações sociais, econômicas e políticas, contemplando um aumento exponencial no conhecimento de todas as Ciências. Tal processo de evolução científica e tecnológica vem demonstrando o importante papel da ergonomia nas inúmeras transformações do trabalho, demonstrando o respeito aos aspectos humanos desta relação (VILLAR, 2005).

De acordo com Moraes e Mont'Avão,

[...] a Ergonomia partilha o seu objetivo geral - melhorar as condições específicas do trabalho humano - com a higiene e segurança do trabalho. [...] o objeto da Ergonomia, seja qual for a linha de atuação, ou estratégias e os métodos, o homem no seu trabalho trabalhando, realizando sua tarefa cotidiana, executando as suas atividades do dia a dia (MORAES e MONT'AVÃO, 2000, p. 15-16).

No campo da saúde, a Ciência ergonômica busca o conhecimento embasado no processo do trabalho, seu enfoque é no sentido coletivo, quanto à organização e necessidades do trabalhador no ambiente laboral. Nesse processo, é considerada a qualidade de vida do colaborador frente ao desenvolvimento de suas funções e a condição laboral da instituição de trabalho. Diante das inúmeras problemáticas a serem vencidas na ergonomia, esse

campo ainda representa grandes desafios, determinados pelo contexto político e econômico do país (VILLAR, 2005).

Os professores universitários desenvolvem um trabalho considerado essencial, que é a formação profissional das mais variadas profissões. Para tanto, o trabalho desenvolvido pelos professores é considerado imaterial, hegemônico a atividade intelectual. Seu trabalho é voltado para a criação de produtos imateriais como a produção de conhecimento e os saberes construídos e transmitidos (SILVA JÚNIOR, 2009).

Da mesma forma, não se ignora o corpo físico que sofre com as condições laborais do ambiente de trabalho, com condições inapropriadas de ventilação, iluminação, equipamentos entre outros, além da exaustão física ocasionada pela ergonomia cognitiva.

Considerando que a condição laboral contribui em diversos aspectos na atividade exercida pelo professor, entende-se que as baixas condições laborais do ambiente de trabalho podem contribuir para o adoecimento físico e mental dos professores e que, somado a outros fatores, pode resultar em afastamento temporário ou até mesmo definitivo das suas funções primárias.

Dando continuidade aos fatores que afetam as condições de trabalho do professor universitário, o próximo subtópico trará o contexto da carga de trabalho no desenvolvimento das condições que afetam a qualidade de vida e saúde dos professores.

3.3.2 Carga de trabalho

O trabalho se constitui em uma das principais atividades desenvolvidas pelo ser humano, sendo vital para sua manutenção, exercida a partir de um contexto social exposta a influências advindas de diversos fatores, pelos quais também se relacionam a ação contínua do trabalhador e as formas de trabalho. Reciprocamente, o trabalho ainda pode ser considerado uma fonte onde o trabalhador supre suas necessidades e se realize profissionalmente, acumule bens e riquezas, sintam-se úteis quanto a um serviço prestado à sociedade, entre outros. No entanto, pode significar também sofrimento físico, mental e social, resultante de grave adoecimento, podendo levar até mesmo a morte (MARTINS et al., 2013).

Na década de 80, foi instituído o conceito de carga de trabalho o qual se difere do conceito de risco possibilitado, definido como “[..] uma análise do processo de trabalho que extrai e sintetiza os elementos que determinam de modo importante o nexos biopsíquico da coletividade operária e confere a esta um modo histórico específico de andar a vida” (LAURELL e NORIEGA, 1989 *apud* MARTINS, 2013, p. 64).

Na literatura, a relação da carga de trabalho é definida de diversas formas, dentre elas Stoll et al., (2007) que definem carga de trabalho como todo esforço fisiológico em resposta de uma reação. Johnson e Smith (2008) atribuem à expressão *carga de trabalho* o dado número de horas voltadas ao desenvolvimento do trabalho.

O conceito de carga de trabalho está relacionado a alguns fatores que determinam o processo de trabalho, como a organização e a divisão do trabalho; a relação com o ambiente, assim como as relações interpessoais; materiais e recursos físicos e tecnológicos, entre outros. Tais fatores podem colaborar para o desgaste do trabalhador, comprometendo suas energias vitais e capacidade laboral. Portanto, a carga de trabalho ocorre ao mesmo tempo, sendo necessário que se analisem as ações desenvolvidas pelo sujeito no contexto em que elas ocorrem (FACCHINI; WEIDERPASS e TOMASI, 1991; MARTINS, 2013).

As cargas de trabalho ainda podem ser classificadas de acordo com suas características, sendo subdividida naquelas que representam materialidade externa, que se modificam pela interação do corpo, sendo cargas físicas, químicas, biológicas e mecânicas. E as de materialidade interna, que interagem no próprio corpo, expressas internamente através dele, como cargas fisiológicas e psíquicas (FACCHINI, 1994).

A classificação das cargas externas, de acordo com Facchini (1994), são:

- Cargas físicas: estão relacionadas, ao ruído, calor, umidade, ventilação, vibrações e iluminação.
- Cargas químicas: são provenientes das poeiras, fumaças, fibras, vapores, líquidos e radiações.
- Cargas biológicas: podem ser causadas por tipos de organismos, como os microrganismos.

- Cargas mecânicas: esse tipo de carga é característico por envolver a tecnologia aplicada, assim como o próprio objeto de trabalho sob as condições de instalação e manutenção do processo de produção.

A classificação das cargas internas, de acordo com Facchini (1994), são:

- Carga fisiológicas: estão relacionadas às atividades laborais, como o esforço físico e visual, ocasionado pela alternância de turnos, ruptura de ritmos fisiológicos básicos, como o ciclo respiratório e cardíaco.
- Carga psíquica: por sua vez, a carga psíquica recai sobre a jornada, frequência, tomada de iniciativa ou decisão, repetição de tarefas, ritmo, periculosidade e grau de responsabilidade no trabalho, ou seja, a tarefas constituídas por elementos do processo de trabalho que possam causar o adoecimento do trabalhador.

As cargas de trabalho possuem características próprias de cada atividade laboral, portanto, são resultados das interações e dos requisitos de cada tarefa, assim, as circunstâncias em que ocorrem envolvem o comportamento e as percepções do sujeito acerca de si e sobre as expectativas de outrem (FACCHINI, 1994; MARTINS, 2013).

O atual cenário nacional, no que tange à organização do trabalho docente, tem ocasionado inúmeras mudanças que, junto às novas exigências e competências requisitadas, acabaram acarretando a sobrecarga de trabalho para o professor, tanto no volume de trabalho, quanto nas condições “precárias” de ensino, de modo que a complexidade e a diversidade existentes nas salas de aulas exigem dos professores habilidades para dar conta das expectativas sociais, e excelência do trabalho realizado (GASPARINI; BARRETO ASSUNÇÃO, 2005).

Foram impostas muitas atribuições à função do professor, as quais têm ultrapassado sua carga horária e seus interesses, no entanto, esse mesmo profissional acaba sendo ignorado e excluído sobre as decisões institucionais, sendo-lhe atribuído apenas a ação de executor de propostas e decisões tomadas por outros (MAZON; CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

O atual modelo metodológico imposto aos professores tem diminuído o seu tempo, o qual deve ser minuciosamente organizado na tentativa de executar seu trabalho, se atualizar profissionalmente através de “cursos, palestras, especializações”, e ainda poder ter um convívio social e de lazer. Conciliar as atividades de ensino-pesquisa-extensão, produções científicas e atividades administrativas são alguns dos requisitos determinados aos professores universitários (MAZON; CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

Além das múltiplas atividades exercidas pelo professor de ensino superior, há outras características que contribuem para o excesso de carga de trabalho e a extrapolação da carga horária estabelecida em contrato. Muitos dos professores, atuam nos três períodos executando suas tarefas nas instituições ou em casa, inclusive em horas e dias de descanso, gerando uma carga excessiva de trabalho (LIM e OLIVEIRA LIMA-FILHO, 2009; ANDRADE et al., 2015; ARAUJO SEABRA; SILVA; DUTRA, 2015).

Destaca-se, ainda, que grande parte dos professores de ensino superior são profissionais de diversas áreas, que exercem suas profissões de formação fora do âmbito educacional como, por exemplo, os médicos, fisioterapeutas, farmacêuticos, arquitetos, engenheiros, administradores, economistas, entre outros. A junção das múltiplas funções exercidas por dados profissionais, limita seu tempo de descanso, ocasionando maior sobrecarga de trabalho, devido ao estresse ocupacional, colaborando para o adoecimento físico e ou mental.

Nelson (2016) destaca que a carga horária do professor deva ser de até no máximo quatro horas/aula consecutivas, ou até seis horas/aula intercaladas para a mesma instituição de ensino, a fim de garantir as condições de saúde.

A jornada de trabalho do professor é descrita pela consolidação das Leis de trabalho no art. 318, redação dada pela lei nº 13.415, de 2017:

Art. 318. O professor poderá lecionar em um mesmo estabelecimento por mais de um turno, desde que não ultrapasse a jornada de trabalho semanal estabelecida legalmente, assegurado e não computado o intervalo para refeição (BRASIL, 2020).

Tal lei busca estabelecer uma condição efetiva de descanso para que os docentes se estabeleçam física e mentalmente entre os períodos de aula. Porém, a sobrecarga de trabalho não ocorre nas horas consecutivas de trabalho

de contrato como determina a lei, mas, sim, nas horas invisíveis de trabalho, destinadas ao cumprimento das atividades extraclasse de organização, planejamento, instrução entre outras.

A CLT, determina ainda que haja períodos de descansos entre jornadas de trabalho, sendo o mínimo de onze horas e o descanso semanal de vinte e quatro horas de descanso consecutivas remunerado, a cada seis de trabalho cumpridos sucessivamente. A grande maioria dos professores universitários ministram suas aulas nos períodos da manhã e da noite, em alguns casos em até mais de uma instituição, e o horário supostamente “vago ou de descanso”, passa a ser ocupado por outras atividades de trabalho, em consequência ao aumento de renda em diversas outras ocupações, o que resulta em sobrecarga de trabalho (NELSON, 2016).

A sobrecarga de trabalho pode desencadear diversos problemas de saúde, que inúmeras as vezes só são percebidos após um longo período de exposição aos fatores de risco. A sobrecarga de trabalho é responsável por grande parte do adoecimento físico e mental dos trabalhadores, devido ao estresse ocupacional ocasionado por fatores que afetam de forma negativa a condição do trabalho.

Estudos como o de (DARMODY, SMYTH, UNGER, 2008; DRIESSEN et al., 2011; PANARI et al., 2012; GALVAN, 2015) dedicam-se à comprovação de que a carga de trabalho pode impactar em múltiplos fatores na vida do trabalhador, tais como: motivação, baixo desempenho, capacidade de realização das atividades, iniciativas, eficiência, eficácia, expectativas e habilidades (GALVAN, 2015). Tais fatores podem vir a impactar de forma direta ou indireta na saúde do trabalhador, dentre eles podemos relacionar: estresse, distúrbios do sono, ansiedade, depressão, Síndrome de Burnout, dificuldades nas relações sociais, baixa autoestima, problemas de saúde geral, abuso de drogas e de álcool, entre outros.

A carga de trabalho responde por grande parte dos problemas psicológicos relacionados ao trabalho. Deste modo, o próximo tópico é dedicado ao entendimento básico da saúde mental e as principais doenças psicológicas relacionadas ao ambiente laboral e como elas afetam a vida dos seres humanos.

3.4 INFLUÊNCIA DO TRABALHO NA SAÚDE PSICOLÓGICA

A saúde mental ou psicológica compreende um estado de equilíbrio do indivíduo para com o ambiente em que ele se encontra inserido. Uma pessoa psicologicamente saudável não encontra problemas nas dificuldades da sua vida diária, seja no âmbito profissional ou familiar, de modo que as cobranças do dia a dia são enfrentadas de forma natural, sendo as emoções e sentimentos bem gerenciados (PEREIRA, 2020).

Estudiosos de diferentes culturas definem diversamente a saúde mental. Os conceitos de saúde mental abrangem, entre outras coisas, o bem-estar subjetivo, a auto-eficácia [sic] percebida, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a auto-realização [sic] do potencial intelectual e emocional da pessoa. Numa perspectiva transcultural, é quase impossível definir saúde mental de uma forma completa. De um modo geral, porém, concorda-se quanto ao facto [sic] de que a saúde mental é algo mais do que a ausência de perturbações mentais (WHO, 2002, p. 32).

Definir a expressão *saúde mental* é extremamente difícil, a própria ONU reconhece que é impossível defini-la de uma forma completa. No conceito de saúde mental definido pela ONU, cabe o entendimento de sentir-se bem consigo mesmo, de satisfação e realização nas atividades desempenhadas. No ambiente de trabalho, significa estar em condições de executar suas tarefas do dia a dia, de forma satisfatória, de modo que as exigências diárias não afetem a percepção do sujeito de forma negativa.

Para a OMS, há alguns fatores que podem aumentar o risco a deterioração da saúde mental dos seres humanos, entre eles: as mudanças sociais, o estresse relacionado ao ambiente de trabalho, discriminação de cor e gênero, exclusão social, estilo de vida inativo e não saudável, violência e violação dos direitos humano (OMS, 2016).

De acordo com a Secretaria de Saúde do Estado do Paraná (SSP/PR, 2020), a saúde mental é muito mais do que a ausências de doenças e, sim, a forma como os indivíduos relacionam e reagem às exigências da vida e harmonizam seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Tal definição colabora no entendimento de que indivíduo deve procurar o equilíbrio

entre as atividades, a fim de atingir a resiliência psicológica, e níveis de qualidade de vida cognitiva e emocional.

As doenças psicológicas têm ganhado destaque no Brasil e no mundo, sendo a maior causa de afastamento no trabalho. Algumas profissões estão mais propensas ao desenvolvimento de distúrbios psicológicos, dentre elas chamamos a atenção para função de professor, em especial o professor universitário.

A insatisfação do professor diante da perspectiva de crescimento, assim como a dificuldade de acessar materiais adequados e a condição de segurança, são fatores que geram desmotivação. Para Meleiro (2002, p. 19), insatisfeitos, os professores "passam a ver a escola e suas atividades como um fardo pesado e sem gratificação pessoal, diminuindo suas forças motivacionais no dia-dia", frente ao desestímulo, os resultados são perceptíveis diante do baixo desempenho, alta frustração, alteração de humor e prejuízos físicos e mentais.

Nesse sentido Cruz *et al.* destacam que,

[...] as primeiras notícias de adoecimento docente, ocasionadas por alterações das condições de trabalho, foram noticiadas em países Europeus (Suécia, França, Alemanha e Reino Unido) no início da década de 80. O estresse e a Síndrome de burnout eram apontados como os principais problemas entre professores naquela época, com implicações sobre o absenteísmo por doença e abandono da profissão, como relata José Manoel Esteve em seus estudos publicados, pela primeira vez, em 1987 (CRUZ, 2010, p. 150).

Dependendo da gravidade dos problemas da saúde do professor, tal condição pode ser motivo de afastamento temporário de suas funções ou até mesmo o afastamento definitivo das salas de aulas.

Diversos estudos têm buscando identificar as causas de adoecimento de professores. Como resultado, os estudos têm apontado que as principais causas de afastamento dos docentes de suas funções são por transtornos mentais, destacando o estresse, a ansiedade, a depressão e a síndrome de Burnout, sendo atribuídas algumas variáveis como causa, como a violência e piores condições ambientais, ambiente físico e conforto no trabalho e organizacionais como margem de autonomia, de criatividade e tempo no preparo das aulas

(CRUZ et al., 2010; BORSOI, 2012 ;GUIMARÃES, 2014; SANTOS SOUZA, 2015; SANTOS e SILVA, 2017).

Percebe-se que os distúrbios psicológicos que mais acometem a saúde dos professores possuem causas ambientais, que se estendem para suas vidas pessoais, podendo vir a causar outras doenças sendo predominantes aquelas de ordem psicoemocional e/ou psicossomática, não descartando as doenças fisiológicas e crônicas adquiridas em função dos distúrbios.

Sendo assim, vamos a seguir conhecer um pouco sobre as causas e efeito das quatro principais doenças psicológicas que mais tem afastado professores do Brasil e do mundo de suas funções.

3.4.1 Ansiedade

A ansiedade é uma resposta natural dada pelo corpo em reação a um evento traumático ou estressante, cujo estado emocional se caracteriza por um sentimento ruim, de tensão e preocupação. Cabe destacar que a ansiedade nem sempre é sinal de doença, trata-se de um estado normal e saudável, que impulsiona os indivíduos a realizar projetos, planejar e prosperar. O que realmente preocupa é o excesso desse tipo de sentimento, intensidade e frequência (GUIMARÃES, 2014). De acordo com Ress:

A ansiedade é um fenômeno humano normal que só precisa ser tomado como patológico quando interfere com bem estar geral e a atividade. É um aspecto comum de muitos estados psiquiátricos, médicos e cirúrgicos, e tem certo número de implicações fisiológicas concomitantes que envolvem a maior parte dos sistemas do organismo (RESS, 1973, p. 01).

A ansiedade engloba um dado conjunto de sinais e sintomas os quais compreendem o campo físico e emocional, entre o mental e o existencial. No campo físico, a ansiedade ocasiona uma reação fisiológica chamada de estresse. Em resposta aos agentes agressores externos, o organismo se coloca em posição de defesa, pronto para reagir em sistema de luta ou fuga, dependendo da situação. Respiração rápida e ofegante, pupilas contraídas,

aceleração cardíaca, são algumas das respostas fisiológicas geradas em sistema de defesa (PARREIRA, 2008).

A autora Guimarães (2014), descreve a ansiedade como uma sensação subjetiva que pode causar pavor, inquietação, apreensão, de acordo com o perigo identificado. De modo que a constância e magnitude dos sintomas pode vir a se tornar uma patologia.

A ansiedade afeta a mente e o corpo em diferentes níveis e formas. Com base nos autores (CID 10,2008; PARREIRA, 2008), alguns sintomas da ansiedade são elencados:

- Sintomas emocionais – o indivíduo sente tristeza, aflição, nervosismo irritabilidade, inquietação entre outros sentimentos;
- Sintomas fisiológicos – corresponde a uma resposta física imediata aceleração cardíaca, choro, sensação de formigamento, falta de ar, sudorese, tontura, dor de cabeça, dores musculares, insônia, boca seca;
- Sintomas comportamentais – engloba a tomada de atitude das pessoas, conotando a impulsividade, agressividade, fala acelerada;
- Sintomas cognitivos – afeta a capacidade de raciocínio, concentração, tomadas de decisão, excesso de preocupação.

No ambiente de trabalho, a ansiedade afeta diretamente na qualidade de vida e no sucesso profissional da pessoa, o que, por sua vez, acaba na grande maioria das vezes refletindo na reação dos parceiros de trabalho. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que o Brasil é o país com mais pessoas ansiosas em todo o mundo (PIMENTA, 2019).

Não se pode negar o impacto negativo da ansiedade na vida dos seres humanos, principalmente no ambiente de trabalho, o que demonstra a gravidade dos efeitos da doença na vida do indivíduo.

Quando os níveis de ansiedade ultrapassam os limites aceitáveis, essa passa a se tornar uma doença, afetando expressivamente a qualidade de vida. No trabalho, os malefícios são rapidamente perceptíveis, as tarefas diárias se tornam difíceis de executar, a pessoa se encontra-se desmotivada, incapaz e insatisfeita com a própria vida. Todas essas alterações ocasionam um impacto

direto na produtividade, já que os sintomas da ansiedade incluem mudança nos níveis de atenção, e a pessoa passa a se sentir vulnerável e ameaçado por qualquer motivo, ou, até mesmo sem motivo (PIMENTA, 2019).

3.4.2 Estresse

O termo *stress* foi descrito pela literatura Inglesa até o século XVII, com o significado de adversidade e aflição. Já no século seguinte, o termo passa a ser utilizado pela engenharia, com a finalidade de expressar a ação de força, pressão ou forte influência sobre dado objeto, que poderia sofrer uma deformidade. Após cem anos, Thomas Young cria um novo conceito do estresse, o classificando do ponto de vista físico, onde uma força provocada por fatores externos desencadeia uma resposta dentro do objeto. Foi a partir do século XIX que esse conceito é utilizado pela física passa a ser usado também pela Fisiologia, Psicologia e Medicina (ALVAREZ, 2001).

Bauk (1985, p. 29) define estresse como “o conjunto de reações físicas, químicas e mentais do nosso organismo a circunstâncias que nos excitam, amedrontam, confundem, nos põem em perigo ou nos irritam.”

Para Mendes e Leite (2008), o estresse nada mais é do que uma resposta fisiológica, que corresponde ao estilo de vida atual, não sendo uma característica exclusiva dos tempos contemporâneos, pois sempre esteve presente na vida dos seres humanos desde de os primórdios, como uma forma de garantir a sobrevivência.

Atualmente, o estresse tem se difundido amplamente, tornando-se uma linguagem do senso comum, sua utilização é muitas vezes discriminada, causando certa confusão de entendimento. Na linguagem popular, o estresse, ganha diversos significados, de causa e efeito de inúmeros problemas que assolam a vida das pessoas no mundo contemporâneo (SANTOS, 2012).

Sabe-se que o estresse é uma reação normal do ser humano em resposta a um evento “traumático” como tentativa de preservar a condição fisiológica do indivíduo, através de sinais como o cansaço, fadiga, irritação, sonolência, falta de sono ou apetite, compulsões entre outros, esse sinal é uma forma de alerta

para que o indivíduo se conceda o necessário para restaurar seu equilíbrio fisiológico (SANTOS e SILVA, 2017).

Observa-se que os efeitos do estresse na vida das pessoas podem ser contínuo e não se limitar apenas comprometimento da saúde. Seus efeitos podem desencadear o desenvolvimento de diversas doenças, com prejuízos iminentes na qualidade de vida e na capacidade de produção dos seres humanos (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

O ambiente do trabalho é o local onde as pessoas passam maior parte do seu tempo, mas que nem sempre apresenta condições favoráveis para a saúde física e ou psicológica. Fatores estressantes fazem parte da rotina diária do trabalho e estes, por sua vez, podem estimular o crescimento pessoal, assim também como pode afetar o desempenho e produtividade do trabalhador.

O professor universitário no cumprimento de suas funções está exposto a inúmeros fatores estressantes. O grande rol de atividades metodológicas e científicas que compõem a função do docente, e o pouco tempo para seu cumprimento, assim como as constantes cobranças, são fatores que têm contribuído para o aumento do estresse docente que pode colaborar no desenvolvimento das doenças físicas ou psicológicas.

Todas as profissões são suscetíveis ao estresse, no entanto, algumas profissões estão mais propensas a sofrer com as manifestações do estresse, por expor seus profissionais a condições desgastante, tanto físicas quanto emocionais. Neste caso, destacam-se os profissionais da educação que, no desempenho inerente das suas atividades, são expostos a variáveis que podem afetar de forma negativa o seu bem-estar físico e mental, contribuindo no desenvolvimento do estresse (GOULART JUNIOR e LIPP, 2008).

As atividades estressoras geradas a partir de situações que ultrapassam a capacidade de enfrentamento do indivíduo são decorrentes das múltiplas implicações negativas atribuídas às exigências de trabalho, processo esse que é conceituado como *estresse ocupacional* (PASCHOAL e TAMAYO, 2004).

O professor universitário no desenvolvimento de suas funções está exposto a inúmeros desses fatores estressores. Uma das principais causas de afastamento docente das suas atribuições é o estresse ocupacional, em ênfase a esse problema de saúde mental, Garcia faz alguns apontamentos que chamam a atenção:

Concretamente, no caso dos professores, desde os anos 30 considerou-se que esta profissão favorecia o aparecimento de síndromes nervosas, e a partir da segunda metade dos anos 70 começaram a se desenvolver investigações específicas sobre o estresse profissional nos professores. Em 1981, a Organização Internacional do Trabalho considerou o estresse como uma das principais causas de abandono da profissão docente, considerando a docência como uma profissão de risco físico e mental (GARCIA, 2012, p. 31).

Atribui-se às doenças ocupacionais causas multifatoriais intimamente relacionadas ao desenvolvimento do trabalho, e ou, em relação às condições ambientais em que se dá o trabalho. A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2011) relaciona alguns dos fatores que contribuem para o estresse ocupacional como a alta exigência de produtividade, represálias, condições inadequadas de segurança, falta de acesso a treinamentos, pouco reconhecimento, intimidação, etc. (CARAYON, SMITH, HAIMS, 1999; MURTA, TRÓCCOLI, 2004; GALVAN, 2015).

O Ministério da Saúde chama a atenção para três fases do desenvolvimento do estresse:

Fase de Alerta: ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor;

Fase de Resistência: o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio. O organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo;

Fase de Exaustão: nessa fase podem surgir diversos comprometimentos físicos em forma de doença (BRASIL, 2015, p. 01).

A grande maioria dos professores, possui uma resistência em admitir a necessidade de auxílio psicológico, pois, na sua compreensão, os sintomas são passageiros sendo apenas uma questão de tempo para sentir-se melhor. Erroneamente, quando o mesmo busca um auxílio, já se encontra em fase de exaustão, aumentando a estatística de docentes afastados por estresse ocupacional.

3.4.3 Depressão

A depressão pode ser considerada uma doença invisível e silenciosa, ela ocorre da necessidade do sujeito se adaptar à sua situação existencial. Ou seja,

quando o mesmo é colocado sob um estímulo estressor, ou se encontra “sob pressão”, tal estado desencadeia uma série de alterações no organismo, levando o indivíduo à tensão (LIPP, 2002; CUMARÚ, NEVES, MORAIS, 2018).

A psicologia classifica a depressão como transtorno afetivo ou de humor, no qual distingue-se como uma emoção constante e predominante que direciona as percepções da pessoa em relação às atividades do mundo externo, assim como todas as experiências provindas de suas relações e interações com o meio, provocando a sensação de que tudo ao seu redor é ruim, em um mundo negativo e inevitável (LIPP, 2002).

Lipp (2002) aponta que a depressão em professores possui alguns fatores que partem inicialmente de cenários que diversas vezes são alienados à condição de trabalho imposta ao docente. Dentre essas condições, o autor destaca a ambiguidade quanto ao crescimento profissional; a baixa condição salarial; problemas de relações sociais; baixa participação decisória; sobrecarga de trabalho; ações punitivas e pouco estimuladoras; divergência e influência política no contexto educacional.

No olhar de Cardoso et al. (2000, p. 38), “os perfis do trabalho e dos trabalhadores também vêm se modificando para se adaptar às inovações tecnológicas proporcionadas pelos novos modelos de gestão”. No âmbito educacional não é diferente, tal processo tem estimulado rápidas transformações, que vem exigindo que o docente se atualize constantemente para dar conta das funções a ele atribuídas. Tais exigências têm sobrecarregado os docentes, o que tem contribuído para o aparecimento de transtornos psicológicos, dentre eles a depressão.

O termo “depressão” está associado a três diferentes significados. Em primeiro lugar, ele pode referir-se a um sintoma ou queixa. Nesse caso, “depressão” equivale a “tristeza”, ou “humor triste”. A tristeza pode estar presente em situações patológicas, mas é, antes de tudo, um sentimento humano normal. Assim, em função de uma perda, decepção ou qualquer evento desagradável, uma pessoa pode ficar triste, mas, na grande maioria das vezes, isso não está relacionado a uma doença mental (CHENIAUX, 2014, p. 01)

A Organização Mundial da Saúde, OMS (2002), em sua descrição sobre os transtornos depressivos, relaciona a Depressão como a perda de interesse

das pessoas, sobre quaisquer atividades, assim como a diminuição da energia distendida. Entre os sintomas presente estão a perda de confiança e autoestima, o sentimento de culpa, pensamentos de morte e suicídio, redução da concentração, distúrbio do sono e do apetite. Podendo ser presente ainda diversos outros sintomas somáticos.

A depressão pode ser classificada ainda em três variedades de episódios depressivo são eles: leves (característico pela dificuldade dar continuidade às tarefas do dia a dia, e as relações sociais); moderado (nesse quadro se apresenta dificuldade nas atividades sociais, laborais ou domésticas) e grave (angústia agitação, sentimento de inutilidade ou culpa, indivíduos proeminentes ao suicídio) (CID 10, 2008).

De acordo com a OMS, o Brasil, tem 5,8%, o equivalente a 11,5 milhões de brasileiros, sofrendo com a depressão. Estatisticamente, o Brasil é o país com maior prevalência de depressão da América Latina e o segundo com maior prevalência nas Américas, estando atrás somente dos Estados Unidos, que têm 5,9% de depressivos no país (PIMENTA, 2019).

A depressão é uma das doenças que mais afasta pessoas do mercado de trabalho. Em 2016, 75,3 mil trabalhadores brasileiros foram afastados de suas atividades por causa da depressão, com direito a recebimento de auxílio-doença em casos episódicos ou recorrentes. Eles representam 37,8% de todas as licenças em 2016 motivadas por transtornos mentais e comportamentais, que incluem não só a depressão, mas também o estresse, ansiedade, transtorno bipolar, esquizofrenia e transtornos mentais relacionados ao consumo de álcool e cocaína (PIMENTA, 2019, p. 02).

Psicólogos e psiquiatras acreditam que todos nós passamos ou passaremos durante a nossa vida por um episódio depressivo, mas que isso não significa categoricamente que sofremos de um distúrbio psicológico. Embora ter em algum momento esse tipo de sentimento seja normal, a frequência desse sentimento pode ser um sinal de alerta vermelho, que não deve ser ignorado.

3.4.4 Síndrome de Burnout

O professor universitário, no cumprimento das obrigações, demasiadamente tem ignorado sintomas básicos de cansaço, estresse,

ansiedade, depressão entre outros, levando-o a um distúrbio relacionado às atividades de trabalho, conhecido como distúrbio ocupacional.

Conhecida como a síndrome do mundo contemporâneo, a síndrome de Burnout tem acometido a saúde de muitos trabalhadores. Os traços característicos da síndrome lembram uma mistura de sintomas que podem ser confundidos com outros distúrbios psicológicos.

A síndrome de Burnout está relacionada ao esgotamento físico em decorrência do trabalho, os principais sintomas relacionados são:

- Cansaço;
- Irritação;
- Desânimo;
- Exaustão;
- Fadiga;
- Alterações de humor;
- Distúrbio do sono;
- Tensão muscular;
- Falta de energia;
- Distúrbios alimentares;
- Ansiedade;
- Tristeza;
- Pânico;
- Depressão.

O termo síndrome de Burnout foi descrito pela primeira vez no ano de 1974, pelo psicanalista alemão Freudenberger, como um estado depressivo de esgotamento físico e emocional, após identificar em si traços características que surgiram em detrimento das exigências do trabalho (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

Atualmente se define a síndrome de Burnout como um distúrbio psíquico que caracteriza-se por "[...] um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional" (DEMEROUTI, 2015 *apud* ALVES M. E, 2017 p.04

Já Scalfone salienta que,

Burnout é formado por vários estados sucessivos que ocorrem em um tempo e representam uma forma de adaptação às fontes de estresse. Assim, Burnout e estresse são fenômenos que expressam sua relevância na saúde do indivíduo e da organização. Entre os sintomas estão a depressão, ansiedade, absenteísmo, cansaço constante, apatia, irritabilidade e despersonalização. As mais marcantes singularidades da síndrome são a “exaustão emocional”, caracterizada pelo esgotamento, falta de energia e baixa autoestima, a “despersonalização”, na qual a pessoa torna-se fria no contato com outras, revela-se constantemente impaciente e não raramente tem atitudes grosseiras, cínicas e irônicas, e a “reduzida realização profissional”, sempre acompanhada de sensação de inadequação, baixa avaliação profissional e insatisfação permanente (SCALFONE, 2010, p. 10).

Após fazer uma rápida busca encontramos que a função de professor está entre as profissões mais estressantes no Brasil e no mundo. Diante dos adjetivos atribuídos ao professor, podemos dimensionar as funções que permeiam no seu dia a dia. Nas universidades, os professores desempenham atividades variadas que contemplem atividades como pesquisador, orientador, coordenador, extensionista, diretor, membro de comissões entre diversas outras funções. Além das salas de aulas, é comum os docentes acumularem inúmeras outras designações.

Seguindo as inúmeras transformações sociais e econômicas mundiais que parecem nos colocar em constante pressão, ousamos dizer que são nas instituições de ensino (de quaisquer níveis) onde mais se evidencia seus efeitos. O crescente número de atribuições delegadas aos docentes tem ultrapassado os muros das instituições, colaborando no comprometimento significativo de sua saúde.

Segundo Valle e Aguilera (2016), o stress característico na síndrome de Burnout é atualmente um dos principais motivos de afastamento de professores das suas funções. “A síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultantes de situações de trabalho desgastante que demandam muita competitividade ou responsabilidade” (BRASIL, 2019, p. 01).

As condições de trabalho têm contribuído para o adoecimento psicológico de inúmeras pessoas no Brasil e no mundo. Considerada a síndrome do mundo moderno a síndrome de Burnout, tem se tornado a responsável pelo grande número de profissionais afastados do trabalho. Essa realidade é considerada em todos os âmbitos profissionais, não sendo exclusiva aos professores universitários.

Entendendo que a qualidade de vida e saúde pode ser influenciada por inúmeros fatores de cunhos físicos, ambientais, mentais e sociais, o próximo capítulo trará os resultados de um estudo realizado com docentes de uma universidade pública, logo, os resultados a seguir são frutos de uma coleta de campo realizada pela própria pesquisadora no ano de 2019.

4. O TRABALHO, A QUALIDADE DE VIDA E A SAÚDE DOS PROFESSORES DA UNIOESTE *CAMPUS* DE CASCAVEL

Neste capítulo, apresentamos os resultados obtidos através do estudo de campo, cujos objetivos foram investigar, analisar e comparar a qualidade de vida e saúde. Nele, os participantes foram convidados a preencher um questionário organizado, definido como questões fechadas, sendo algumas de múltiplas escolhas, e questões complementares abertas. A amostra foi composta por dois grupos de professores, o primeiro contempla os professores que atuam em funções administrativas, e o segundo é composto por professores da ativa, de caráter efetivo estatutário, atuantes no ensino das graduações e das pós-graduações.

Para melhor compreensão dos resultados, o capítulo encontra-se organizado em três tópicos: no primeiro são apresentados os resultados referente à percepção dos professores sobre sua qualidade de vida e saúde; o segundo tópico representa a percepção dos professores administradores sobre sua qualidade de vida e saúde; e, no último tópico, apresentam-se algumas comparações entre a percepção dos professores administradores e o que os professores efetivos sobre os fatores de qualidade de vida e saúde.

4.1. A ROTINA DOS PROFESSORES NO DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO

Para compor o presente estudo convidamos os professores efetivos de caráter estatutário atuante na UNIOESTE *Campus* de Cascavel/PR a responder um questionário composto por 10 blocos de questões. Dos mais de 400 professores efetivos da instituição conseguimos alcançar e entregar 262 questionários, obtendo um retorno de 101 questionários, sendo 7 dos mesmos invalidados por falta de dados essenciais ou devolutiva após a tabulação dos dados. A Taxa de retorno válido corresponde a 94 participantes, atingindo um total de (35,88%) da população.

4.1.1 Perfil dos participantes

Dos 94 questionários válidos que compuseram a amostragem, constatou-se coincidentemente a metade da amostra 47 (50%) dos participantes sendo do sexo masculino, e igualmente 47 (50%) sendo do sexo feminino. A idade dos participantes apresentada por sexo e exposta na tabela 01, por frequência (F), mínima, média, máxima e desvio padrão (DP).

Tabela 01: Idade dos participantes por sexo

Sexo	F	Média	Min.	Máx.	D P
Masculino	47	48,02	33	69	±8,31
Feminino	47	46,32	29	67	±8,08
Total	94	47,17	29	69	±8,20

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados apontam que a média da idade dos professores do sexo feminino são aproximadamente 2 anos mais jovens do que a média dos professores do sexo masculino; ainda, os dados demonstram que os professores do sexo masculino permanecem um período mais prolongado no exercício da função. A seguir, apresentamos na tabela 02 as idades dos participantes por centro de curso, dados por frequência (F), mínima, média, máxima e desvio padrão (DP).

Tabela 02: Idade dos participantes por centro de curso

Centro de lotação	F	Média	Min.	Máx.	D. P.
CECA	15	50,40	29	68	±10,52
CCET	30	46,03	38	63	±6,87
CCSA	11	47,55	34	57	±7,89
CCMF	18	47,50	31	69	±9,94
CCBS	20	45,95	32	57	±6,49
Total	94	47,17	29	69	±8,20

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019)

Os dados da tabela 02 apresentam maior média de idade dos professores lotados no Centro de Educação, Comunicação e Artes (CECA), uma média

aproximadamente 4 anos a mais do que a média da idade dos professores do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS), o que se justifica pelo CECA, ser o primeiro centro de curso da Universidade, compondo o seu quadro de docentes, professores que acompanham o desenvolvimento da Universidade desde do período de transição da faculdade municipal (FACIVEL), para a atual modelo de instituição estadual UNIOESTE, *Campus* de Cascavel.

Ser professor requer viver em constante movimento na busca por novas qualificações e na constante renovação e construção do conhecimento. Nesse sentido, Caldeira (2001) afirma que o processo de formação do professor deve ser compreendido com um processo inacabado, estimulado pelo constante movimento ocasionado pela evolução do conhecimento, transformando as instituições em um espaço privilegiado de formação profissional.

Na intenção de verificar esse movimento ocasionado pelo conhecimento que estimula a constante busca por especialização, perguntamos aos professores qual sua maior titulação, os dados são apresentados na tabela 03, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 03: Maior titulação

Título	Masculino		Feminino		Total	
	F	P	F	P	F	P
Especialização	3	6,3	1	2,1	4	4,3
Mestre	5	10,6	12	25,5	17	18,1
Doutor	36	76,6	32	68,0	68	72,3
Pós Doutor	3	6,3	2	4,3	5	5,3
Total	47	100	47	100	94	100

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019)

Os dados obtidos apontam que 73 dos 94 docentes possuem título de Doutor, sendo os professores do sexo masculino os que apresentam maior especialização, representando um total de 82,9%, em oposição a 72,3%, do sexo feminino.

Os resultados apontados pela titulação colaboram na identificação que a qualificação é posta como fator essencial no meio acadêmico, dado constatado em estudos que buscaram a investigar o ambiente de trabalho docente.

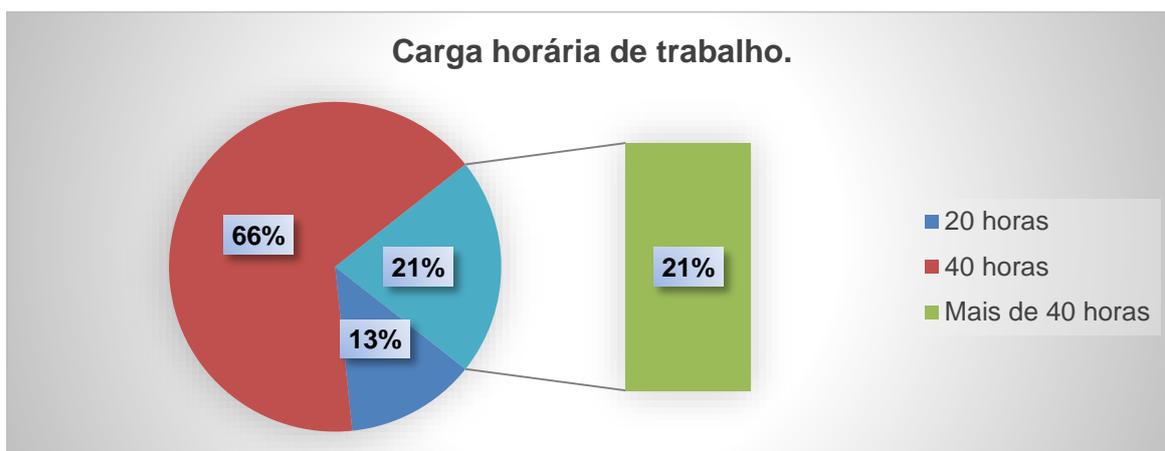
4.1.2 Relação carga de trabalho

Inúmeros professores acumulam outras atividades, isso ocorre porque a função de docente não é exclusiva para muitos profissionais. A literatura tem apontado que muitos profissionais que atuam nas salas de aulas desenvolvem outras atividades de trabalho, fora das instituições de ensino, como é o caso dos profissionais da área da saúde: médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, dentistas, farmacêuticos etc., assim como profissionais de diversas outras áreas como os arquitetos, engenheiros, profissionais de TI entre outros.

Na tentativa de identificar o quanto essas atividades secundárias podem contribuir na sobrecarga de trabalho, perguntamos aos professores se os mesmos desenvolviam outras atividades fora a atividade de docente em ensino superior. Dos 94 professores respondentes, 64 (68,1%), disseram que não desenvolvem outras atividades secundárias, não caracterizadas pela docência. Em contrapartida, 30 (31,9%) dos respondentes, afirmaram desenvolver outras atividades extra a atividade docente, entre as atividades desenvolvidas os docentes citam: consultórios médicos, consultórios odontológicos, clínicas de fisioterapia, laboratórios, plantões, escritórios de contabilidade, arquitetura, engenharia e consultorias.

A atividade laboral desenvolvida pelo professor é contemplada por multitarefas, que têm por objetivo a transmissão e construção do conhecimento, através da formação e profissionalização. Diversos autores como Silva (2006), Priss (2011), Oliveira Filho, et al., (2012), Rohde (2012); Santos Souza (2015), Santos (2017) abordam a questão da sobrecarga de atividades geradas pelo tripé da educação “ensino-pesquisa-extensão”, embora essas atividades sejam essenciais, observa-se um excesso de cobranças sobre a produção, cobrança essas que contribuem para uma sobrecarga de atividades, que acaba interferindo na vida do indivíduo tanto no âmbito profissional, quanto no pessoal.

A fim de identificar a carga horária de trabalho destinada apenas para o cumprimento das atividades de docente, perguntamos ao professorado quantas horas compõem sua jornada de trabalho, destinadas apenas para o cumprimento da função de professor universitário. Os dados estão expostos no gráfico 01, por porcentagem.

Gráfico 01: Carga horária de trabalho.

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados em destaque em verde apontam que 20 (que correspondem a 21%) dos respondentes entendem que sua jornada de trabalho não termina no encerramento das 40 horas semanais de acordo com o regime de trabalho ao qual são efetivados. Os professores relatam que inúmeras atividades são desenvolvidas fora das instituições como as pesquisas e extensões que inúmeras as vezes ultrapassam a carga horária de trabalho invadindo seu tempo de descanso, tomando parte do tempo que deveria ser destinado às atividades diárias da vida pessoal, como o lazer, descanso, relações familiares e sociais.

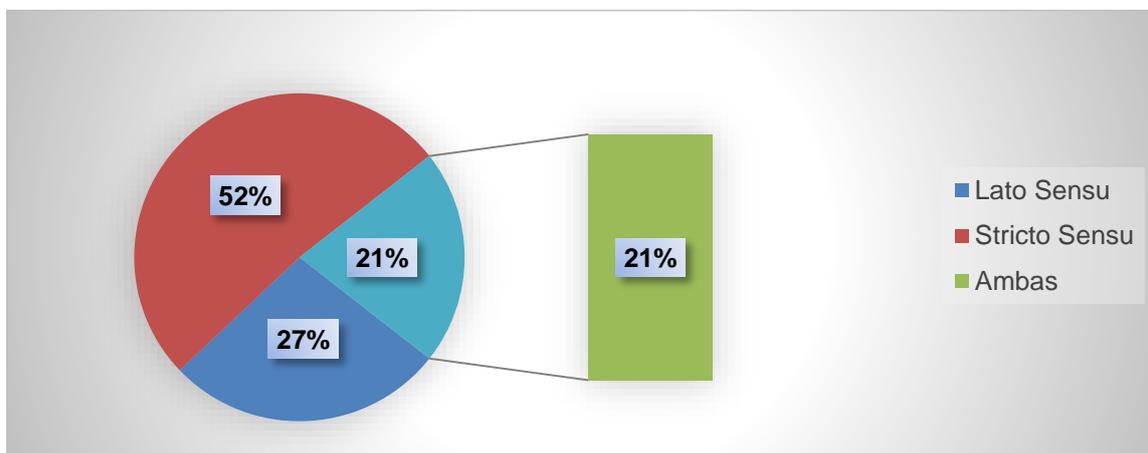
O Professor universitário desenvolve sua profissão norteado pelo ensino, pesquisa e extensão como descrito pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional n.º 9.394/96, bem como as atividades organizacionais e administrativas pelas quais são envoltas pela dinâmica universitária. Sendo assim, o professor não fica restrito à sala de aula, nem a pesquisa, extensão ou ao administrativo, a atividade docente consiste a partir de uma forma concomitante e complementar (SCREMIN e ISAIA, 2013).

Para verificar a atuação dos docentes em outras funções perguntamos ao professorado se os mesmos acumulavam outras funções além das funções de docente, de modo que 54 (57,4%) dos professores disseram que não desenvolver outras funções além das atribuídas ao “ser” professor. Sendo que 40 (42,6%) dos participantes disseram que sim, desenvolver outras funções na instituição, e, em complemento, os professores responderam que essas funções são atribuídas a pesquisa, extensão “trabalho de campo”, grupos de estudo, atividades organizacionais e administrativas.

A pós-graduação é uma modalidade de ensino, na qual se desenvolve mais profundamente o pilar da pesquisa, estimulando maior interação entre o professorado e alunado, exigindo do professor mais atenção e estudo para poder orientar e conduzir seu alunado. Nesse sentido, perguntou-se aos participantes se atuam na pós-graduação, 66 (70,2%), responderam que sim atuam em alguma modalidade de pós-graduação, apenas 28 (29,8%), ou seja, menos de 3/10 não atuam em nenhuma pós-graduação.

As pós-graduações assumem um papel de extrema importância na vida de um graduado, pois é a partir da pós-graduação que se estabelece um direcionamento profissional, ou melhora nas condições salariais ou se especializa em uma determinada área. O *stricto sensu* é a melhor forma de capacitação profissional, é onde o graduado direciona seus estudos para realizar suas perspectivas profissionais, e é a partir do mestrado que muitos licenciados se tornam aptos a assumir a docência em ensino superior. Entendendo o papel do professor na pós-graduação, perguntou-se ao professorado atuante na pós-graduação, em quais categorias de pós eles costumam atuar, os dados estão expostos no gráfico 02, por porcentagem.

Gráfico 02: Atuação docente na pós-graduação.



Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados mostram que dos 94 participantes, 66 atuam nas pós-graduações, sendo que 21%, dos professores atuam tanto no *Lato Sensu* como no *Stricto Sensu*.

A orientação faz parte do trabalho desenvolvido pelo professor, e é por intermédio da orientação que o aluno aprende e direciona sua pesquisa. Nesse

sentido, perguntou-se ao professorado que atua na pós-graduação qual é a média de alunos que costuma orientar. Os dados demonstram que cada professor orienta a média (3,4) alunos, a média apresenta um desvio padrão de ($\pm 2,4$) a mínima e de 1 aluno e a máxima de 10 alunos orientados por cada professor.

O trabalho é considerado uma fonte de realização e satisfação humana, e, é a partir da atividade laboral que o homem se constitui e constrói sua própria identidade. Por outro lado, a realidade que envolve a organização do trabalho pode incorrer na geração de elementos patogênicos, configurando-se em um processo nocivo à saúde. Dessa forma, também incorre que os professores, dentre outras categorias, são uma das que mais está exposta ao risco de desenvolver doenças ocupacionais (DELCOR, 2004).

Reconhece-se que quanto maior é o tempo de exposição aos fatores de adoecimento, maior serão os danos causados à saúde. A fim de buscar dados que contribuam para melhor entender outros fatores que serão expostos mais a frente, perguntamos aos professores há quanto tempo já se dedicam a profissão e os dados expostos na tabela 04, apresentados em anos por mínima, média e máximo de tempo de profissão.

Tabela 04: Tempo de profissão

Há quanto tempo é professor...	Mín.	Máx.	Média	D. P
... de ensino superior.	0.08	34.50	17.2	$\pm 7,0$
... na Unioeste.	0.08	34.50	15	$\pm 8,2$
... de Pós-graduação.	0.25	22	6.5	$\pm 5,5$

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados mostram que a média de atuação dos docentes no ensino superior é de 17 anos. No caso de profissionais que atuam especificamente na instituição Unioeste, os dados indicaram uma média de 15 anos entre a maioria há mais tempo, com docentes prestes a se aposentar, por outro lado, observa-se no tempo mínimo que a instituição possui docentes ingressando na instituição a menos de 1 ano. A média de tempo de atuação na pós-graduação é de 6.5 anos, o que colabora no entendimento de que somente nos últimos anos as pós-

graduações têm ganhado espaço na sociedade, que passa a entendê-las como uma extensão da profissionalização e do desenvolvimento científico do conhecimento.

A fim de identificar se a carga de trabalho relacionada ao desenvolvimento das multifunções é compatível com a carga horária de trabalho regulamentada pelo regime de trabalho, perguntou-se ao professorado sobre as atividades desenvolvidas diariamente e as questões estão expostas no quadro 05.

Quadro 05: Questões referentes à carga de trabalho

Q 01	Com que frequência você tem a sensação de chegar ao fim do dia e percebe que não teve tempo para concluir tudo o que gostaria?
Q 02	A jornada de trabalho diária é suficiente para dar conta das multitarefas que compõem a função de professor na Universidade?
Q 03	As atividades intelectuais exigem extrema concentração e dedicação. As exigências em produções e publicações faz com que o docente dedique um grande período de tempo no cumprimento dessas obrigações. Em que proporção você vê a necessidade de dar continuidade a essas tarefas fora do seu horário de expediente?

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Com base nas questões expostas no quadro 03, pode-se coletar dados que colaboram na verificação da carga de trabalho originada a partir das funções desempenha pelo professorado no cumprimento de suas funções, dados esses expostos na tabela 05, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 05: Carga de trabalho

Questões	Nunca		Poucas vezes		Várias vezes		Muitas vezes		Frequentemente		
	N.	P	F	P	F	P	F	P	F	P	
Q 01	94	3	3,2	12	12,8	23	24,5	17	18,1	39	41,5
Q 02	94	18	19,1	46	48,9	11	11,7	8	8,5	11	11,7
Q 03	94	1	1,1	14	14,9	23	24,5	20	21,3	36	38,3

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados da Q 01 apontam que 56 (59,6%) dos professores muitas vezes ou frequentemente chegam ao final do dia com o sentimento de não terem conseguido concluir todas as atividades que gostariam, esse número indica a

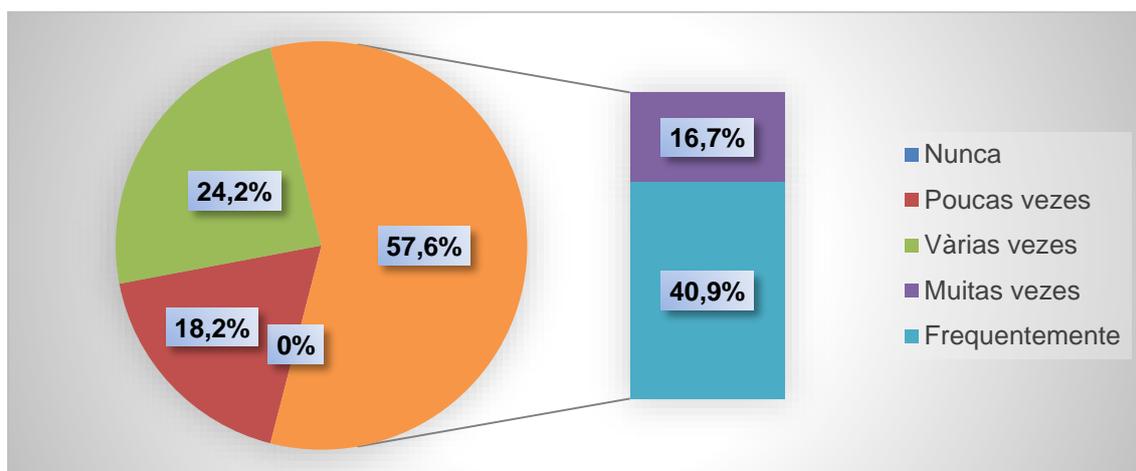
existência de uma carga extra de trabalho, ocasionada pelas múltiplas funções atribuídas aos docentes.

A questão Q 02 foi desenvolvida como um verificador da Q 01, sendo possível verificar a fidedignidade das respostas. Os dados apontam que 64 (68%) dos pesquisados entendem que a jornada diária é insuficiente ou pouco suficiente para dar contas das multitarefas atribuídas à profissão, comprovando a sobrecarga de trabalho excedente.

Na Q 03 enfatiza-se apenas o trabalho científico, desenvolvido a partir das pesquisas, um dos pilares que sustenta o tripé da educação, na construção dos saberes e no desenvolvimento do conhecimento científico. 56 (59,6%) dos respondentes confirmam que muitas vezes ou frequentemente são obrigados a dar continuidade a esse tipo de atividade fora do expediente de trabalho. Apenas 1 (1,1%) respondeu que nunca e 14 (14,9%) que poucas vezes necessitam dar continuidade a esse tipo de tarefa fora do expediente de trabalho.

Na questão Q03 observamos a ampliação das atividades de trabalho para dar conta das inúmeras tarefas envolvidas pelas pesquisas e produções científicas. Sendo assim, retomemos aos dados referentes apenas aos 66 professores atuantes nas pós-graduações, a fim de verificar se os professores desse grupo apresentam maior intensidade de trabalho. Dados expostos no gráfico 03, por porcentagem.

Gráfico 03: Intensidade de trabalho dos professores de pós-graduação.



Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Dos 66 professores 38 (57,6%) frequentemente ou muitas vezes sentem a necessidade de dar continuidade as tarefas de pesquisa e produções

científicas fora do ambiente de trabalho, desse modo, observamos nesse grupo maior sobrecarga das atividades de trabalho relacionadas à pós-graduação ocasionadas pela alta exigência no desenvolvimento das pesquisas e correções de trabalhos de pesquisa originados das orientações dos pós-graduandos. Tais dados demonstram que os professores que atuam nas pós-graduações possuem maior intensificação da carga de trabalho em relação aos professores que atuam apenas nas graduações.

Perguntamos ao professorado se os mesmos observavam através dos relatos dos colegas que o trabalho continuado fora do expediente de trabalho é um fator comum à maioria. Em resposta, 84 (89,4%) dos respondentes disseram que sim, que esse fator é comum à maioria dos colegas, em contrapartida, apenas 10 (10,6%) disseram que não, não observam essa condição como um fator comum à maioria dos colegas. Aos pesquisados que responderam “não”, solicitamos o porquê eles observam que desse fator não ser comum à maioria do professorado, em resposta, os respondentes apontaram que não têm conhecimento das funções e atribuições exercidas pelos colegas, que não podem considerar a mesma carga de trabalho a todos, porque cada professor possui características de trabalho próprias, sendo necessária uma relação de maior proximidade social para ter conhecimento dos fatores de sentimento pessoal de cada um, o que, na maioria das vezes, não ocorre no ambiente de trabalho.

Em complemento, perguntamos ao professorado se através dos relatos dos colegas eles observavam que as tarefas que compõem a rotina de trabalho para o desenvolvimento do plano de ensino/aprendizagem e as demais obrigações da função docentes, é um fator comum a maioria dos docentes. Em resposta 86 (91,5%), disseram que sim e apenas 8 (8,5%) responderam que não, em complemento perguntou-se o porquê eles não considerarem esse fator comum a maioria dos docentes. Em resposta, os docentes afirmaram que cada professor possui funções, cargos e atribuições diferentes, o que os impede de comparar a cargas de trabalho demandadas quando do cumprimento de suas funções.

A análise do bloco *carga de trabalho* permite a relação dos seguintes apontamentos: (1) a constatação da excessiva carga de trabalho docente; (2) da expansão do trabalho além da carga horária de trabalho de contrato; (3) maior

intensificação da carga de trabalho nos docentes que atuantes nos programas de pós-graduações; (4) a precarização do trabalho docente (5) a constatação efetiva das inúmeras atividades atribuídas que afetam a subjetividade perceptiva dos docentes no reconhecimento de não conseguirem realizar todas as tarefas que gostariam.

Pinto et al. (2018), na conclusão de seus estudos, consideram no par *precarização e intensificação* do trabalho a concepção de uma coesão conflitante na dualidade prazer- sofrimento. Seus achados apontam para o produtivismo, que acarreta a limitação da própria subjetividade, diante dos ditames instrumentais, que tende a ser desviada de si mesma.

Vieira (2017) aponta em seus estudos fatores de consonância com o presente estudo, que é a identificação de fatores atribuídos à intensificação do trabalho cominando a obrigatoriedade no desenvolvimento de pesquisas relacionadas à produção, o que eleva a carga de trabalho dos docentes que atuam nos programas de pós-graduações.

Santos (2013) em seus estudos de mestrado, aponta a intensificação do trabalho que se atribui às exigências e admissão de mais tarefas, as quais devem ser cumpridas de forma rápida e eficaz, gerando uma expansão das atividades de trabalhos para além dos muros institucionais.

Léda e Mancebo (2009) constataram, em seu estudo, que o rol de atividades docentes é grande e tende a se estender para além do horário de trabalho, o que resulta no desenvolvimento de diversos tipos de doenças, essas ocasionadas pelo cansaço, pela ansiedade, que variam de acordo com a capacidade de enfrentamento de cada pessoa, bem como de acordo com suas limitações subjetivas e corporais.

4.1.3 Relação de hábitos

Os hábitos praticados estão relacionados diretamente à qualidade de vida e saúde dos seres humanos. Os hábitos são constituídos a partir do estilo de vida adotado, que pode ser caracterizado por um conjunto de fatores e comportamentos que podem melhorar ou agravar os riscos relacionados à saúde. Para grande parte da população, os riscos para a saúde e o bem-estar estão relacionados ao próprio comportamento individual, resultado da própria

vontade da pessoa, assim como das oportunidades e os impedimentos sociais presentes (NAHAS, 2001).

Considera-se que o estilo de vida é saudável quando os cuidados comportamentais compreendem, entre outros objetivos, a busca de uma vida emocional intrapessoal e interpessoal positiva, se necessário, à custa do tratamento sobretudo da depressão e da ansiedade; da adequação da alimentação e dos tempos de sono e de exercício; da redução da ingestão de álcool e suspensão do hábito do fumo (NOVAES, 2002, p. 12).

Nahas (2009) reforça que a forma e a qualidade da alimentação, equilíbrio entre o essencial e os excessos, cuidados com a mente e o corpo, e a segurança pessoal, assim como o modo pelo qual nos relacionamos com o meio ambiente e a sociedade, podem representar, em síntese, o estilo de vida que abraçamos.

Entendendo que o estilo de vida e os hábitos praticados possibilitam a identificação de fatores que possam comprometer a saúde de um modo geral, desenvolvemos uma relação de questões que buscam a identificação de fatores que contribuem no aumento dos riscos à saúde.

Perguntamos ao professorado sobre o hábito de consumo de bebidas alcoólicas, os resultados estão expostos na tabela 06, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 06: Consumo de Bebida alcoólica.

Consumo de bebida alcoólica	F	P
Nunca	16	17
Esporadicamente	55	58,5
Uma vez na semana	15	16
Mais de uma vez na semana	8	8,5
Total	94	100

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados constataram que apenas 8 (8,5%) dos pesquisados possuem o hábito de consumir bebidas alcoólicas mais de uma vez na semana, outros 15 (16%) consomem bebidas alcoólicas pelo menos uma vez na semana. Podem parecer pouco os números apresentados, mas se consideramos que esse

consumo de álcool pode estar relacionado a uma válvula de escape, onde se busca o prazer e o alívio do estresse laboral, esse número que aparentemente parece pequeno pode estar acobertando outros problemas de saúde relacionado, seja de ordem patológica, psicossomática, ou emocional, relações que tem sido apontado por alguns estudos como Ferreira *et al.* (2015) e Franco e Monteiro (2016).

Outro fator que tem preocupado e chamado a atenção é o consumo de tabaco e ou narguilé, nessa perspectiva, perguntou-se ao professorado se fazem o uso de tabaco e ou narguilé. Em resposta, 91 (96,8%), disseram que não fazem uso nem de tabaco e ou narguilé, apenas 3 (3,2%), afirmaram que sim fazem uso. O número apresentado é relativamente muito bom, considerando que cerca de 1/3 da população mundial seja de fumantes, de acordo com a OMS em 2014. No Brasil, apenas 9,3% dos brasileiros afirmam ser fumantes no ano de 2018, de acordo com o ministério da saúde o número de fumantes no Brasil caiu nos últimos 12 anos aproximadamente 40% (BRASIL, 2018).

O consumo de drogas ilícitas é extremamente preocupante, embora seu consumo possa ocasionar dependência e outros malefícios relacionados à saúde, frequentemente observa-se pessoas que buscam nas drogas uma forma de alívio das tensões sofridas na vida pessoal, profissional e/ou social. Entendendo a dificuldade que as pessoas possuem em admitir a necessidade de ajuda e a recorrência ao uso de drogas, por quaisquer que sejam as circunstâncias, perguntou-se aos participantes se os mesmos observavam entre os colegas, em situação extrema de estresse, se os mesmos fazem uso de drogas ilícitas? Em resposta 27 (28,7%) disseram não ter o conhecimento do uso de drogas ilícitas por colegas, 62 (66%) responderam que não sabem, ou desconhecem o fato, 5 (5,3%) responderam que sim, observaram que alguns de seus colegas faz o uso de drogas ilícitas. Em complemento perguntou-se aos respondentes que disseram conhecer alguém nessa condição, quantos colegas em média eles conhecem que fazem uso dessas drogas, os respondentes apontaram que conhecem ao menos um colega em condição de uso.

A prática de exercício físico e/ou modalidades esportivas vai além da estética, oportunizando de lazer e/ou prazer, sendo parte fundamental e essencial para manutenção da saúde e obtenção de qualidade de vida dos seres humanos. A prática de exercícios físicos, além de proporcionar condicionamento

físico e melhorar significativamente a saúde física e fisiológica, apresenta benefícios para a saúde mental e emocional através da diminuição e controle do estresse, e das tensões diárias, outro benefício embora pouco destacado, está nas relações sociais oportunizadas pela prática de atividades físicas coletivas, oportunizando a interação entre pessoas.

Diante dos benefícios expostos acima, objetivou-se verificar se os professores estão utilizando-se dessa ferramenta para melhorar sua qualidade de vida. Desse modo, perguntou-se aos participantes se os mesmos praticavam algum exercício físico e/ou prática esportiva, em resposta, 27 (28,7%) disseram que não praticam nenhum tipo de exercício físico ou modalidade esportiva, sendo que 67 (71,3%) afirmaram que sim, são praticantes de exercício físico ou alguma modalidade esportiva, número que demonstra que os participantes estão conscientes dos benefícios proporcionados pela prática de exercício físico e estão em constante movimento, buscando alternativas que lhes proporcionem melhor qualidade de vida e mais saúde.

Em complemento, perguntou-se aos praticantes quantos dias na semana os mesmos se disponibilizavam a prática dessa atividade, em resposta, obteve-se uma média de 2,93 com mínima de 1 e máxima de 6, desvio padrão ($\pm 1,15$). Foi também questionado sobre o tempo em que os participantes são adeptos à prática de exercícios físicos e ou modalidades esportivas; dos 66 participantes que responderam sim, apenas 56 informaram o tempo de prática total, em resposta obteve-se uma média de 7,18 anos, mínima de 1 ano e máxima de 37 anos.

Cada ser humano é único, possui crenças e práticas de acordo com sua cultura e seus valores, tendo o livre arbítrio para conduzir e direcionar seu modo de vida e suas escolhas. O contexto espiritual é importante para muitas pessoas, tais valores e crenças são constituídos e transmitidos de geração a geração desde os primórdios. É através das práticas religiosas que o homem desenvolve sua espiritualidade, busca força, paz e o equilíbrio para enfrentar e superar as dificuldades e os desafios enfrentados diariamente e, por fim, renovar sua fé e agradecer cada conquista. Entendendo a importância de manter o equilíbrio espiritual, perguntou-se ao professorado se os mesmos são praticantes de alguma religião, em resposta, 41 (43,6%), disseram que não são praticantes de nem um tipo de religião e/ou prática espiritual, 53 (56,4%), responderam que sim,

são praticantes de alguma religião, e em complemento, perguntamos aos mesmos quanto tempo em média são praticantes, dos 53 respondentes apenas 14 (26,4%), responderam o tempo de prática, desses a média foi de 25,7 anos, mínima de 8 anos e máxima de 55 anos.

O lazer é algo que encontra-se presente na vida dos seres humanos, mas que nem todas as pessoas compreendem a importância e o valor. O lazer, por sua vez, ajuda no combate ao estresse e nas relações sociais. O processo homeostático (de equilíbrio do meio interno do corpo) é ocasionado pela intervenção de atividades prazerosas que colaboram no desenvolvimento da saúde e na promoção da qualidade de vida das pessoas (TEIXEIRA JÚNIOR; SFERRA; BOTTCHER, 2012).

O lazer e as práticas prazerosas possuem sentidos e compreensões de forma e valor diferente de pessoas para pessoa, entendendo que o lazer ajuda no equilíbrio físico e mental dos seres humanos. Dentre essas práticas, listamos as questões culturais que, além de prazerosas, educativas e associativas, proporcionam interação e descontração. Desse modo, buscou-se compreender se tais práticas assumem seu espaço de direito na rotina diária dos professores. Assim sendo, perguntamos ao professorado se os mesmos costumam frequentar ambientes como cinemas, teatros, eventos culturais entre outros. Os dados da questão foram sintetizados na tabela 07, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 07: Prática culturais no contexto do prazer e do lazer

Variáveis	F	P
Nunca	5	5,3
Poucas vezes	64	68,1
Várias vezes	11	11,7
Muitas vezes	8	8,5
Frequentemente	6	6,4
Total	94	100,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados apontam que 5 (5,3%) dos participantes nunca se disponibiliza a tais práticas, e um grande número correspondente a 64 (68,1%) do professorado poucas vezes, buscam tais práticas como lazer e distração, sendo

apenas 14 (14,9%) dos pesquisados atribuem 'muitas vezes' e 'frequentemente' a prática de distração e lazer supracitadas.

Inúmeras são as formas de lazer, prazer e/ou alívio das tensões diárias, entre elas, a leitura de um bom livro, atividades culturais, uma caminhada, a práticas de um exercício e/ou esporte, um artesanato, uma roda de chimarrão, cozinhar, costurar, jogos, dança, canto, música, passeios, viagens, curiosidades enfim, qualquer atividade não vinculada às atividades de trabalho e/ou de manutenção da vida diária.

Observamos que muitas pessoas vêm na música uma forma de libertação, de concentração, descontração e alívio do estresse diário, inúmeras às vezes tocar um instrumento musical torna-se uma terapia para o corpo e para a alma. Nesse sentido, perguntou-se ao professorado se os mesmos tocam algum instrumento musical. Em resposta, 79 (84%), disseram que não tocam nenhum tipo de instrumento musical, 15 (16%) dos 94 participantes, disseram que sim tocam algum instrumento musical, um número bastante expressivo, que comprova a importância da prática como cultura, lazer e prazer na vida dos pesquisados. Em complemento perguntou-se quais seriam os instrumentos tocados. Em resposta, foram listados o violão, a bateria, teclado, violino e contrabaixo.

Koetz (2012), em um estudo realizado com professores de instituições de ensino superior comunitária, constatou que as atividades de lazer classificadas como práticas culturais, esportivas e sociais, são apontadas por 7,9% dos entrevistados como pouco ou não praticadas, onde os professores afirmam não terem tempo para atividades de lazer.

Em nosso estudo, constatamos que 28,7% dos participantes dizem não praticar nenhum tipo de exercício ou prática esportiva; já em relação a atividades culturais, constata-se que 73,4% dos participantes nunca ou poucas vezes se disponibilizam a tais práticas. Os resultados encontrados contribuem para a constatação relatada pelos próprios docentes de não possuírem tempo para se dedicarem às atividades de lazer e/ou de manutenção da saúde

Alguns parâmetros foram desenvolvidos para servir de balizamento ou orientação para a manutenção de uma vida mais saudável e com menores índices de risco a saúde, levando em conta o consumo de frutas e verduras, sal,

açúcar, água e a prática de exercícios físicos, cujos parâmetros estão dispostos no quadro 06, a seguir.

Quadro 06: Recomendações para manutenção da saúde.

R01	A organização Mundial da saúde (OMS), reforça que o consumo de açúcar não ultrapasse o total de 50g diárias, equivalentes a 10 colheres de chá ou 5 colheres de sopa.
R02	“A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda o total de 5g, ou seja 01 colher de chá, sendo sal iodado.
R03	O Ministério da Saúde (MS) recomenda a ingestão de pelo menos dois litros de água diariamente.
R04	Em um estudo recente comprovou-se que o aumento de 2 porções diárias em relação às recomendações da OMS pode diminuir significativamente o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, melhorando a condição geral da saúde, as recomendações do estudo se mantêm em 7 porções de (80g) ou mais de frutas e verduras (diversificadas), em média de 560g diárias.
R05	A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda para a manutenção da saúde que se pratique, 150 minutos semanais de exercícios Aeróbicos de intensidade moderada, e prática de exercícios de fortalecimento de 2 dias ou mais na semana.

Fonte: A autora com base nos dados da OMS, e do MS (2019).

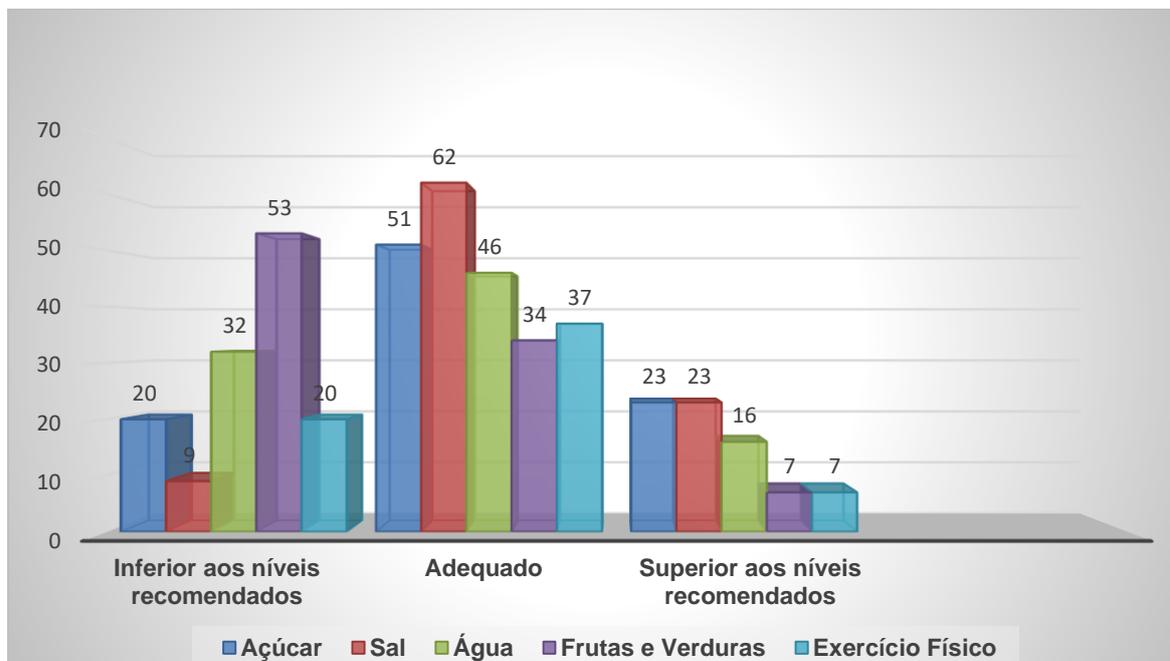
Tanto a falta quanto o excesso, não são bons. Assim, o equilíbrio entre a falta e o excesso é denominado como a justa medida, ao se relacionar, quando se deve, no que se deve, contra quem se deve, a fim de buscar um meio de excelência. Nesse sentido, Sawaya e Filgueiras (2013) definem a justa medida, termo este criado por Aristóteles.

A "justa medida" é um ato da razão que impõe a sentimentos, ações ou atitudes um controle, sem o qual esses tenderiam ao desequilíbrio por falta ou excesso de algo. E o desequilíbrio leva à infelicidade. Esclarece-se assim que ambas as circunstâncias, falta de gozo ou excesso desse, geram perda da felicidade (SAWAYA e FILGUEIRAS 2013, p. 02).

A relação de hábitos praticados e ou estilo de vida adotado requer o reconhecimento e adoção da justa medida, o que significa que a partir da identificação dos fatores que comprometem a relação da saúde, seja física ou mental, ações preventivas sejam adotadas. Assim, toma-se como parâmetro, as recomendações desenvolvidas pela OMS e o MS, de acordo com as recomendações expostas no quadro 06, perguntamos ao professorado, qual a

média de ingestão diária desses produtos em uma relação de “inferior aos níveis recomendados, adequado e superior aos níveis recomendados”. Dados expostos no gráfico 04, por porcentagem.

Gráfico 04: Consumo/prática de acordo com as recomendações para manutenção da saúde.



Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

A medida justa é essencial na vida diária, principalmente em relação aos hábitos praticados. Em relação ao consumo de açúcar e sal observa-se que 23 (24,5%), aproximadamente $\frac{1}{4}$ dos respondentes apresentam um consumo de superior aos níveis recomendados pela organização mundial da saúde (OMS), o consumo excessivo desses produtos pode ocasionar uma série de comprometimentos a saúde a partir do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como o caso do diabetes, obesidade e a hipertensão. O consumo excessivo de açúcar tem funcionado como válvula de escape dos agentes estressores, assim como a bebida o tabaco e as drogas, o açúcar tem sido ingerido com maior frequência na tentativa de minimizar a carga de estresse, isso ocorre porque o consumo de açúcar está ligado à produção de serotonina, uma substância que produz a sensação de prazer, bem-estar e bom humor.

O consumo de frutas e verduras tem ficado em segundo plano na rotina diária dos pesquisados, os dados apontam que 53 (56,4%), mais da metade dos respondentes, não consomem uma quantidade suficiente de frutas e verduras, capaz de ajudar a diminuir os fatores de risco relacionados à saúde. Esse dado, associado aos dados anteriores quanto ao consumo de açúcar e sal, proporciona o entendimento que os pesquisados estão optando por uma alimentação mais industrializada, o que, a longo prazo, contribui no aumento considerável nos fatores de risco relacionados à saúde.

A água é um item essencial para manutenção da vida saudável, embora a quantidade exata de consumo de água seja diferente para cada ser humano, estando relacionada a peso corporal ao sexo, exercício físico, condição climática entre outros fatores. Sua ingestão deve atender ao menos o mínimo indicado pelo Ministério da Saúde que é a ingestão diária de dois litros de água pura. Dos 94 participantes, 32 (34%), não consomem o mínimo de água recomendado, fator que contribui para o desenvolvimento de patologias e/ou agravamento das doenças pré-existentes.

Embora muito já tenha sido discutido sobre os benefícios e eficácia do exercício físico, observa-se que mais da metade dos pesquisados, o equivalente a 50 (53,2%), não consegue contemplar os níveis básicos de exercícios físico para manutenção da saúde. Esse fator, associado aos demais hábitos, tem contribuído para a diminuição da qualidade de vida e saúde dos pesquisados.

A partir da análise das questões que compõem o bloco de hábitos praticados, considera-se que os professores estão buscando um estilo de vida mais saudável através da prática de exercício físico, o baixo consumo de álcool e o não consumo de tabaco. Um dos fatores de risco identificado é o consumo de drogas ilícitas, embora o número de professores que apontem que colegas fazem uso de tais drogas, percebe-se que esse número possa ser bem maior do que o relatado, motivado pelo desconforto em fazer apontamentos, e, ou a dificuldade de admitir-se em condição de vulnerabilidade.

Quanto às questões relacionadas às recomendações de saúde de acordo com a OMS e o MS, percebe-se que mesmo possuindo informações e meios disponíveis para adoção de hábitos preventivos, um número alto de docentes apresenta excessos no consumo de açúcares e sódio, o que é agravado pela

baixa ingestão de água, e pela não execução dos exercícios físicos mínimos recomendados para manutenção da saúde.

Em um estudo realizado por Micaliski e Cheffer (2017), os autores constataram que a ingestão de água é menor do que os dois litros como recomendado pelo MS e, ainda de acordo com os autores, a grande maioria dos professores dizem fazer a ingestão de frutas e verduras e superior a 5 x na semana, não quantificado o número de porções diárias, portanto, a conclusão do estudo aponta que os maus hábitos praticados se refletem na condição de saúde dos docentes.

Já Santos e Marques (2013) apontaram que 79,6% dos participantes de sua pesquisa apresentam baixo consumo de frutas e verduras, visto que os declarantes consumiam menos de 3 porções diárias. Seus dados apontam um alto índice de consumo de álcool representando 21,6% e tabaco de 14,1%, dos participantes, constatando, ainda, através dos índices de hipertensão, um alerta para o consumo de sódio, doença constatada em 20,3% dos professores. Os autores concluem que foram constatados fatores que comprometem a saúde dos docentes relacionados ao estilo de vida destes.

Silva (2006) em sua tese, constatou que o estilo de vida dos participantes era considerado por eles como saudável, e com alguns aspectos positivos relacionados à prática de atividades físicas “ocupacionais”, à nutrição - em relação ao acesso e ao conhecimento da alimentação - e quanto ao comportamento preventivo referente à abstinência de tabaco. Porém, os mesmos relataram dificuldades de fazer uma alimentação saudável por conta da carga horária de trabalho.

4.1.4 saúde geral

Possuir saúde física e mental é essencial na vida de qualquer ser humano. Sendo assim, sentimos a necessidade de verificar junto aos professores como está sua percepção a respeito de sua saúde de modo geral. Partindo desse entendimento, o bloco de questões foi proposto sobre a perspectiva de fazer um levantamento do estado real de saúde dos professores participantes.

Perguntamos ao professorado se os mesmos fazem uso de medicação de uso contínuo. Obteve-se que 52 (55,3%) sim, fazem o uso contínuo de algum tipo de medição e 42 (47,7%) não fazem uso de nenhum tipo de medicação de forma contínua. Os dados apontam que mais da metade da amostra sofre de alguma enfermidade, dado que colabora no entendimento de que o presente grupo apresenta uma elevação dos riscos a saúde considerando as possíveis comorbidades associadas.

Freitas (2015) aponta em seu estudo que 54% dos participantes apresentam a necessidade de fazer uso de medicações, e a autora destaca que os principais medicamentos citados foram antiinflamatórios, analgésicos, relaxantes musculares e ansiolíticos sendo justificado pelo participantes como necessários para alívio das tensões e para se ter condições de manter as atividades diárias de docente.

Perguntamos os participantes se possuem alguma doença crônica, em resposta, 61 (64,9%) disseram não possuir nenhum tipo de doença crônica não transmissível, e 33 (35,1%) responderam que sim possuem algum tipo de comorbidade, em complemento perguntamos de quais DCNT os mesmos são acometidos, em resposta, foram listadas as doenças cardíacas, hipertensão, hipotireoidismo, colesterol, diabetes, doenças psicológicas, problemas de articulações, circulação, doenças ortopédicas e posturais. Observa-se uma diferença da resposta anterior, aonde verificou-se que 52 (55,3%) dos participantes dizem fazer uso de medicações de forma contínua, contra 33 (35,1%), dos participantes que possuem DCNT, uma diferença de 19 (20,21%) demonstrando que o uso da medicação de forma contínua ou “quase contínua”, ocorre em decorrência de transtornos considerados pormenores como dores de cabeça, de estômago, esgotamento físico, cansaço excessivo, entre outros, sem causa definida.

Perguntamos ao professorado se os mesmos fazem uso de antidepressivos. Em resposta, 79 (84%) disseram que não fazem uso de nenhum antidepressivo, 15 (16%) responderam que sim fazem uso de antidepressivos, em complemento perguntamos há quanto tempo. A média do tempo de uso foi de 7,27 anos, mínima de 1 ano e máxima de 20 anos.

Perguntamos aos participantes se os mesmos se consideram ansiosos, em resposta, 49 (52,1%) disse que sim, se consideram pessoas ansiosas, 45

(47,9%), afirmaram que não se consideram pessoas ansiosas. Considerando que grande parte da população sofre de ansiedade, perguntamos aos pesquisados se os mesmos fazem uso de algum tipo de ansiolítico, em resposta 81 (86,2%) disse que não fazem uso de nenhum tipo de ansiolítico, 13 (13,8%), responderam que sim fazem uso de algum tipo de medicação para controle da ansiedade, em complemento perguntamos aos mesmos há quanto tempo fazem uso dessa medicação; em resposta, obteve-se que a média do tempo de uso de 6,96 anos, mínima de 1 ano e máxima de 20 anos.

Dormir bem, ter um sono de qualidade é essencial para que haja a restauração e revitalização das energias despendidas nas atividades da vida diária, as quais compreendem as atividades laborais e pessoais. Partindo dessa compreensão, perguntamos ao professorado se os mesmos apresentavam dificuldades para dormir; em resposta, 47 (50%) disse não ter dificuldades para dormir, 9 (9,6%) disse que sim, 26 (27,7%) às vezes, e 9 (9,6%) dos participantes disseram que sentem dificuldades para dormir apenas quando encontram-se em um estado de tensão. Perguntamos aos pesquisados se os mesmos fazem uso de algum tipo de medicação para dormir; em resposta, 89 (94,7%) disseram não fazer uso de nenhuma medicação com essa finalidade, 5 (5,3%), disseram que sim, necessitam de auxílio de medicamentos para ter uma melhor condição de sono. Em complemento, perguntamos há quanto tempo fazem o uso dessa medicação, em resposta obteve-se um uma média de 5 anos, mínima de 3 anos e máxima de 8 anos.

Na atualidade é comum a busca por alternativas naturais, a fim de diminuir os efeitos colaterais, é que possam colaborar no auxílio ou combate a DCNT ou comorbidades adquiridas ao longo da vida. A partir dessa visão contemporânea, perguntamos aos participantes se os mesmos fazem uso de algum composto fitoterápico no combate de algumas das causas relacionadas anteriormente e, em resposta, 85 (90,4%) disseram não fazer uso de nenhum tipo de medicação fitoterápica, 9 (9,6%) responderam que sim, fazem uso desse tipo de compostos. Em complemento, perguntamos há quanto tempo os mesmos fazem uso desses produtos e, em resposta, obteve-se uma média de 5,72 anos, mínima de 1 ano e máxima de 20 anos.

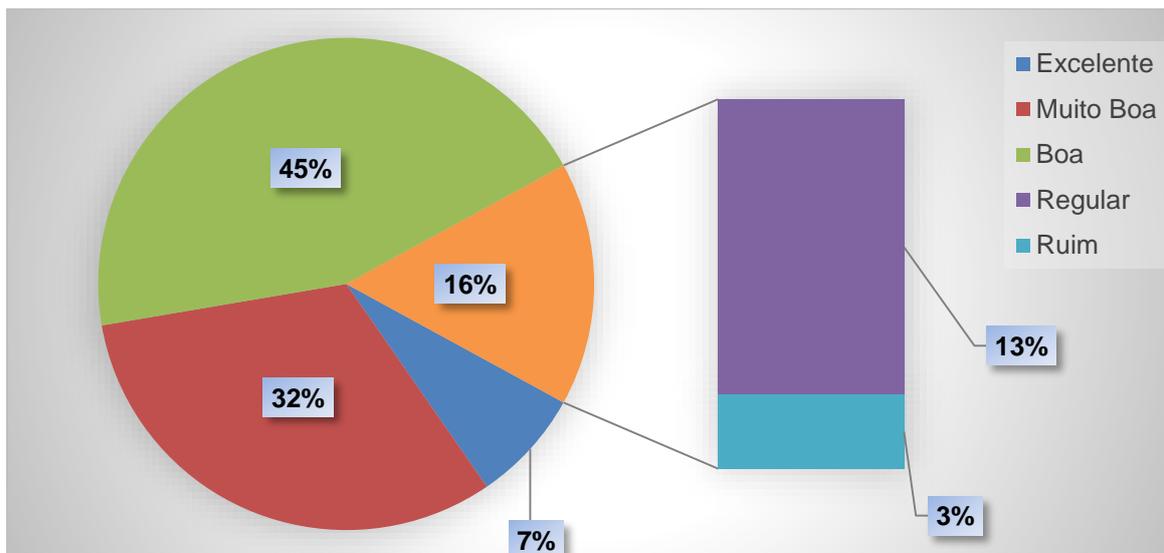
Considerando o ritmo de vida acelerado ocasionado pelos dias atuais, as consequências dos hábitos praticados, e relacionando o estilo de vida adotado

aos ônus que sobressaem sobre a relação de saúde e qualidade de vida, enfatiza-se a importância da realização periódica de exames clínicos, cujo objetivo é identificar problemas de saúde e diagnosticar doenças, as quais ainda não apresentam sintomas. O check-up é constituído a partir do rastreamento de doenças ou condições mórbidas em indivíduos assintomáticos. A realização rotineira de exames constitui-se no conceito de prevenção e orientação para manutenção da saúde, além de uma análise médica específica designada para a prevenção e o autocuidado (FLEURY, 2007).

Entendendo a necessidade de cuidados na prevenção e manutenção da saúde, perguntamos aos participantes se os mesmos costumam realizar anualmente os exames de rotina na prevenção e manutenção da saúde; em resposta, 81 (86,2%) dos participantes disseram que sim, costumam realizar exames de rotina, 13 (13,8%), disseram que não costumam fazer exames e/ou check-up de rotina. Na apresentação desses dados identificamos que a grande maioria dos professores fazem um monitoramento das condições de saúde, dessa forma, buscam realizar exames de rotina para controle e manutenção da mesma, seja para o monitoramento de doenças já existentes ou de forma preventiva.

A autopercepção de saúde está diretamente associada aos aspectos e percepção culturais, sociais e ambientais do próprio indivíduo. O modo como o sujeito percebe sua saúde contribui para uma abordagem que se tenha como desígnio a qualidade de vida, desse modo, classificam-se a subjetividade do sujeito no conhecimento e informações da saúde e os aspectos socioculturais envolvidos (MARTINS et al., 2010).

Inúmeros são os fatores que influenciam na qualidade da saúde dos seres humanos, dentre eles, pode se considerar o modo como se percebe a qualidade da própria saúde. Partindo desse entendimento, perguntamos ao professorado como os mesmos consideram a sua saúde, em uma escala de “muito ruim a excelente”. Os resultados são apontados no gráfico 05, por porcentagem

Gráfico 05: Como o Professor considera sua saúde.

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Para melhor compreensão os dados apresentados no gráfico acima foram transformados em escores cuja média foi de 65,5 que correspondem a um nível de percepção da saúde classificada entre “boa e muito boa”. No entanto, o que chama a atenção são os 16% que representam um nível elevado de vulnerabilidade, demonstrando que esse grupo de professores já estão acometidos por algum tipo de doença, sejam patologias físicas e/ou mentais.

A análise do bloco de questões de saúde geral nos permitiu construir um panorama sobre as condições reais vivenciadas pelos professores universitários da UNIOESTE, *Campus* de Cascavel/PR. Os dados demonstram que a percepção subjetiva dos docentes na consideração da saúde, de um modo global, se remete a níveis entre o “bom e muito bom”, no entanto, o alto número de professores que fazem uso de medicação de uso contínuo é relativamente expressivo, o que representa 55,3% dos participantes. Esse dado indica que mais da metade dos pesquisados podem apresentar maior vulnerabilidade no atual momento em que vivemos uma pandemia mundial pela covid-19, entretanto, tais fatores podem estar associado à idade, sedentarismo, sobrepeso e as DCNT, os quais contribuem para um cenário desfavorável para o presente grupo.

O índice de docentes que apresentam vulnerabilidade mental é grande, se considerarmos o número de participantes, o que acende um sinal de alerta,

para que haja maior atenção despendida para o desenvolvimento de políticas de identificação e prevenção das doenças mentais relacionadas ao ambiente de trabalho, sejam elas providas da condição biológica ou não, relacionadas à condição ambiental e ou social, ou provindas das próprias condições de trabalho e/ou ainda das relações culturais, e/ou familiares.

Silva (2006) aponta em seu estudo, a partir da percepção e subjetividade dos professores, que 81,3% dos participantes consideram sua saúde entre boa e muito boa. 62,5% declara estar satisfeita com sua condição de saúde, 68,8% dos participantes dizem que não necessitam de nenhum tipo de acompanhamento médico.

Priess (2011), em sua pesquisa de mestrado com professores de ensino superior da área da educação física da cidade de Foz do Iguaçu, constatou que a percepção subjetiva de saúde geral dos professores é classificada por eles como excelente (18,2%), boa (62,5%), regular (17,0%) e ruim (2,3%).

Diniz (2018), em seu estudo de mestrado realizado com professores de uma instituição de ensino superior privada, constatou que 52,5% dos professores consideram seu nível de saúde geral como boa a muito boa, e 65% dos participantes consideram a saúde mental entre boa e muito boa e 35% como regular. A relação apresentada pela autora demonstra que aproximadamente 33% dos seus participantes se encontram em vulnerabilidade psicológica, o que indica que as condições laborais não atendem completamente às necessidades básicas dos mesmos.

Os estudos de Silva (2006), Priess (2011) e Diniz (2018), apresentam dados semelhantes ao da presente pesquisa no que se refere à percepção subjetiva da saúde geral dos professores de ensino superior, sendo classificada por eles em um nível correspondente entre “boa” e “muito boa”.

4.1.5 Saúde Mental

Ter saúde mental significa estar em harmonia, em um estado equilíbrio entre a pessoa e seu ambiente sociocultural, que lhe permita garantir o bem-estar e uma vida de qualidade. Nesse sentido, perguntamos aos participantes se os mesmos já passaram por alguma consulta com psicólogo ou psiquiatra “com

exclusão às consultas realizadas de praxis para a contratação, dadas como exames admissionais”. Dados expostos no gráfico 06, por porcentagem.

Gráfico 06: Consulta com psicólogo e ou/ psiquiatra.



Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados demonstraram que 46,8% dos participantes em algum momento se sentiram vulneráveis psicologicamente, sentindo a necessidade de buscar auxílio para seus desconfortos.

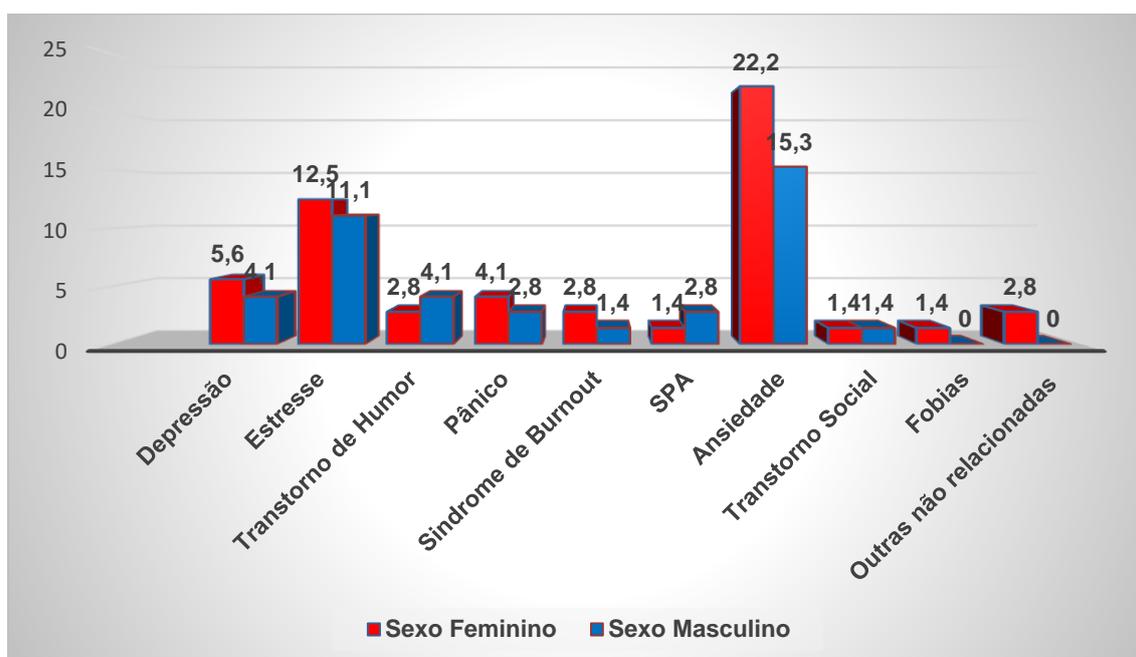
É reconhecido mundialmente que a rotina de trabalho docente é complexa e composta por inúmeros fatores estressantes, os quais podem colaborar no desenvolvimento de algum desconforto psicológico. Nesse sentido, perguntamos ao professorado se os mesmos sentem a necessidade de buscar um auxílio psicológico, em resposta, 58 (61,7%) afirmaram que não sentem a necessidade de buscar qualquer auxílio ou suporte psicológico, e 36 (38,3%) disseram que sentem a necessidade desse aporte. Embora 38,3% dos participantes declarem que necessitam de auxílio psicológico, enfatizamos que 47% da amostra em algum momento já buscou tal suporte, de modo que 8,7% dos participantes compreende que tal auxílio não é necessário no presente momento.

Reconhecer a necessidade de um auxílio, ajuda, suporte, apoio psicológico é inúmeras vezes muito difícil, pois faz parte da constituição humana ser forte e enfrentar os problemas, principalmente quando existe uma “cobrança social”, onde se acredita que o professor é o mediador para solucionar todos os problemas do seu alunado. Frente ao exposto, questionamos o professorado se os mesmos sentem-se constrangidos em admitir a necessidade de um auxílio psicológico, em resposta 89 (94,7%) disseram não possuir esse sentimento, e,

5 (5,3%) dos participantes apontaram que sim, sentem-se constrangidos em buscar esse auxílio. Nesse ponto, faz-se mister destacar que dos 94 participantes, 5 deles por entenderem que a pesquisa mantém seu anonimato, admitem sentir-se constrangidos em buscar um auxílio psicológico, esse dado é preocupante, pode significar que dentro desse grupo existem pessoas que estejam passando por um sofrimento psicológico silencioso e danoso, o que demonstra a necessidade de políticas que colaborem na identificação e auxílio desses casos.

Inúmeras são as doenças que acometem a saúde mental, nas últimas décadas tem se observado um crescente aumento de pessoas adoecendo mentalmente, por diversas causas, dentre elas, tem se destacado as causas laborais. Desse modo, buscamos identificar no grupo de pesquisados quais as doenças mentais que na percepção dos participantes mais tem acometido o grupo de professores. Partindo desse entendimento, perguntamos os participantes se os mesmos possuem algum diagnóstico em relação à saúde mental, e qual seria esse diagnóstico, de acordo com uma lista de orientação das doenças psicológicas mais diagnosticadas. Os dados estão expostos no gráfico 07, por porcentagem.

Gráfico 07: Doenças psicológicas diagnosticadas.



Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Dos 94 entrevistados, 34 (36,2%) tem diagnóstico de doenças psicológicas realizado por profissional da saúde e os 60 restantes (63,8%) não têm diagnóstico de tais doenças. Entretanto, dos 60 entrevistados que afirmaram não possuir diagnóstico de doenças psicológicas, apenas 10 foram atendidos por profissional de saúde que atestou a não existência de doenças psicológicas de forma conclusiva. Portanto, 50 entrevistados (53,2% do total) afirmaram não possuir diagnóstico de doenças psicológicas e não procuraram atendimento de profissional de saúde. No caso desses 50 professores, é possível que parte deles possua alguma doença psicológica não diagnosticada.

Os professores com diagnóstico médico listaram entre 1 a 9 doenças associadas, resultantes em uma lista de 72 apontamentos totais. Os dados demonstram que a doença psicológica que mais acometem a saúde mental dos professores e a ansiedade que representa 27(37,5%) citações, em seguida contata-se o estresse com incidência de 17 (23,6%) casos. Tal padrão é observado em ambos os sexos, o sexo feminino apresenta a incidência de 16 (22,2%) casos de ansiedade, 9 (12,5%) casos de estresse; o sexo masculino apresenta 11 (15,3%) casos de ansiedade, seguido por 8 (11,1%) casos incidentes de estresse. Foram contatados apenas 3 (4,2%) casos de síndrome de Burnout. Porém, a literatura aponta que a combinação de diversos sintomas como ansiedade, estresse, depressão, pânico, entre outros, está diretamente associada à síndrome de Burnout, uma doença psicológica ocasionada pela exaustão ocasionada pelas atividades laborais. A associação dos diversos fatores psicológicos, condições ambientais, laborais, sociais, entre outros, colabora no entendimento de que inúmeros professores possivelmente podem estar sendo acometidos por essa nova síndrome do mundo moderno.

Dos 34 participantes que possuem diagnóstico, 24 (70,6%) são do sexo feminino, e 10 (29,4%) do sexo masculino. Lembramos que a amostra foi composta por 94 participantes, sendo 47 (50%) do sexo feminino e 47(50%) do sexo masculino, dados esses que colaboram na verificação de que os professores do sexo feminino são mais suscetíveis a desenvolver doenças mentais. Tais fatores podem estar associados à própria condição da mulher, como fatores biológicos, físicos, culturais e familiares. Entende-se que inúmeras

vezes a mulher, além de trabalhar fora, acumula outras atividades como as tarefas domésticas, cuidados com os filhos entre outros.

O adoecimento psicológico pode estar relacionado a diversas causas, dentre elas, as causas laborais, e pode se dar pelas condições do ambiente de trabalho e a sobrecarga de tarefas. Dessa forma, perguntamos ao professorado se o diagnóstico apresentado pode ter as causas atribuídas ao desenvolvimento de suas funções. Dos 94 participantes, 50 (53,2%) nunca buscaram um auxílio psicológico; dos outros 44 (46,8) que buscaram amparo profissional aos seus desassossegos psicológicos, 2 (2,1%) disseram não atribuírem seu adoecimento ao trabalho, 19 (20,2%), afirmaram que, sim, as causas de seu adoecimento psicológico se atribuem a causas laborais, 8 (8,5%) atribuem a outras causas relacionadas, 15 (16%) dizem desconhecer a origem ou causas de seus desassossegos psicológicos.

De acordo com Cruz et al. (2010), as mudanças ocasionadas pelo mundo do trabalho, a tecnologia e a decadência das relações cooperativas humanas são alguns dos fatores que contribuem para o desenvolvimento de sentimento de insegurança, e diminuição da autoestima, assim, o desgaste se soma a diversos fatores ambientais e contribui para o aumento da vulnerabilidade e ao surgimento da síndrome de Burnout.

Cruz et al. (2010) em seu estudo, constatam que o professor encontra-se exposto a inúmeros fatores que geram inúmeros agravos à saúde, passando por DORT e chegando a quadros de depressão, estresse e síndrome de Burnout.

Assunção e Oliveira (2009) destacam que o sofrimento do professor no trabalho relacionado ao adoecimento está vinculado aos conflitos internos do fazer bem o trabalho - inerente às regras estabelecidas pela profissão - e às pressões vinculadas ao aumento de produtividade no desenvolvimento do trabalho.

4.1.6 Saúde física

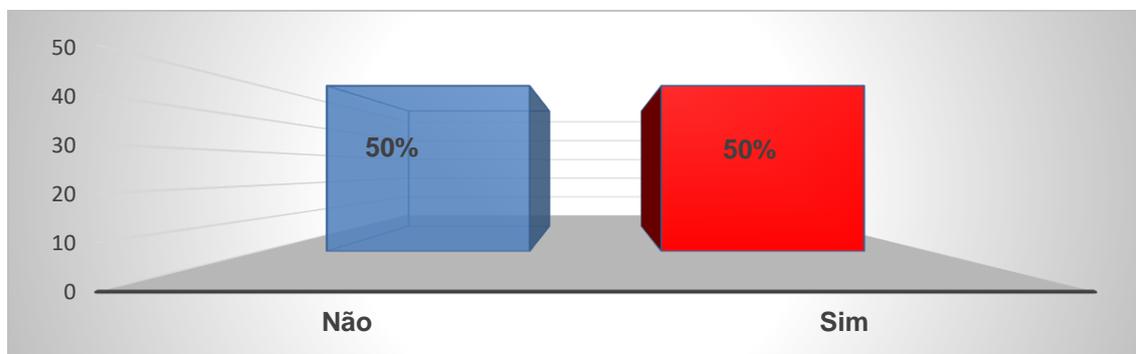
Sentir-se bem fisicamente, significa poder cumprir todas as atividades da vida diária com o menor esforço possível e sem dores associadas, seja no desenvolvimento das atividades do trabalho ou qualquer outra atividade. Clinicamente, as dores podem ser provenientes de alguma patologia em função

da execução das atividades laborais, afetando as relações da vida diária, bem como o desempenho laboral e as relações sociais refletindo na subjetividade de como o sujeito percebe sua relação de qualidade de vida. A partir desse entendimento, buscamos identificar algumas questões que têm ocasionado o desconforto físico e/ou doenças físicas relacionadas a condições laborais.

Perguntamos ao professorado se os mesmos sentem dores nas articulações, em resposta obtivemos que 34 (36,2%) dos participantes apresentam alguma dor ou desconforto nas articulações, e os outros 60 (63,8%) disseram não sofrer com dores nas articulações.

O modo como nos sentamos, o tempo em que permanecemos em pé, a postura adotada, são fatores que podem afetar nossa saúde física. Levando em consideração o desenvolvimento das funções, a postura ergonomicamente correta e ignorada ou desconhecida, a longo prazo, começa a mostrar seu efeito negativo. Partindo dessa concepção, perguntamos ao professorado se os mesmos apresentam algum problema postural, dados apresentados no gráfico 08, por porcentagem.

Gráfico 08: Problemas posturais



Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados demonstram que 50% dos professores sofrem com algum problema relacionado à postura, tais problemas estão relacionados a organização do trabalho, as condições ergonômicas e à própria cultura do professor.

Dentre as multitarefas desenvolvidas pelos professores, observam-se inúmeras tarefas que envolvem movimentos repetitivos, o que, a longo prazo, pode comprometer a saúde física, ocasionando processos inflamatórios, como é

o caso das tendinites e bursites entre outras, assim como doenças crônicas como a Lesão por esforços repetitivos (LER). Tendo em vista os fatores citados anteriormente, perguntamos ao professorado se os mesmos possuem alguma doença relacionada aos movimentos repetitivos, em resposta 80 (85,1%) disseram não possui nenhuma doença relacionada, em contrapartida, 14 (14,9%) dos participantes afirmaram que possuem alguma doença associada aos movimentos repetitivos.

Dados os fatores anteriores, perguntamos ao professorado se os mesmos possuem algum diagnóstico de doença laboral desenvolvida pelo cumprimento da profissão, em resposta, obteve-se 87 (92,6%) respostas negativas, e 7(7,4%) respostas positivas, onde os professores afirmam ter doenças laborais desenvolvidas em função da profissão. Em complemento, perguntamos aos respondentes quais seriam essas doenças e, em resposta, listou-se a LER, Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORST), lordose, hérnia de disco, desgaste na coluna, bursite, problemas circulatórios e varizes.

A partir da análise do bloco de questões da saúde física, constata-se que metade dos professores sofrem com problemas de postura, o que posteriormente tendem a evoluir para patologias físicas, fator constatado em 7,4% dos participantes que possuem diagnóstico de doenças laborais ocasionadas pelo desempenho das funções de trabalho.

Freitas (2015) destaca em seus resultados que os relatos dos participantes apontam o adoecimento físico nos quesitos relacionados a dores musculares, lesões por esforços repetitivos, destacando que tais relações são decorrentes da sobrecarga de trabalho imposta.

Cruz et al. (2010) apontam como principal doença física constatada em seu estudo os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORST), fator também constatado na presente pesquisa.

Ao questionar as condições físicas dos professores relacionadas a dores e desconforto nas relações da vida diária, Priess (2011) constatou que 25% dos seus participantes não relataram nenhum problema de saúde física aparente; 34,1% apresentam dores e ou situações desconforto na coluna; 19,3% dos participantes disseram que as dores se concentram nos braços e nos ombros; 9,1% apresentaram dores de cabeça e/ou nos olhos; 4,5% relatam dores nas pernas e nos pés, e 8,0% queixaram-se que sentem dores com frequência. Os

dados apontados por Priess demonstram que as baixas condições ergonômicas provindas das condições ambientais e da própria função do ser professor, colaboram nas relações de dores e desconforto físico.

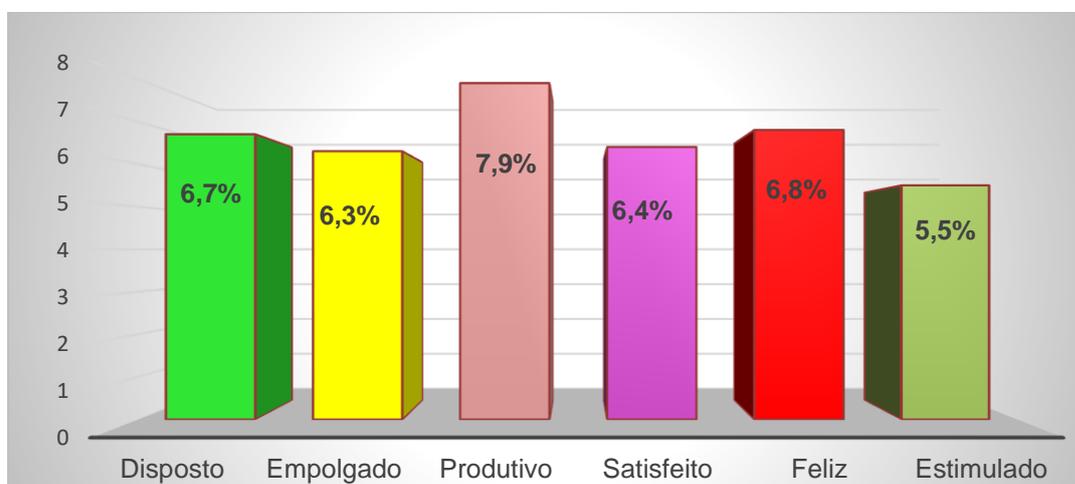
4.1.7 Sentimento em relação ao trabalho

As condições ambientais proporcionadas pelo ambiente de trabalho são compostas por um conjunto de variáveis que circundam o indivíduo no desenvolvimento de suas atividades laborais. Alguns fatores relacionados ao contexto do trabalho são capazes de gerar alguns sentimentos positivos ou negativos, fatores esses ocasionados pelas relações ambiente, aspecto “físico”, chefias, eventos estressores, entre outros (FERREIRA, et al., 2012).

O modo como percebemos as condições providas do ambiente de trabalho é expresso através dos sentimentos, que nada mais são do que uma resposta em decorrência das situações vivenciadas, sejam elas positivas ou negativas, influenciando significativamente tanto na qualidade das relações do próprio trabalho, como na vida pessoal.

Os sentimentos positivos impulsionam a conquistar a desenvolver e prosperar tanto no próprio trabalho como nas relações pessoais. Diante do exposto, buscamos identificar qual o grau de atribuição dos sentimentos positivos na vida dos professores a partir de uma escala de 0 a 10, cujos dados estão expostos no gráfico 09 por porcentagem.

Gráfico 09: Escore médio dos Sentimentos Positivos.

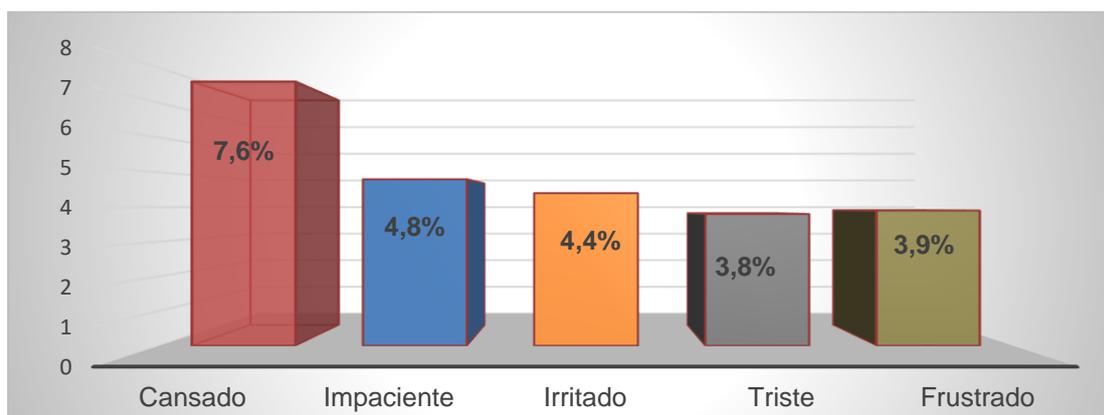


Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

O sentimento positivo que mais se destaca dentro do grupo pesquisado é o sentimento de produtividade; cujos dados apontam um escore médio de 7,9. Esse sentimento expresso pelo professorado demonstra que, embora existam situações estressoras no ambiente de trabalho, os mesmos se consideram produtivos no exercício de suas funções. No grupo de sentimentos positivos, os pesquisados apontam que se sentem pouco estimulados, atribuindo um escore médio de 5,5, e esse sentimento colabora no entendimento que possa existir uma falha na organização do trabalho, que pode limitar o trabalho dos docentes e/ou até impedir o desenvolvimento de algumas atividades. O escore médio do conjunto de sentimento positivo foi de 6,6, e é equivalente a um nível considerado bom (em uma escala de muito ruim a excelente), porém, demonstra a existência de fatores que comprometem a subjetividade de cada professor em relação às condições de trabalho.

Os sentimentos negativos expressam a discordância, a falta, o desassossego que podem vir a comprometer o desempenho, as relações sociais, a qualidade de vida e a saúde em um contexto geral. Nesse aspecto, buscamos identificar qual o grau de atribuição dos sentimentos negativos na vida dos docentes a partir de uma escala de 0 a 10, e os dados foram expostos no gráfico 10 a seguir.

Gráfico 10: Escore médio dos Sentimentos Negativos.



Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Entre os sentimentos negativos, o professorado aponta que se sentem cansados em relação às atividades de trabalho, atribuindo um escore médio de

7,6. Esse sentimento se refere às multitarefas atribuídas à função, evidenciando a sobrecarga de trabalho. Embora se sintam cansados, o sentimento de tristeza e frustração não têm abatido tais profissionais que atribuem um escore médio de 3,8 para o sentimento de tristeza em si e 3,9 pontos para o sentimento de frustração, demonstrando que embora seja difícil o desenvolvimento da função esses sentimentos não ganham espaço nas relações de trabalho. O conjunto de sentimento negativo apresenta um escore médio de 4,9, o que equivale a um nível considerado bom, assim, a constatação desse dado permite verificar que embora o ambiente de trabalho apresente falhas que desencadeiam sentimentos negativos, o escore apresentado pelo conjunto indica que existe um equilíbrio entre as relações negativas e positivas no ambiente laboral, estabelecendo uma boa condição subjetiva do professor em relação ao trabalho.

O sentimento de desafio não foi considerado nem positivo nem negativo, por apresentar uma ambiguidade no entendimento, podendo ser considerado um fator de estímulo e superação, quanto de dificuldades e barreiras impostas. O escore médio de ser desafiado foi de 6,6, que equivale a um nível considerado bom, compatível com os dados expostos anteriormente.

Borsoi (2012) investigou as condições de trabalho e produtividade dos docentes em relação à saúde e ao modo de vida; seu estudo contou com a participação de 96 docentes que apontam que, embora trabalhem muito (34,4%), relatam sentir-se positivamente produtivos, e (28,1%) dizem sentir-se negativamente esgotados ao final do dia ou cansados logo ao se levantar, dados que demonstram proximidade com a presente pesquisa, que apresenta o sentimento positivo de produtividade e o negativo relacionado ao sentimento de cansaço.

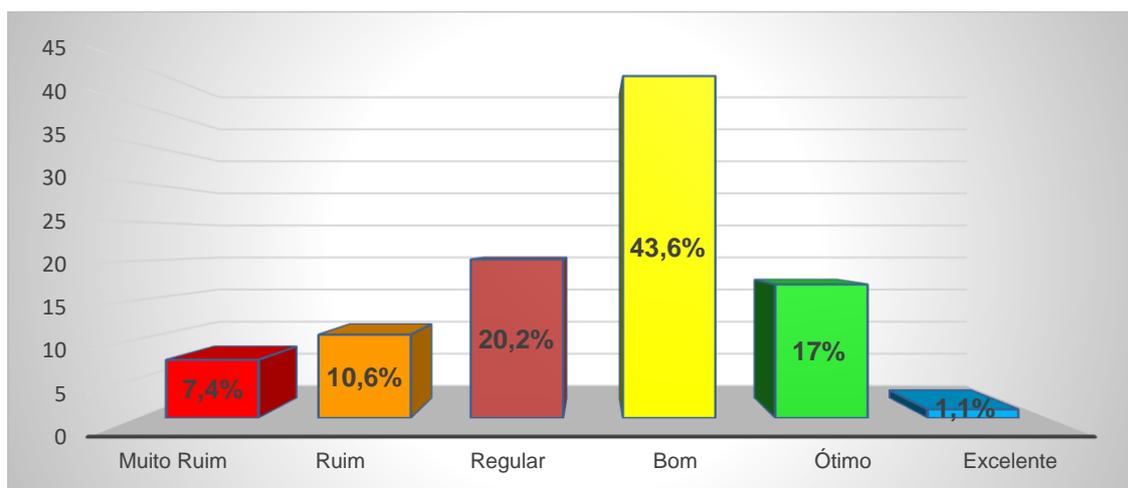
A partir da análise do bloco de questões que compõem o tema 'sentimentos em relação ao trabalho', podemos perceber a subjetividade expressa através dos escores apresentados nos sentimentos negativos, dos quais o sentimento de cansaço corrobora com a identificação da carga excessiva de trabalho. O cansaço excessivo, por sua vez, pode comprometer não somente a relação de desempenho e produtividade, mas, em destaque, a qualidade de vida e saúde física e mental, assim como as relações sociais no ambiente de trabalho.

4.1.8 Ambiente de trabalho

O ambiente de trabalho é constituído por diversos fatores positivos ou negativos, e tais fatores influenciam diretamente no desempenho e na qualidade das atividades desenvolvidas, afetando a qualidade de vida no trabalho, nos aspectos ambientais, sociais, assim como a saúde física e psicológica.

Considerando que as atividades de trabalho possuem relações e influência direta na vida do ser humano, perguntamos aos participantes como os mesmos consideram seu ambiente de trabalho (em aspectos gerais) considerando que, na maioria das vezes, o ambiente é considerado em uma escala de muito ruim a excelente. As respostas da questão foram sintetizadas no gráfico 11, por porcentagem.

Gráfico 11: Consideração do ambiente de trabalho.



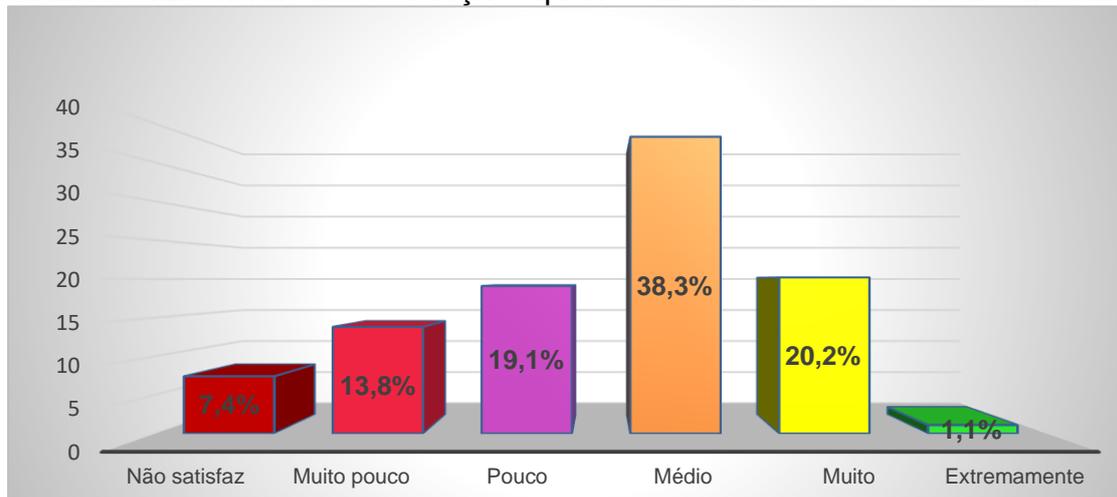
Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados apontam que 41 (43,6%) dos respondentes consideram que o ambiente de trabalho na maioria das vezes é bom; 17 (18%) dos participantes indicam que, na maioria das vezes, o ambiente de trabalho pode ser considerado ou muito ruim ou apenas ruim, percepção que ocasiona desconforto nas relações ambientais de trabalho.

Para o desenvolvimento das atividades diárias, o professor necessita de suporte físico (espaço físico, mobiliário, iluminação, equipamentos eletrônicos, materiais didáticos, entre outros) que lhe possibilite executar sua função com

melhor qualidade. Frente ao exposto, perguntamos aos participantes se as condições ambientais físicas e estruturais satisfazem suas necessidades. Dados expostos no gráfico 12, por porcentagem.

Gráfico 12: Nível de satisfação quanto ao ambiente físico de trabalho.



Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

A partir das respostas, observamos que 38 (40,3%) dos respondentes têm opinião negativa quanto ao ambiente físico e estrutural de trabalho contra 20 (21,3%) que percebem esse ambiente de forma positiva; um grupo de 36 (38,3%) participantes encontram-se no meio termo, ou seja, sua percepção positiva ou negativa flutua de acordo com os acontecimentos e as necessidades momentâneas.

Freitas (2015) identificou em seu estudo a respeito das condições de trabalho docente, a causa de descontentamento foi a ausência de estrutura física e/ou condições tecnológicas de suporte para o desenvolvimento do trabalho.

As multitarefas fazem parte das atividades diárias da função do professor na universidade, mas o cumprimento de tais atividades é percebido de formas diferentes de pessoa para pessoa. Partindo desse entendimento, perguntamos ao professorado o quanto as multitarefas decorrentes das atividades de trabalho afetam de forma positiva e/ou negativa na sua auto percepção de qualidade de vida, a partir de uma escala de muito pouco a extremamente. As respostas foram sintetizadas e expostas na tabela 08 por frequência (F) e porcentagem (P).

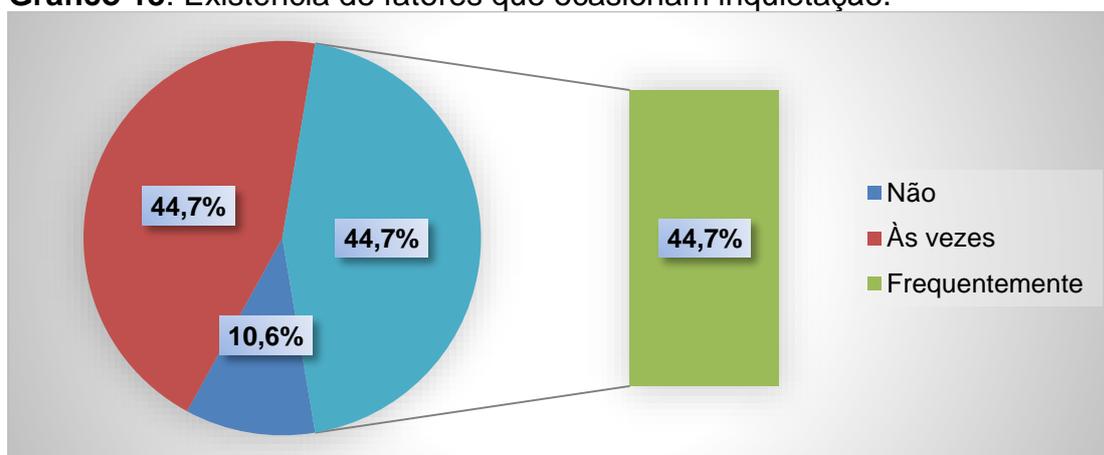
Tabela 08: Auto percepção das multitarefas na qualidade de vida.

	Auto percepção Positiva		Auto percepção Negativa	
	F	P	F	P
Muito Pouco	7	7,4	9	9,6
Pouco	23	24,5	17	18,1
Mais ou menos	28	29,8	35	37,2
Muito	30	31,9	26	27,7
Extremamente	1	1,1	2	2,1
Abstenção	5	5,3	5	5,3
Total	94	100,0	94	100,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019)

Chamamos a atenção para a apresentação dos dados, quanto ao quesito abstenção: em ambas as percepções “positivas e negativas” são apontadas 5 abstenções as quais não são decorrentes dos mesmos sujeitos. Os dados demonstram que as multitarefas advindas das atividades laborais são indissociáveis contribuindo tanto nos aspectos positivos como negativos no ambiente de trabalho.

Alguns fatores são rotineiros e ocorrem com determinada frequência, quando não diariamente, o que nem sempre são agradáveis e causam certos desconfortos e inquietações, provenientes das relações sociais de trabalho. Nesse sentido, perguntamos ao professorado se existe algum ou alguns fatores no ambiente de trabalho que tem lhes ocasionado alguma inquietação, dados expostos no gráfico 13, por porcentagem.

Gráfico 13: Existência de fatores que ocasionam inquietação.

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019)

O número de professores que afirmam sentir se incomodados frequentemente ou às vezes com fatores produzidos no ambiente de trabalho representa 89,4% da amostra, dado que colabora no entendimento que possa estar ocorrendo uma falha na organização e ou gestão de trabalho entre os próprios pares e ou setores administrativos.

As atividades laborais desenvolvidas no ambiente institucional proporcionam diversas oportunidades, entre elas, o aprendizado, a transmissão de conhecimento, os relacionamentos sociais e a interação professor/aluno, entre outras relações. Desse modo, entendemos que as atividades de trabalho podem contribuir no desenvolvimento do estresse tanto positivo, quanto negativo e, partindo desse entendimento, perguntamos ao professorado se os mesmos acreditam que o trabalho contribui no seu nível de estresse, a partir de uma escala de 'muito pouco' a 'extremamente', relacionando entre estresse positivo e negativo. Os dados da questão estão expostos na tabela 09, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 09: Contribuição do trabalho no nível de estresse

	Nível de estresse Positivo		Nível de estresse Negativo	
	F	P	F	P
Muito pouco	11	11,7	8	8,5
Pouco	28	29,8	16	17,0
Mais ou menos	35	37,2	33	35,1
Muito	13	13,8	29	30,9
Extremamente	2	2,1	6	6,4
Abstenção	5	5,3	2	2,1
Total	94	100,0	94	100,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019)

Os dados apontam que o nível de estresse negativo afeta um maior número de professores do que os estresse positivo; a proporção é de 15 (15,9%) respondentes que afirmam que o trabalho colabora no seu nível de estresse positivo na escala entre muito e extremamente, em oposição, o trabalho apresenta maior influência no nível de estresse negativo demonstrando afetar mais de 1/3 dos participantes, em uma proporção de 35 (37,3%) dos respondentes em uma escala de muito e extremamente. Tais resultados colaboram no entendimento de que embora haja uma “paixão” pela profissão, os

diversos fatores que englobam o campo de trabalho têm influenciado na autopercepção negativa do professorado do *Campus*.

Schattan (2017) aborda a fadiga percebida pelos docentes na relação ambiente e trabalho, constatando que 50,5% dos participantes apresentam maior fadiga em relação ao trabalho. Dado que representa o estresse negativo constituído a partir das relações ambientais de trabalho.

Reconhecemos que o processo de globalização do mundo moderno tem afetado a vida das pessoas de diversas formas, e que tais mudanças colaboram para o adoecimento psicológico dos trabalhadores, que se esforçam para acompanhar a evolução e as tendências da contemporaneidade. A profissão de professor universitário não está isenta do comprometimento psicológico, demonstrando a necessidade de amparo e apoio psicológico. Desse modo, perguntamos ao professorado se os mesmos têm o conhecimento se o *Campus* oferece algum tipo de apoio ao programa que atenda seus desassossegos psicológicos, em resposta 7 (7,4%) disseram que o *Campus* não oferece nenhum amparo a seus docentes, 37 (39,4%) responderam desconhecer se o *Campus* oferece qualquer assistência, 50 (53,2%) disseram que sim, existe no *Campus* programas e projetos que visam atender os desassossegos psicológicos dos docentes.

Em complemento, aos respondentes que disseram que o *Campus* oferece tal assistência, perguntamos qual o programa ou projeto o *Campus* oferece, em resposta os professores listaram o programa de Serviço especializado em engenharia de segurança no trabalho e em medicina do trabalho (SESMT); Pronto Atendimento Psicopedagógico e Saúde Integrada (PAPSI), projetos de extensão que ocorrem eventualmente em alguns cursos como ex. a fisioterapia, entre os serviços prestados foram elencados: Reiki, terapias alternativas, rodas de danças e palestras.

As atividades laborais exigem muito do corpo e da mente, por isso, ter uma boa saúde física colabora não só no bem estar, mas em todo processo das atividades da vida diária. No ambiente de trabalho, as atividades físicas promovidas através de programas como, por exemplo, a ginástica laboral visam melhorar a qualidade de vida e desempenho do colaborador. Partindo desse entendimento, perguntamos ao professorado se a UNIOESTE – *Campus* de Cascavel disponibiliza aos professores alguma assistência ou programa de

ginástica laboral, em resposta 6 (6,4%) disseram não haver nenhum tipo de assistência ou programa disponibilizado pelo *Campus*, 78 (83%) disseram desconhecer a existência de qualquer programa, 10 (10,6%) responderam que sim, existem programas voltados a práticas de atividades físicas laborais. Em complemento, perguntamos aos que responderam sim, quais programas são oferecidos, em resposta os professores que existe um programa de extensão da fisioterapia que desenvolve orientações de atividades físicas, e um programa de extensão do curso de farmácia que promove uma orientação sobre obesidade de práticas de atividade física, ambas assistências são apenas projetos de extensões dos cursos, não havendo um programa específico de ginástica laboral, ou orientação profissional de exercício físico que atenda os professores relacionado à manutenção da saúde física.

Borsoi relaciona em seu estudo alguns aspectos apontados pelos professores sobre as condições laborais onde,

Pouco mais de 2/3 dos docentes qualificam tais condições como “precárias” – adjetivo que corresponde a 22,9% das expressões registradas nesse item específico –, “péssimas”, “insatisfatórias”, “ruins” etc., totalizando, assim, 97 adjetivações negativas. Para muitos, trata-se de uma situação geradora de “desestímulo”, “insatisfação”, “desânimo”, “frustração”. Em contraste, 40,6% dos docentes adotam adjetivos mais ou menos positivos, ou mesmo neutros, tais como “boas”, “satisfatórias”, “razoáveis”, “adequadas”, “modestas” etc. São, ao todo, 40 expressões com esse conteúdo (BORSOI, 2012, p. 90).

O estudo da autora aponta para a precarização das condições de trabalho dos docentes, as quais se relacionam com as condições ambientais e sociais providas pela organização do trabalho.

A partir da análise do conjunto de questões que compõem o bloco de ambiente de trabalho pode-se constatar quatro principais fatores que afetam as condições de trabalho dos docentes: (1) as condições físicas e estruturais do ambiente de trabalho não satisfazem por completo as necessidades dos docentes; (2) as multitarefas que compõem as atividades diárias dos docentes possuem maior impacto na percepção negativa dos docentes em relação à qualidade de vida; (3) mais de 1/3 dos participantes apontam a existência de fatores que lhes ocasionam inquietação e desconforto no ambiente de trabalho; (4) maior percepção de estresse negativo em relação ao ambiente de trabalho.

4.1.9 Relações sociais

As relações sociais são essenciais na vida dos seres humanos e é a partir das interações que o ser humano se comunica, aprende, compartilha seu conhecimento e expande seu aprendizado. No ambiente de trabalho, as relações sociais são essenciais para o desenvolvimento das atividades laborais, de modo que é preciso ser empático, saber falar e ouvir, conversar e discutir sobre os problemas e primordialmente respeitar as opiniões divergentes. As interações no campo do trabalho possuem um caráter que vai além de uma opção, são necessárias e obrigatórias. Partindo do entendimento que as relações sociais no ambiente de trabalho são uma obrigação para o desenvolvimento de suas funções, perguntamos ao professorado em aspectos positivos e negativos qual a sensação que essa obrigatoriedade lhes causa, e os dados estão expostos na tabela 10 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 10: Sensações ocasionadas pelas relações interpessoais do trabalho.

Sensação positiva			Sensação Negativa		
Sensação de...	F	P	Sensação de...	F	P
Satisfação	24	25,5	Peso	4	4,3
Interação	36	38,3	Inquietação	6	6,4
Felicidade	3	3,2	Desconforto	27	28,7
Acolhimento	8	8,5	Saturação	15	16,0
Motivação	10	10,6	Infelicidade	1	1,1
Bem-estar	6	6,4	Desmotivação	7	7,4
Abstenção	7	7,4	Abstenção	34	36,2
Total	94	100,0	Total		

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019)

Os dados apontam 7 (7,4%) abstenções nas sensações positivas e 34 (36,2%) abstenções em sensações negativas, as abstenções significam o não reconhecimento da sensação pelos participantes na lista apresentada, ou o não sentimento de sensações negativas ou positivas em relação ao trabalho. Dos 94 participantes, 36 (38,3%) apontam a interação como a sensação de maior importância nas relações sociais providas a partir das obrigações do trabalho, em contrapartida, o desconforto é apontado como a sensação negativa com

maior incidência sendo elencado por 27 (28,7%) dos participantes, demonstrando a dificuldade ocasionada pelas relações sociais obrigatórias.

Silva aponta em seu estudo que as relações interpessoais criadas a partir das relações de trabalho apresentam-se em aspectos negativos, assim, o autor constata diversos fatores como:

[...] as diferenças de tratamento pessoal e profissional, as diferenças teóricas e ideológicas, a competitividade, a sobrecarga de trabalho, a formação de guetos, e a exploração do trabalho a partir do atual modelo econômico (SILVA, 2006, p.193).

Possuir um bom relacionamento social contribui para o equilíbrio mental e no desenvolvimento das atividades diárias de trabalho. Um bom relacionamento é essencial para promoção de um ambiente de trabalho positivo favorecendo a cooperação, o trabalho em equipe, e a produtividade. Nesse sentido, perguntamos ao professorado se os mesmos consideram ter um bom relacionamento social no ambiente de trabalho, em resposta, 4 (4,3%) dos participantes disseram não ter um bom relacionamento social no trabalho, 20 (21,3%) consideram ser razoável seu relacionamento social, 70 (74,5%) disseram que sim, possuem um bom relacionamento social com colegas e chefes no ambiente de trabalho.

Considerando as relações sociais entre colegas perguntamos aos pesquisados como os mesmos classificam seu relacionamento com colegas de trabalho de muito ruim a excelente. Dados expostos na tabela 11 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 11: Classificação das relações sociais

Classificação	F	P
Muito ruim	1	1,1
Ruim	3	3,2
Regular	10	10,6
Bom	49	52,1
Ótimo	27	28,7
Excelente	4	4,3
Total	94	100,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019)

Os dados apontam que pouco mais de 85,1% do professorado classificam seus relacionamentos sociais entre bom a excelente, apenas 1 (1,1%) classifica seus relacionamentos como muito ruim. O escore médio extraído a partir da classificação das relações sociais representa uma nota de 63,4 que corresponde a um nível de relacionamento classificado entre bom e ótimo.

Um relacionamento saudável surge a partir de uma relação honesta de confiança, norteadada pela boa comunicação, cooperação, gentileza e respeito mútuo, inclusive das individualidades. É comum os bons relacionamentos se expandirem para além dos muros institucionais, nesse sentido, perguntamos aos participantes se os mesmos possuem relações interpessoais com colegas fora do ambiente de trabalho. Os dados foram sintetizados na tabela 12, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 12: Relações interpessoais com colegas fora do ambiente de trabalho.

Relações interpessoais...	F	P
Não	24	25,5
Muito pouco	36	38,3
Pouco	3	3,2
Mediano	8	8,5
Muito	10	10,6
Frequentemente	6	6,4
Abstenção	7	7,4
Total	94	100,0

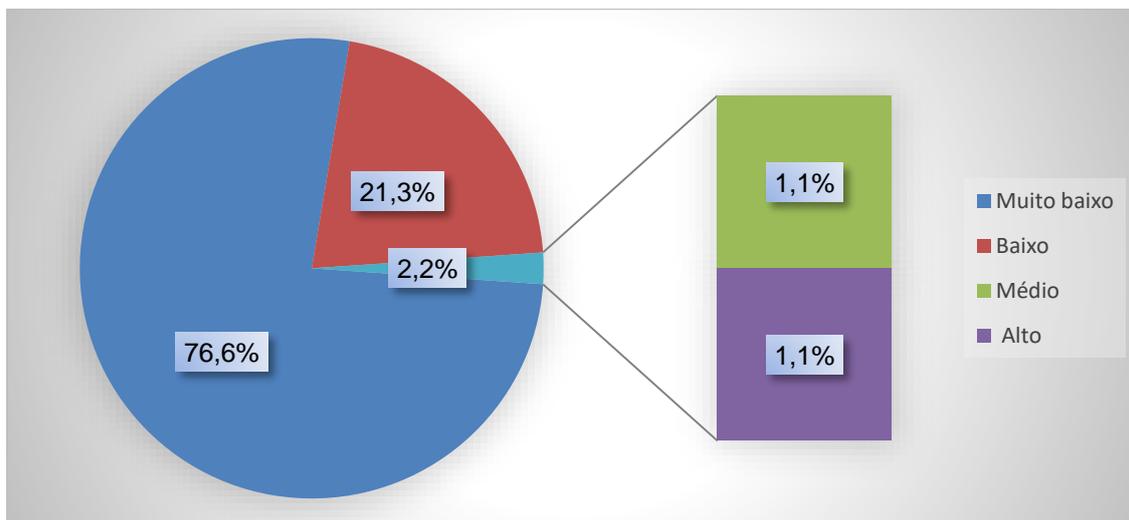
Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Dos 94 participantes 7 (7,4%) abstiveram-se e não apontaram nenhuma das opções, 24 (25,5%) dos respondentes disseram não possuir nenhum relacionamento interpessoal com colegas fora do ambiente de trabalho, o que demonstra a separação dos relacionamentos sociais no ambiente laboral e pessoal por parte de alguns dos participantes, 16 (23,4%) dos respondentes dizem que muito ou frequentemente se relacionam com colegas fora do ambiente de trabalho, o que enfatiza a importância do bom relacionamento que se expande para além dos muros institucionais.

Diante do desenvolvimento de suas funções o professor tem a possibilidade de diariamente se relacionar socialmente com diferentes pessoas,

entre elas colegas, chefe, alunos e visitantes. Levando em conta as relações sociais proporcionadas pelo ambiente de trabalho, perguntamos ao professorado como eles consideram seu nível de interação diante de tais possibilidades. Os dados estão expostos no gráfico 14, por porcentagem.

Gráfico 14: Nível de interação social.



Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os resultados chamam a atenção para uma possível falha de comunicação, já que as interações são necessárias e possibilitam o bom desenvolvimento das atividades de trabalho.

A sociabilização faz parte da vida dos seres humanos desde do início no seu nascimento até fim na morte, possuindo pesos e valores diferentes de pessoa para pessoa, dependendo do gênero, status conjugal, personalidade, questões educacionais, culturais, religiosas, familiar, e do próprio contexto como um todo. Para tanto, os relacionamentos se constituem em uma necessidade constante para manutenção do bem-estar físico e psíquico e, apesar dos altos e baixos, o ser humano precisa do constante contato oportunizado pelas relações interpessoais para viver bem (PAPALIA e OLDS, 2000; RESENDE *et al.*, 2006).

Considerando a importância das relações sociais para o bem-estar como um todo, perguntamos ao professorado qual nível de importância que os mesmos atribuem às relações sociais em contribuição ao seu bem estar. O escore médio extraído foi de 70,7 que corresponde a um nível alto de importância

atribuída. Dados de frequência e porcentagem por nível são expostos na tabela 13, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 13: Nível de importância para contribuição do bem estar.

	Muito baixo	Baixo	Mediano	Alto	Muito alto	Total
F	2	5	18	51	18	94
P	2,1	5,3	19,1	54,3	19,1	100,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados comprovam o nível de importância das relações sociais e reconhecimento dos pesquisados no quanto são essenciais para o seu bem-estar pessoal, sendo apontado por 69 (73,4%) dos participantes com níveis entre alto e muito alto.

Freitas (2015) aponta que, a respeito das relações sociais, as condições inadequadas de trabalho, as dificuldades de relacionamento interpessoal entre pares e questões burocráticas são fatores que dificultam o desenvolvimento do trabalho em equipe, uma vez que o trabalho em conjunto é precário, colabora no sofrimento e vulnerabilidade docente.

Borsoi (2012), em sua pesquisa realizada com docentes em uma universidade pública, aponta que os relacionamentos sociais providos no ambiente de trabalho são marcados pela competição entre os pares, rivalidade ou falta de companheirismo. A autora ainda destaca que mais da metade dos participantes não se apresentam estimulados quanto às relações sociais com colegas de trabalho.

Schattan (2017), ao realizar um estudo com 123 docentes na Universidade na Baixada Santista, constatou que, em média, a metade dos docentes participantes percebem o seu trabalho com uma alta demanda, baixo controle e baixo apoio social. A autora aponta ainda que 50,4% dos participantes encontram-se insatisfeitos com as condições psicossociais no trabalho relacionando a questão às condições salariais, à comunicação, à responsabilidade exercida, o fluxo de informações e os conflitos.

O conjunto de questões que compõem o bloco de relações sociais permite a verificação de quatro fatores predominantes: (1) a constatação da interação no ambiente de trabalho; (2) o desconforto que provém das relações

sociais obrigatórias; (3) a separação entre ambiente de trabalho e vida pessoal; (4) a alta importância atribuída às relações sociais para o próprio bem-estar.

Tais fatores contribuem para o entendimento que as relações sociais são entendidas pelo grupo pesquisado como essenciais para a manutenção de um ambiente de trabalho saudável e produtivo, porém, destaca-se que tais relações mantêm-se exclusivas no ambiente de trabalho, não havendo expansão para a vida pessoal.

4.1.10 Qualidade de Vida: domínio das relações da saúde mental, física, social e ambiental

A expressão 'qualidade de vida', como mencionado anteriormente, significa a percepção subjetiva de cada sujeito de seus padrões, ocupações e preocupações na vida, indiferente da sua classe social, gênero, cor, escolha política ou religião. Entendemos que as percepções surgem através das experiências e vivências ao longo da vida. Frente à percepção da qualidade de vida, observam-se quatro domínios que direcionam a autopercepção do sujeito quanto ao seu entendimento de vida com qualidade. Desse modo, nesse quadro investigativo, tomamos como base norteadora os domínios das relações da saúde mental; relações da saúde física; relações sociais; relações ambientais, sob análise os dados das percepções e subjetividade dos professores universitários.

A abordagem das relações da saúde mental busca indicadores que abordam as percepções subjetivas de um sujeito, às suas vivências, incorrendo primeiramente das experiências direta de cada um, cuja qualidade de vida é indicada e avaliada a partir do modo como a pessoa percebe sua própria vida, suas conquistas, satisfações, realizações e felicidade. A abordagem psicológica considera apenas os aspectos subjetivos a pessoa, desconsiderando os demais conceitos (DAY & JANKEY, 1996; PERREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

Para a investigação da qualidade de vida sob a abordagem do domínio das relações da saúde mental (SM), os participantes responderam quatro questões as quais formam o bloco de SM, na perspectiva do quanto "percebem as relações da sua vida diária", cujos dados e questões estão expostos na tabela 14, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 14: Domínios das relações da Saúde Mental.

O quanto [...]?	Nenhum pouco		Pouco		Médio		Muito		Extremamente	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
[...] sou satisfeito comigo mesmo?	0	0	3	3,2	20	21,3	57	60,6	14	14,9
[...] consigo tirar de proveito da vida?	0	0	8	8,5	29	31,0	43	45,7	14	14,9
[...] consigo me concentrar?	1	1,1	4	4,3	36	38,3	40	42,6	13	13,8
[...] sinto que a minha vida tem sentido?	1	1,1	1	1,1	12	12,8	45	47,9	35	37,2

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019)

A partir dos dados expostos na tabela 14, extraímos o escore médio geral dos domínios das relações da Saúde Mental, composto pelas quatro questões citadas acima, obtendo um escore médio de 71,1 que corresponde a um nível entre médio (50%) e muito (75%). Dentre os pesquisados, chamamos a atenção para 8 (8,5%) que dizem tirar pouco proveito da vida. Embora os escores apontem para um grau de boa percepção de qualidade de vida percebida pelos participantes no quesito saúde mental, a frequência de respostas as questões que consideram pouco ou nenhum pouco tais fatores “relacionados as quatros questões” são positivos de acordo com as percepções subjetiva dos participantes, a partir dos dados constatando a existência de professores em risco psicológico. A questão “o quanto sinto que a minha vida tem sentido”, demonstra a existência de dois profissionais em sofrimento psicológico, pois os mesmos desconsideram o mínimo de sentido para a própria vida.

A abordagem do domínio da saúde física (SF) está relacionada a diversas ações da vida cotidiana desenvolvida pelos seres humanos, considerando as inúmeras variáveis produzidas pela escolha de um estilo de vida, podendo resultar na obtenção de uma boa ou má qualidade de vida (COSTA *et al.*, 2010). Sendo assim, a abordagem da SF é representada pela condição física, ou, como foi perguntado: o quanto “minha saúde física me permite ou impede de executar as tarefas da vida diária no trabalho” na investigação os participantes responderam quatro questões que formam os bloco dos domínios das relações

da SF, vejamos os dados expostos na tabela 15 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 15: Domínios das relações da Saúde Física

O quanto [...]?	Nenhum pouco		Pouco		Médio		Muito		Extremamente	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
[...] minhas dores físicas me impedem de desenvolver minhas funções?	46	49,5	28	0,1	12	12,8	04	4,3	04	4,3
[...] acredito que minhas energias são suficientes para cumprir as atividades diárias?	0	0,0	14	14,9	30	31,9	39	41,5	11	11,7
[...] me sinto satisfeito com minha capacidade de trabalho?	0	0,0	04	4,3	27	28,7	45	47,9	18	19,1
[...] me sinto satisfeito com a minha condição física?	01	1,1	11	11,7	33	35,1	37	39,4	12	12,8

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019)

A partir dos dados expostos na tabela 15, foi extraído o escore médio dos domínios das relações da Saúde Física, obtendo um escore médio de 68,6 que corresponde a um nível entre médio (50%) e muito (75%). Destacamos que a questão “o quanto minhas dores físicas me impedem de desenvolver minhas funções?” possui um valor invertido à representação ‘nenhum pouco’, expressa positivamente quanto à percepção do participante sobre sua condição no exercício de suas funções. Os dados apontam a existência de quatro profissionais em sofrimento, em detrimentos a dores que lhes causam incômodo e desconforto, prejudicando até mesmo a capacidade de desenvolver as atividades laborais.

A abordagem dos domínios das relações sociais (RS) é norteada pelo apoio social, que se dá através de um conjunto de informações extraídas das relações entre amigos, familiares e colegas de trabalho, através do tratamento recebido, que reforça ou diminui o sentimento de ser amado, estimado através de uma rede de mútuas obrigações. O apoio social, por sua vez, corrobora no

enfrentamento das adversidades, contribuindo na promoção da saúde, da autoestima e das próprias relações sociais (STROEBE & STROEBE, 1995; LAVALL, OLSCHOWSKY, KANTORSKI, 2009; MACEDO; 2012).

Nessa perspectiva, entende-se que a abordagem das relações sociais é norteada pelo sentimento expresso em relação à satisfação dos respondentes com as relações sociais do cotidiano, aqui resumidas em quatro questões que expressam norteadas pelas RS, e cujos dados foram sintetizados na tabela 16 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 16: Domínios das Relações Sociais

O quanto [...]?	Nenhum pouco		Pouco		Médio		Muito		Extremamente	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
[...] me sinto satisfeito com o apoio de amigos, colegas e familiares?	0	0	3	3,2	25	26,6	49	52,1	17	18,1
[...] me sinto satisfeito com minha vida sexual?	3	3,2	4	4,3	29	30,9	37	39,4	21	22,3
[...] é importante para mim as relações pessoais (amigos, colegas, familiares, conhecidos)?	0	0	4	4,3	8	8,5	36	38,3	46	48,9
[...] sinto que as relações sociais no trabalho afetam minha vida pessoal?	6	6,4	21	22,3	35	37,2	26	27,7	6	6,4

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

A partir dos dados expostos na tabela 16, foi extraído o escore médio das relações sociais, composto por essas quatro questões de que se obtém o escore médio de 59,2 que corresponde a um nível médio entre (50%) e muito (75%). Os dados expostos pela na questão “o quanto é importante para mim as relações pessoais (amigos, colegas, familiares, conhecidos)?”, demonstra 87,2% dos participantes entendem que as relações sociais são muito ou extremamente importantes nas relações cotidianas e na percepção de sua própria qualidade de vida.

Ao olharmos para a questão “o quanto sinto que as relações sociais no trabalho afetam minha vida pessoal?”, constatamos que 31(34,1%) dos participantes consideram que as relações sociais providas no ambiente de

trabalho se expandem para suas vidas pessoais, afetando de forma negativa a vida pessoal, mesmo fora do ambiente de trabalho.

As condições ambientais proporcionadas no ambiente de trabalho refletem diretamente na percepção, sensação e sentimentos do trabalhador, afetando sua capacidade produtiva e a própria condição de saúde física e ou mental. Ter boas condições de trabalho significa ter um ambiente de trabalho com condições salubres, com acesso à informações, materiais e estruturas necessárias para o desenvolvimento do mesmo (GONÇALVES, 2012).

Diante das condições ambientais de trabalho, o autor Magalhães, destaca que:

Evidentemente, se tais elementos forem precários, ninguém trabalhará com moral elevado. Conforme natureza do trabalho, exigir-se-á uma luminosidade, uma temperatura, um grau de umidade diferente, o que também deverá estar de acordo com a região aonde se trabalha e a época do ano (MAGALHÃES, 1990, p.51).

A abordagem do domínio das relações Ambientais é norteada pelo quanto o respondente está satisfeito com as condições ambientais do seu trabalho, aqui resumidas em quatro questões que representam o DRA. Os dados foram expostos na tabela 17 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 17: Domínio das Relações Ambientais

O quanto [...]?	Nenhum pouco		Pouco		Médio		Muito		Extremamente	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
[...] estou satisfeito com meu ambiente físico de trabalho (clima, barulho, estrutura etc...)?	13	13,8	23	24,5	39	41,5	16	17,0	3	3,2
[...] estou satisfeito com minha condição financeira?	4	4,3	12	12,8	34	36,2	33	35,1	11	11,7
[...] estou satisfeito com o acesso as informações que necessito no meu dia-dia?	0	0	8	8,5	37	39,4	42	44,7	7	7,4
[...] me sinto satisfeito com as oportunidades de lazer?	2	2,1	19	20,2	34	36,2	31	33,0	8	8,5

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

A partir dos dados expostos na tabela 17, extraímos o escore dos domínios das Relações Ambientais, obtendo-se uma média de 55,3, que corresponde a um nível entre médio (50%) e muito (75%). Para tanto, o escore médio indica que a percepção subjetiva dos docentes é pouco superior à média, demonstrando que as condições ambientais não satisfazem às necessidades básicas dos docentes.

Na questão *‘o quanto estou satisfeito com meu ambiente físico de trabalho’* em que se tratam questões sobre clima, barulho, estrutura etc..., observa-se um grande número de respondentes que sinalizam estar nenhum pouco ou pouco satisfeitos com as condições ambientais de trabalho, dado apontado por 36 (38,3%) dos participantes. Tal fator é ocasionado pelo baixo investimento no setor público de educação que, dia após dia, torna-se mais precário e insalubre.

A partir do conjunto de questões que compõem o bloco de verificação da qualidade de vida percebida pelos docentes constatamos um escore médio de 63,5, corresponde a um nível entre médio (50%) e muito (75%), que representa uma “boa qualidade de vida percebida”, porém, constata-se quatro fatores de risco, sendo (1) vulnerabilidade psicológica; (2) dores e desconfortos físicos; (3) influência negativa das relações sociais para vida pessoal; (4) precarização das condições ambientais de trabalho.

Silva (2006) considerou em seu estudo que a qualidade da vida dos participantes poderia ser considerada entre “boa” e “muito boa”, destacando aspectos positivos nos domínios que se referem às relações físicas e sociais, e fatores negativos quanto aos domínios das relações psicológicas e ambientais.

Priss (2011) constatou em seu estudo que o domínio que mais impactou na qualidade de vida percebida dos participantes foi o domínio das relações físicas. O autor aponta que é alto o número de indivíduos sedentários e propensos a desenvolver doenças relacionadas ao estilo de vida inativo.

Koetz (2011) apontou que a média geral da análise da percepção subjetiva da qualidade de vida dos docentes participantes, foi considerada boa, destacando que os domínios das relações ambientais apresentam a menor média, chamando a atenção para os fatores de precarização das condições ambientais de trabalho.

Alves P. C. (2017), em sua tese, verificou a qualidade de vida e esgotamento profissional de 366 docentes de ensino superior e seus resultados apontam que em média 1/3 dos professores se encontram em esgotamento profissional, sendo que os professores do sexo masculino apresentam melhor qualidade de vida nos domínios das relações físicas e sociais, do mesmo modo, nas relações psicológicas, os professores do sexo feminino apresentam maior nível de exaustão.

Garcia et al., (2019) em um estudo com 109 professores de ensino superior constatou que 73% dos participantes encontram-se satisfeitos com sua qualidade de vida, classificando entre “boa e muito boa”, logo, concluíram que todas as dimensões estudadas apresentam um bom índice de satisfação dos docentes.

4.1.11 Verificação da veracidade e fidedignidade das respostas

Os blocos de questões foram construídos de forma que as informações se relacionassem contribuindo para uma ampliação da realidade vivenciada pelos participantes, logo, este subtópico trata-se de um cruzamento entre as informações que busca verificar a veracidade e a fidedignidade das respostas dadas pelos participantes.

A qualidade de vida é considerada a partir de quatro domínios que abrangem as relações da Saúde Mental, Saúde Física, Relações Sociais e as condições ambientais, deste modo, o bloco *qualidade de vida* foi utilizado como verificador entre as questões de visão ampla de cada domínio.

Comparando o bloco de questões da Saúde Mental, da relação “qualidade de vida”, composto por quatro questões que visam demonstrar a *condição de saúde mental* dos participantes, com a questão que busca compreender o grau de *aceitação em busca de auxílio* para os desconfortos psicológicos, por meio da questão “*Sente necessidade de buscar um auxílio psicológico?*”, solicitou-se aos participantes as respostas ‘sim’ ou ‘não’. Os dados cruzados apresentaram os seguintes resultados: o escore médio geral dos domínios da saúde mental, foi de 71,1 que corresponde a um nível entre médio (50%) e muito (75%), e, 58 participantes declararam não sentir necessidade de auxílio psicológico, o que corresponde a 61,7%. Os dados comparados apontam paridade nas

informações, apresentando fidedignidade das respostas dadas pelos respondentes.

Comparando as relações de domínios da *saúde física* da relação “qualidade de vida” composta por quatro questões que demonstram a saúde física percebida com a questão sobre saúde geral “*De modo geral, como você considera sua saúde?*”, obtivemos o seguinte resultado: o escore médio geral das relações de domínios da saúde física é de 68,61, que corresponde a um nível entre médio (50%) e muito (75%), e, os entrevistados classificaram a Saúde Geral no quesito percepção da saúde com escore médio de 65,5 que corresponde entre saúde física percebida como Boa e Muito Boa. Os dados comparados também apontam paridade nas informações apresentadas e fidedignidade das respostas dadas pelos respondentes.

Comparando o bloco de questões de domínio das *Relações Sociais*, da relação “qualidade de vida”, composta por quatro questões que visam demonstrar o modo como o participante percebe as suas relações sociais cotidianas com a questão “*Qual é o nível de importância que você atribui às relações sociais em contribuição ao seu bem estar?*”, que buscou classificar o nível de importância de tais relações dentro de uma escala de muito baixo a muito alto. Os dados cruzados apresentaram os seguintes resultados: o escore médio geral dos domínios das relações sociais, foi de 59,2 que corresponde a um nível entre médio (50%) e muito (75%), e, declararam um nível médio de importância das relações sociais a seu bem-estar um escore médio de 70,7 que corresponde a um nível mediano entre (50%) á alto (75%). A comparação dos dados aponta paridade nas informações e fidedignidade das respostas dadas pelos respondentes.

Comparando o bloco de questões de domínios das *Relações Ambientais*, das relações “qualidade de vida”, compostos por quatro questões que visam demonstrar a condição de ambiente de trabalho, comparados com a questão que busca relacionar a percepção dos participantes sobre o ambiente de trabalho “*Acredito que o meu ambiente de trabalho (em aspectos gerais), na maioria das vezes é...*” a questão apresenta opção que entre muito ruim a excelente. Os dados cruzados apresentaram os seguintes resultados: o escore médio geral dos domínios das Relações Ambientais é de 55,3, que corresponde a um nível entre médio (50%) e muito (75%), e os mesmos declararam, em aspectos gerais das

condições de trabalho, um escore médio de 51,1, o que corresponde, a maioria das vezes, a uma influência de regular (40%) para bom (60%). Os dados comparados apontam que existe uma insatisfação com o ambiente de trabalho proporcionado, demonstrando fidedignidade das respostas dadas pelos respondentes.

A apresentação do cruzamento dos dados supracitados comprova a atenção dos respondentes, bem como a eficácia do instrumento para obtenção dos dados que representem a realidade vivida pelos docentes da instituição.

4.2.1 IMPACTOS DA ADMINISTRAÇÃO NO TRABALHO E NA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DOS PROFESSORES

Para compor a presente investigação, foram convidados os professores efetivos estatutários que atuam em funções administrativas. Os mesmos foram convidados a responder um questionário composto por 8 blocos de questões com múltiplas questões fechadas, além de uma única questão aberta. O objetivo do questionário foi investigar e analisar a percepção dos professores administradores sobre a qualidade de vida e saúde percebidas através de padrões e comportamentos observáveis. Foram entregues 22 questionários, obtendo um retorno de 16 (72.72%), não havendo nenhuma exclusão.

Os setores administrativos de direção de *campus* e direção de centro de cursos, assim como a coordenação dos diversos cursos são cargos ocupados por professores estatutários que acumulam funções, nesse caso, assumindo a organização e o desenvolvimento de funções administrativas que coordenam e orientam os trabalhos no ambiente institucional da Universidade. Sendo assim, entendemos que estes professores possuem a capacidade de olhar para a qualidade de vida e saúde dos docentes como um todo, sobre uma perceptiva diferente da percepção subjetiva de cada docente sobre sua própria qualidade de vida e saúde, dados que contribuiram para uma verificação da realidade vivenciada pelos docentes na relação trabalho/saúde.

4.2.1 Identificação

Participaram da pesquisa 16 profissionais, sendo 01 (6,3%) diretor geral do *campus*, 4 (25%) diretores de centro de curso e 11 (68,8%) coordenadores

de cursos. Dos diretores de centro de curso participaram os representantes dos centros CECA, CCET, CCMF, CCBS³. Dos coordenadores de cursos participaram os representantes dos cursos de Pedagogia, Letras (CECA), Ciências da computação, Engenharia agrícola, Matemática, Engenharia Civil (CCET), Administração, Ciências Contábeis, Ciências econômicas (CCSA), Farmácia (CCMF); e Ciências Biológicas Licenciatura, Fisioterapia (CCBS). A pesquisa contou com a participação de 3 (18,8%) representantes do CECA; 4 (25%) representantes do CCET; 3 (18,8%) representantes do CCSA; 2 (12,5%) representantes do CCMF; e 4 (25%) representantes do CCBS.

Dos 16 participantes, 9 (56,3%) são do sexo masculino, 7 (43,8%) são do sexo feminino. Dos 16 participantes, 4 abstiveram-se não informando a idade; e, dos 12 participantes que informaram a idade, obteve-se uma média 47,7 anos, com desvio padrão de \pm (14,8) pontos percentuais, idade mínima de 38 anos e máxima de 61 anos.

4.2.2 Carga de trabalho observável dos docentes

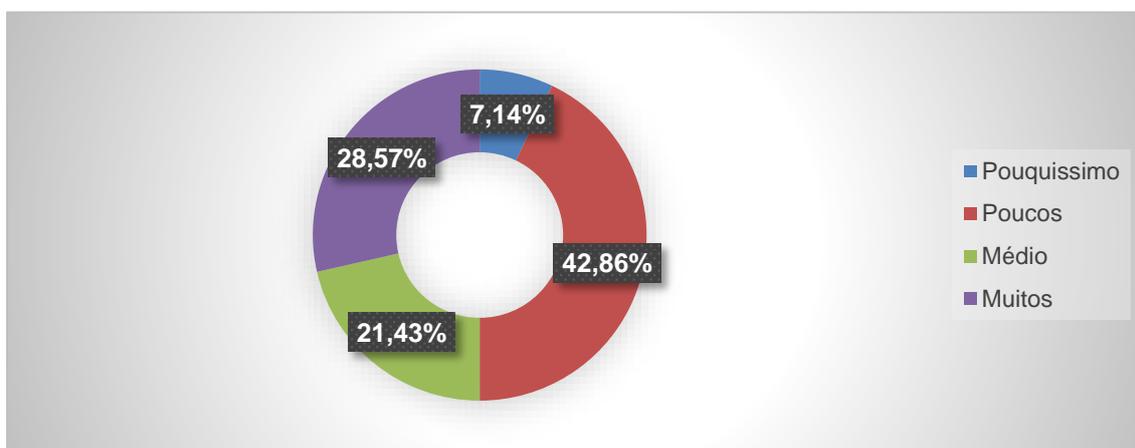
Perguntamos aos professores administradores quantas horas em média compõem a carga horária semanal dos docentes no exercício de suas funções. Em resposta, 1 (6,3%) diz que a carga horária semanal dos docentes é em média de 20h, 9 (56,3%) dos respondentes disseram que a carga horária semanal da maioria dos docentes é de 40h, 6 (37,5%), disseram que a carga horária semanal de trabalho dos docentes é superior a 40h, tal resposta leva em consideração as multitarefas desenvolvidas pelos professores fora do ambiente de trabalho como a pesquisa e a extensão, assim como os diversos trabalhos secundários, desenvolvidos fora da instituição.

É comum professores desenvolverem outras funções fora do ambiente institucional. Tal fator ocorre pelo fato que inúmeros docentes não são específicos da licenciatura, como é o caso de médicos, dentistas, arquitetos entre outras. Dessa forma, perguntamos aos professores administradores se os

³ CECA= Centro de Educação, Comunicação e Artes; CCET= Centro de Ciências Exatas e Tecnológicas; CCMF= Centro de Ciências Médicas e Farmacêuticas; CCBS= Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

mesmos têm o conhecimento se os docentes que atuam na universidade acumulam outras funções além de professor universitário no *campus* e, em resposta, 2 (12,5%) dos participantes disseram não ter tal conhecimento, e 14 (87,5%) disseram terem o conhecimento que diversos professores possuem funções fora do ambiente institucional da universidade. Em complemento, perguntamos qual a proporção desses professores que desenvolvem atividades de trabalho fora da universidade, em uma escala de “pouquíssimos”, “muito”, “poucos”, “médio”, “a grande maioria”, e os dados estão expostos na gráfico 15 por porcentagem.

Gráfico 15: Proporção de professores possuem atividades de trabalho fora da Universidade.



Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados apontaram que 92,86% dos participantes reconhecem a existência de professores que desenvolvem atividades de trabalho fora do ambiente institucional das universidades; desses 42,86%, apontam que tal condição se configura a poucos dos docentes, porém, 21,43% dizem que esse fator é comum a maioria dos docentes. Nos dados apresentados observam-se diferentes apontamentos referentes a questão, tais respostas se justificam a partir do colegiado ou centro de curso observado. Destacamos que os professores bacharéis são mais suscetíveis a desenvolverem outras atividades de trabalho fora do *campus*, um exemplo são os professores do curso de medicina.

Através da observação podemos desvelar o mundo ao nosso redor, é através do exercício da observação que nos tornamos capazes de identificar

situações de vulnerabilidade e sofrimento físico e psicológico das pessoas ao nosso redor e, tais fatores, podem ser constatados a partir da frequência de comportamento e das atitudes atípicas que descaracterizam o modo de agir daquele ao qual é observado.

Partindo desse entendimento, e a fim de verificar e identificar a carga de trabalho observável dos docentes, fizemos quatro perguntas aos professores administradores, cujas respostas seguem uma escala de “nunca a frequentemente”, as questões estão expostas no quadro 07, a seguir.

Quadro 07: Carga de trabalho (CT).

CT01	Os docentes que acumulam outras funções, apresentam maior desgaste físico ou emocional?
CT02	Com que frequência percebe que os docentes não conseguem concluir as tarefas a que se propõem executar diariamente?
CT03	Acredita que jornada diária é suficiente para que os docentes possam dar conta das multitarefas que compõem a rotina diária de trabalho?
CT04	As atividades intelectuais exigem extrema concentração e dedicação, as exigências em produções e publicações, fazem com que o docente dedique um grande período de tempo ao cumprimento dessas obrigações. Em que proporção você percebe que o docente necessita dar continuidade a essas tarefas fora do seu horário de expediente?

Fonte: Elaborado a partir do questionário aplicado em 2019.

Com base nas questões expostas no quadro 07 acima, a fim de facilitar a compreensão das respostas, sintetizamos os dados na tabela 18, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 18: Carga de trabalho.

	CT01		CT02		CT03		CT04	
	F	P	F	P	F	P	F	P
Abstenção	2	12,5	0	0	0	0	0	0
Nunca	1	6,3	0	0	1	6,3	0	0
Poucas Vezes	2	12,5	9	56,3	7	43,8	1	6,3
Várias vezes	7	43,8	6	37,5	4	25,0	5	31,3
Muitas vezes	2	12,5	0	0	3	18,8	7	43,8
Frequentemente	2	12,5	1	6,3	1	6,3	3	18,8
Total	16	100	16	100	16	100	16	100

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Em relação à questão CT01, os dados apontam que 7 (43,8%) dos participantes entendem que os docentes que acumulam funções secundárias fora do seu vínculo institucional apresentam maior vulnerabilidade, ocasionada pela maior possibilidade de desgaste físico e emocional em comparação aos demais docentes.

As atividades desenvolvidas pelos professores no exercício de suas funções, inúmeras as vezes têm exigido mais tempo do que o proposto para sua execução, desse modo, a questão CT02, busca investigar através da percepção dos professores administradores, com qual frequência os docentes não conseguem concluir tais tarefas. De acordo com os dados da tabela 17, os participantes, em sua grande maioria, acreditam que essa situação ocorre poucas vezes, dado representado por 9 (56,3%) dos pesquisados, o que representa mais de metade da amostra, em contrapartida, 7 (43,8%) dos participantes dizem que isso ocorre muitas vezes ou frequentemente, o que confirma a existência de sobrecarga de trabalho docente.

Os resultados apresentados na questão CT03 demonstram que os professores administradores reconhecem que, na maioria das vezes, a jornada diária é insuficiente para dar conta das multitarefas que compõem a rotina diária de trabalho docente, fator apontado por 8 (50,1%) dos participantes que dizem que *nunca* ou *poucas vezes* a jornada diária é suficiente para dar conta das multitarefas que compõem o trabalho docente.

A questão CT04 representa uma das grandes exigências e anseios das instituições universitárias, que é a produção científica, cujo desenvolvimento exige tempo e dedicação, tempo que, por vezes, não cabe na contagem das horas diária de trabalho. Os resultados apontam que 12 (75,1%) dos pesquisados acreditam que muitas, ou várias vezes tais atividades extrapolam a carga horária de trabalho, ultrapassando os muros da instituição.

A partir da análise do conjunto de questões que compõem o bloco de carga observável dos docentes podemos constatar que: (1) há sobrecarga ou carga excessiva de trabalho; (2) há também uma maior vulnerabilidade física e psicológica em professores que acumulam atividades secundárias; (3) e há maior sobrecarga de trabalho e expansão das horas de trabalho em docentes que atuam no desenvolvimento de pesquisas e produções científicas.

A sobrecarga de trabalho, ou trabalho excessivo, foi constatada em diversos estudos, através da ampliação das horas de trabalho para concluir as multitarefas atribuídas ao trabalho docente, maior carga de trabalho em professores extensionistas e pesquisadores, maior tensão física e psicológica em professores que possuem trabalho secundários ou atuam em mais de uma instituição (BORSOI, 2012; SANTOS, 2013; BERNARDO, 2014; OLIVEIRA, 2016; PAIVA, 2016; PINTO et al., 2018; JORGE, 2018; TORRES, 2019; RODRIGUES et al., 2020; VASCONCELOS e LIMA, 2020).

Seabra, Dutra e Cardoso (2015), após uma pesquisa qualitativa com professores universitários, também constataram que:

Os docentes acreditam na relação entre trabalho e saúde, e que infraestrutura e intensificação do trabalho influenciam negativamente sua saúde. O processo de intensificação e insuficiência das condições de trabalho relacionou-se ao aumento das horas de trabalho e à percepção de mal-estar e sobrecarga (SEABRA; DUTRA; CARDOSO, 2015, não paginado).

Bones Rocha e Sarriera (2006), ao realizarem um estudo com 161 professores universitários, constataram que quanto maior for a carga horária de trabalho desenvolvida, menor são os índices de saúde. Outra relação apontada pelos autores é quanto ao número de horas em sala de aula, que resulta, na maioria das vezes, em distúrbios de sono, bem como aumento do nível de estresse percebido - e menores níveis de saúde geral – aumentando, outrossim, os de distúrbios psicossomáticos.

4.2.3 Hábitos observáveis

O estilo de vida segue o curso determinado pelo conjunto de hábitos praticados. A condição de saúde é reflexo das ações e escolhas, e é desenvolvida a partir de valores, opções e oportunidades de vida, os quais são fatores determinantes na relação saúde e qualidade de vida do ser humano (NAHAS, 2010).

Alguns hábitos representam o quão saudáveis podemos ser, e quando observados, ajudam a construir uma imagem de quem os escolhe. Não se trata de um julgamento, mas, sim, da identificação das condições de saúde de outrem, a fim de identificar possíveis fatores de risco. Partindo dessa concepção,

desenvolvemos quatro questões com a finalidade de identificar tais fatores, as quais estão expostas na tabela 19 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 19: Hábitos observáveis

Questões de hábitos observáveis	Sim		Não		Total	
	F	P	F	P	F	P
HO-1 É de conhecimento da direção o consumo de álcool por parte dos docentes?	4	25	12	75	16	100
HO-2 É de conhecimento da direção o consumo de tabaco por parte dos docentes?	7	43,8	9	56,3	16	100
HO-3 É de conhecimento da direção, os docentes em situação extrema de “estresse” fazem uso de drogas ilícitas?	5	31,2	11	68,8	16	100
HO-4 É de conhecimento da direção se os docentes praticam exercícios físicos regularmente?	8	50	8	50	16	100

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

A partir da observação, 4 (25%) dos pesquisados reconhecem que alguns dos docentes possuem o hábito de consumir bebida alcoólica, 7 (43,8%) dos participantes reconhecem o consumo de tabaco por parte dos docentes, 5 (31,2%) reconhecem que alguns dos docentes em situação extrema de estresse optam pelo uso de drogas ilícitas, 8 (50%) dos participantes dizem que diversos professores buscam uma prática de exercícios físicos regularmente.

Os dados acima demonstram a existência de hábitos que podem comprometer ou agravar a condição de saúde dos docentes, em destaque como fator negativo, o consumo de álcool, uso de tabaco e substâncias ilícitas. Como fatores positivos nos hábitos praticados, destaca-se a prática de exercício físico.

Em complemento ao bloco de questões anterior na tabela 30, perguntamos aos professores sobre a proporção da prática desses hábitos em uma escala de *muito poucos* à *a maioria*, e proporções relacionadas às questões HO1; HO2; HO3 e HO4 estão expostas na tabela 20 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 20: Proporção da prática dos hábitos observáveis

	Muito poucos		Poucos		Médio		Muitos		A maioria		Total	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
HO-1	0	0	3	75	0	0	1	25	0	0	4	100
HO-2	3	42,9	3	42,9	0	0	1	14,3	0	0	7	100
HO-3	3	60	2	40	0	0	0	0	0	0	5	100
HO-4	2	25	1	12,5	2	25	2	25	1	12,5	8	100

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019), referentes às perguntas da tabela 19

Na questão HO-1, que refere-se ao consumo de bebidas alcoólicas, a proporção observável apontada pela maioria dos participantes corresponde a poucos docentes que teriam esse hábito. Os resultados da questão HO-2 apontam que muito poucos ou poucos docentes fazem uso de tabaco. Já os dados da questão HO-3 demonstram que muito poucos, ou poucos docentes em situação extrema de estresse acabam fazendo o uso de drogas ilícitas. Os dados da questão HO-4, por sua vez, demonstram a preocupação dos docentes em uma busca alternativa para melhorar a condição de saúde por meio exercícios físicos frequentes, assim, os dados apontam uma variável que foi de “médio a muitos”.

A partir do conjunto de questões de hábitos observáveis foi possível constatar: (1) a existência de docentes em situação de risco quanto ao uso de drogas ilícitas; (2) baixa incidência de consumo de álcool e tabaco; (3) adoção de um estilo mais saudável através da prática de exercício físico.

Franco (2016), em sua tese de doutorado, buscou investigar o consumo de álcool e tabaco por docentes de instituições de ensino superior pública e privada comparando-os com os padrões e indicações de consumo adequado. No estudo, foi constatado que a bebida alcoólica era consumida por 64,0% dos docentes de ensino superior privado e 79,1% dos docentes do ensino superior público. A autora constatou, ainda, que 85,3% dos docentes das instituições privadas nunca fumaram, dado aproximado aos docentes da instituição pública que apontam que 81,3% dos docentes nunca fizeram uso de tabaco. A autora conclui que a prevalência de consumo de álcool e tabaco tanto por docentes de instituições públicas quanto privadas são classificadas como de baixo risco à saúde.

Oliveira Filho; Netto-Oliveira, Oliveira (2012), em uma pesquisa com 293 professores de graduação e/ou pós-graduação, constataram a existência de fatores de risco apontando que 67,2% dos participantes apresentam consumo excessivo de álcool, sendo 56,7% dos indivíduos sedentários, 37,6% dos indivíduos apresentaram excesso de peso e 9,2% dos mesmos são fumantes. Embora os participantes tenham qualificado a sua qualidade de vida como boa, houve a identificação hábitos praticados que contribuem para o adoecimento e a diminuição da qualidade de vida, devido ao elevado número de fatores de risco identificados no grupo avaliado.

4.2.4 Saúde física observável

Ter uma boa saúde física significa ter condições físicas para exercer as atividades da vida diária com tranquilidade, de modo que a execução das atividades de trabalho, manutenção e/ou lazer, possam ser executadas sem dor ou desconforto. Desse modo, o bloco de questões de saúde física buscou investigar junto aos professores administradores como os mesmos observam a condição de saúde física dos seus docentes.

As atividades de trabalho dos docentes se constituem na execução de movimentos repetitivos e uma postura estática, o que colabora no desenvolvimento de alguns problemas relacionados à condição física, entre eles, as conhecidas dores nas articulações. A partir dessa condição, perguntamos aos professores com que frequência os docentes reclamam de dores nas articulações, e os dados estão expostos na tabela 21 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 21: Frequência de dores articulações.

	Nunca	Poucas vezes	Várias vezes	Muitas vezes	Frequentemente	Total
F	4	7	2	2	1	16
P	25,0	43,8	12,5	12,5	6,3	100,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados apontam que a maioria dos participantes 7 (43,8%) relatam receber poucas vezes a reclamação ou queixa dos docentes relacionadas a

dores articulares; apenas 1(6,3%) diz que essa condição ocorre com frequência nos docentes do seu colegiado. A partir dos dados, extraímos o escore médio de 32,81, que corresponde a um nível entre *poucas vezes* a *várias vezes*.

A rotina do docente é composta por inúmeras atividades, sendo que na grande parte do seu trabalho se desenvolve em salas de aulas, e/ou sala de professores para execução dos planos de aulas. Porém, nem sempre os equipamentos, mobiliário e/ou a estrutura das salas colaboram para que o docente mantenha uma postura ergonomicamente correta. Partindo dessa problemática, perguntamos aos professores administradores com que frequência os docentes reclamam de problemas posturais, e os dados foram expostos na tabela 22 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 22: Frequência de problemas posturais.

	Nunca	Poucas vezes	Várias vezes	Muitas vezes	Frequentemente	Total
F	3	6	5	1	1	16
P	18,8	37,5	31,3	6,3	6,3	100,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

A partir dos dados expostos obtivemos o escore médio 35,95 que corresponde a um nível entre *poucas* à *várias vezes*, dados que demonstram que os problemas posturais têm atingido uma população maior dos que os problemas relacionados de articulações. Os movimentos repetitivos são uma realidade no desenvolvimento da profissão, situação constatada diariamente desde a elaboração à execução das tarefas atribuídas. Entendendo que tal fator pode comprometer a saúde física, perguntamos aos professores administradores qual a proporção de docentes que são acometidos por doenças relacionadas aos movimentos repetitivos (MR), dados expostos na tabela 23, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 23: Proporção de acometidos doenças relacionadas aos movimentos repetitivos.

	Desconheço	Muito poucos	Poucos	Médio	Muitos	A grande maioria	Total
F	9	1	2	1	2	1	16
P	56,3	6,3	12,5	6,3	12,5	6,3	100,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

A partir dos dados expostos na tabela 22, obtivemos um escore médio de 26,25, que corresponde a um nível entre *muito poucos* a *poucos*, o que demonstra a existência do problema de saúde relacionado aos movimentos repetitivos em docentes do *campus*, embora em baixa incidência.

Chamamos os professores administradores a refletir, quando perguntamos aos mesmos sobre como consideram e como percebem de um modo geral a saúde física dos docentes. Em resposta, 6 (37,5%) disseram considerar que os docentes apresentam um nível de saúde considerado regular, 10 (62,5%) consideram a saúde física dos docentes como boa.

A ginástica laboral surge para melhorar as condições de saúde física e psicológica dos trabalhadores, objetivando maior qualidade de vida e produtividade, sendo recomendada e reconhecida mundialmente pelos seus benefícios. Sendo assim, perguntamos aos professores administradores se o *campus* oferece algum programa ou projeto de ginástica laboral, em resposta 1 (6,3%) diz não existir nenhum programa no *campus*, 5 (31,3%) disseram que *campus* oferece esse suporte, e 10 (62,5%) disseram desconhecer a existência de qualquer programa ou projeto relacionado à prática de ginástica laboral. Em complemento aos que responderam sim, perguntamos quais são os programas ou projetos oferecidos e, em resposta, os professores listaram que tal serviço é prestado pela clínica de fisioterapia da universidade através de projetos de extensão.

A partir do conjunto de dados das questões que compõem o bloco de saúde física observável dos docentes pode se constatar que: (1) há uma degradação da saúde física dos docentes; (2) saúde física observável considerada entre regular a boa; (3) não há um programa específico de aporte contínuo a orientação física.

Em sua pesquisa, Borsoi (2012) aponta que 12,8% dos participantes informaram possuir algumas afecções osteomusculares ocasionada e/ou agravada pelas condições de trabalho.

Cruz *et al.* (2010) aponta que, entre os docentes pesquisados, destacam-se os aspectos relacionados à sobrecarga física. Entre os geradores dos desconfortos físicos, os autores destacam o ato “permanecer em pé, com flexão, inflexão e rotação do tronco em atividades práticas”.

4.2.5 Saúde geral observável dos docentes

Ter saúde é essencial para que possamos usufruir das possibilidades proporcionadas em nossa vida diária, seja no cumprimento das atividades de trabalho, nas relações sociais, interpessoais, lazer, ou pelo simples ócio. A fim de verificar como está a saúde observável dos docentes, perguntamos aos professores administradores, se os mesmos têm o conhecimento sobre alguns fatores que envolvem a saúde dos docentes, dados e questões estão expostos na tabela 24, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 24: Saúde geral observada

Tem o conhecimento se algum dos docentes lotados ao <i>campus</i>		Não		Sim		Total	
		F	P	F	P	F	P
SG1	Faz uso de alguma medicação de uso contínuo?	5	31,2	11	68,8	16	100
SG2	Possui alguma doença crônica?	7	43,8	9	56,2	16	10
SG3	Faz uso de antidepressivos?	6	37,5	10	62,5	16	100
SG4	Demonstram ansiedade?	4	25,0	12	75,0	16	100
SG5	Faz uso de ansiolíticos?	8	50,0	8	50,0	16	100
SG6	Apresentam problemas no sono?	6	37,5	10	62,5	16	100
SG7	Demonstram sonolência?	7	43,8	9	56,2	16	100
SG8	Apresentam irritabilidade?	4	25,0	12	75,0	16	100
SG9	Demonstram estresse?	3	18,8	13	81,2	16	100
SG10	Apresentam cansaço?	2	12,5	14	87,5	16	10

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Em relação à saúde geral, ao questionarmos os professores sobre o conhecimento de alguns fatores que acometem a saúde e a qualidade de vida dos docentes, entre os principais fatores de conhecimento listam-se o cansaço, o estresse, a irritabilidade e a ansiedade.

Observamos pelas respostas que a maioria dos respondentes tem o conhecimento de fatores que envolvem a saúde dos docentes, desse modo, perguntamos a esses respondentes qual a proporção de docentes que são acometidos por tais fatores, dados expostos na tabela 25, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 25: Proporções da saúde geral observada .

	Muito Pouco		Pouco		Médio		Muito		A grande maioria		Total	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
SG1	0	0,0	4	36,4	6	54,5	0	0,0	1	9,1	11	100,0
SG2	2	22,2	3	33,3	4	44,4	0	0,0	0	0,0	9	100,0
SG3	2	20,0	3	30,0	5	50,0	0	0,0	0	0,0	10	100,0
SG4	1	8,3	3	25,0	4	33,3	4	33,3	0	0,0	12	100,0
SG5	1	12,5	4	50,0	3	37,5	0	0,0	0	0,0	8	100,0
SG6	1	10,0	4	40,0	5	50,0	0	0,0	0	0,0	10	100,0
SG7	3	33,3	3	33,3	3	33,3	0	0,0	0	0,0	9	100,0
SG8	3	25,0	1	8,3	6	50,0	1	8,3	1	8,3	12	100,0
SG9	1	7,7	2	15,4	6	46,2	3	23,1	1	7,7	13	100,0
SG10	1	7,1	2	14,3	5	35,7	3	21,4	3	21,4	14	100,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

De acordo com os questionamentos, os dados apontam que há existência de uma proporção média de docentes acometidos por tais apontamentos que corresponde entre 40% a 60% dos docentes que fazem uso contínuo de alguma medicação, possuem alguma doença crônica, fazem uso de antidepressivos, apresentam problemas de sono, apresentam irritabilidade, demonstram estresse, apresentam cansaço. Uma proporção apontada entre 20% a 40% apresentam sonolência e fazem uso de ansiolítico. Tais dados demonstram uma vulnerabilidade na saúde dos docentes, que pode estar associada ao estilo de

vida e as condições de trabalho. Uma proporção que variou de *média* a *muito*, corresponde de 60% a 80% dos docentes que demonstram ansiedade.

A partir do conjunto de questões que compõem o bloco de saúde geral observável dos docentes podemos constatar: (1) há vulnerabilidade psicológica dos docentes; (2) há fatores de risco a saúde geral; (3) há adoecimento como resposta fisiológica aos fatores estressores “níveis de ansiedade, irritabilidade, cansaço e sonolência “.

Borsoi (2012) constatou que 14,1% dos participantes reclamam de enxaqueca e crises gástricas com frequência, o que, conforme a autora, pode ser desencadeado por relações psicoemocionais. Outras doenças como hipertensão, diabetes e distúrbios hormonais foram citados como agravos na saúde dos docentes.

Amaro e Dumith (2018), ao realizarem um estudo com 688 professores universitários, constataram que a prevalência dos níveis de sonolência se destacava entre os fatores que comprometem a qualidade de vida dos docentes. Os autores destacam que esse fator é decorrente do ritmo de vida acelerado ao qual esses profissionais estão expostos que, por sua vez, colaboram nos índices de absenteísmo e de desenvolvimento de distúrbios mentais

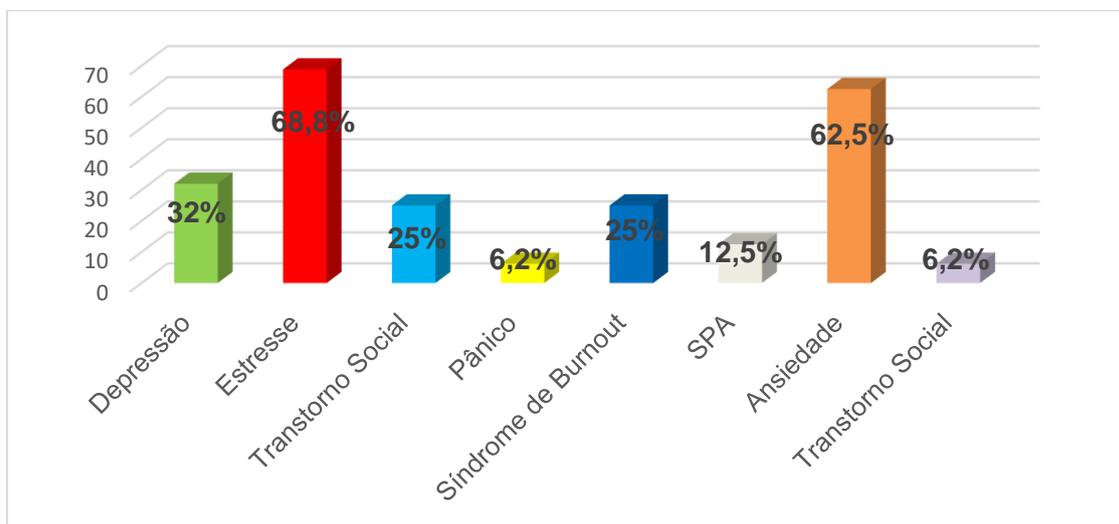
4.2.6 Saúde psicológica observável

Cuidar da saúde mental é importante, embora inúmeras vezes tendemos a ignorar os diversos sinais que o corpo emite como pedido de socorro. Diariamente nos deparamos com fatores estressores, que são capazes de comprometer tanto a saúde física como mental. Manter-se com saúde mental significa estar em equilíbrio com o corpo e a mente, estabelecendo o máximo de bem-estar possível que caracteriza uma boa qualidade de vida.

No ambiente de trabalho, as inúmeras ações e escolhas desenvolvidas por cada colega é passível de observação, as quais nos permitem identificar algumas situações vivenciadas por nossos pares, ainda que não expressas em palavras, mas sim pelas atitudes. Desse modo, perguntamos aos professores administradores como os mesmos percebem a saúde psicológica dos docentes e, a partir das respostas, obtivemos um escore médio de 7,0, que corresponde a um nível entre *boa* e *muito boa*.

Diversos estudos como de Banes; Rocha; Sarriera (2006), Priess (2011), Oliveira Filho, et al., (2012), Santos (2017), Amaro; Dumith (2018) têm demonstrado a vulnerabilidade psicológica dos docentes frente ao desenvolvimento de suas funções, afetando tanto a vida profissional, quanto a pessoal. Reconhecendo que são inúmeros os docentes que vem sofrendo com os desassossegos psicológicos, perguntamos aos professores quais doenças psicológicas mais têm acometido a saúde dos docentes do colegiado, e dados da questão estão expostos no gráfico 16 a seguir.

Gráfico 16: Doenças Psicológicas que mais acometem os docentes na visão dos professores administradores.



Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os fatores apontados somam 38 respostas, resultantes da liberdade dos professores em apontarem sua recorrência nas vidas de seu colegiado ou centro de curso. Os dados apontam que o estresse é o fator que mais tem comprometido a saúde psicológica dos docentes, seguido da ansiedade. Embora inúmeros fatores de adoecimento psicológico estejam relacionados ao desenvolvimento das funções, a Síndrome de Burnout é apontada na mesma proporção do Transtorno Social.

Em uma pesquisa recente desenvolvida pelo Instituto Península, investigou-se 2,4 mil docentes, mostrando 7 a cada 10 participantes mudaram muito ou toda sua rotina, fator imposto pela quarentena devido a atual pandemia. Desse modo, os docentes passaram a acumular mais tarefas levando ao

esgotamento, caracterizado pela síndrome de Burnout (INSTITUTO PENÍNSULA, 2020).

De acordo com Oliveira (2020) Burnout trata-se de uma expressão do inglês “to burn to”, “algo que queima por inteiro”, tal metáfora se refere ao trabalho excessivo gerador de um estresse crônico que ocasiona um completo esgotamento tanto no corpo quanto na mente.

A tabela 26, apresentada a seguir, trata-se de uma comparação entre os centros de cursos, que buscou identificar quais fatores mais comprometem a saúde psicológica dos docentes por divisão de centro de curso, da mesma forma, identificar qual centro de curso está mais vulnerável ao adoecimento psicológico. Dados apresentados por número (N) total por centro, frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 26: Proporção de fatores comparada por centro de curso.

Doenças psicológicas	CECA			CCET		CCSA		CCMF		CCBS	
	N	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
Depressão	5	0	0,0	1	20,0	0	0,0	0	0,0	4	80,0
Estresse	11	1	9,1	3	27,3	3	27,3	1	9,1	3	27,3
Transtorno de humor	4	0	0,0	2	50,0	1	25,0	0	0,0	1	25,0
Pânico	1	0	0,0	1	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Síndrome de Burnout	4	1	25,0	2	50,0	0	0,0	0	0,0	1	25,0
SPA	2	1	50,0	0	0,0	1	50,0	0	0,0	0	0,0
Ansiedade	10	2	20,0	2	20,0	3	30,0	1	10,	2	20,0
Transtorno social	1	0	0,0	1	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	38	5	13,2	12	31,6	8	21,1	2	5,3	11	28,9

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados demonstram que o centro de curso CCET apresenta maior vulnerabilidade psicológica, com 31,6% dos transtornos listados, deixando de citar apenas a SPA; as demais doenças são citadas uma ou mais vezes, o que demonstra paridade das informações prestadas pelos professores do centro de curso. Sequencialmente, observa-se que o centro de curso CCBS apresenta 28,9% de vulnerabilidade psicológica, dados próximos aos do CCET. Observa-se que o centro de curso com menor apontamento é o CCMF, de modo que os

professores administradores apontam apenas o estresse e ansiedade como fatores que causam vulnerabilidade psicológica nos docentes do centro de curso.

O “professor” ainda é visto e reconhecido pela sociedade como “super seres humanos capazes de modificar o mundo, porém, como todo “super” são vulneráveis quando expostos aos fatores de risco. Diante desse peso posto em seus ombros, inúmeros professores vêm tentando ser esse “super professor”, o que acaba acarretando uma certa resistência em admitir e aceitar a necessidade de buscar ajuda psicológica. A partir desse entendimento, perguntamos aos professores se os mesmos percebem que existe uma resistência por parte dos docentes em aceitar a necessidade de ajuda psicológica, e os dados foram expostos na tabela 27 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 27: Resistência de aceitar a necessidade de ajuda psicológica (RANAP).

	Muito poucos		Poucos		Médio		Muitos		A maioria		Total	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
RANAP	6	37,5	5	31,3	1	6,3	3	18,8	1	6,3	16	100,0

Fonte: Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

De acordo a tabelas, nota-se que 11 (68,8%) dos participantes relatam que *muito poucos* ou *poucos* docentes são resistentes em admitir a necessidade de auxílio psicológico. Porém, embora esse percentual seja pequeno diante da proporção de docentes vinculados ao *campus*, destaca-se a importância de se adotarem medidas preventivas que busquem identificar os desassossegos e as vulnerabilidades psicológicas desse grupo, a fim de proporcionar maior qualidade de vida ao docente e, por consequência, melhor qualidade no trabalho desenvolvido.

A necessidade nos estimula a buscar ajuda, auxílio ou socorro naqueles a quem consideramos ter a sensibilidade, ou a capacidade de entender e compreender os problemas pelos quais nos encontramos em sofrimento, e essa situação é comum à grande maioria dos seres humanos. Partindo desse entendimento, perguntamos aos professores qual a proporção de docentes que buscam auxílio ou orientação aos desassossegos psicológicos na direção ou na coordenação. Em resposta, 13 (81,3%) dos participantes disseram que muito poucos buscam auxílio nos coordenadores ou diretores da instituição, 2 (12,5%), disseram que os professores que buscam auxílio são poucos, e apenas 1 (6,3%)

dos participantes diz que é média a proporção de docentes que buscam tal auxílio.

Tendo em vista que muitos docentes necessitam de um apoio e, ou assistência psicológica, perguntamos aos professores se a instituição oferece aos docentes do *campus* algum programa ou projeto que ofereça assistência psicológica aos docentes e, em resposta, 2 (12,5%) dos participantes disseram que não existe nenhum programa de assistência ao docente, 2 (12,5%), disseram desconhecer a informação, e 12 (75%) dos participantes disseram que “sim”, o *campus* possui programas de assistência psicológica aos docentes. Aos participantes que responderam “sim”, perguntamos quais são os programas de assistência psicológica oferecidos pela instituição aos docentes e, em resposta, foram apontados os programas de: Serviço especializado em engenharia de segurança no trabalho e em medicina do trabalho (SESMT); Pronto Atendimento Psicopedagógico e Saúde Integrada (PAPSI) e o pro-RH.

A partir do conjunto de questões que compõem o bloco de questões da saúde psicológica observável foi possível contatar que: (1) há uma maior incidência de estresse e ansiedade; (2) “CCET” aparece como centro de curso com maior vulnerabilidade psicológica; (3) há uma consciência dos docentes em reconhecer a necessidade de auxílio psicológico; (4) a procura dos professores administradores para auxílio psicológicos ainda é baixa.

Borsoi (2012) destacou em seu estudo que 78 (81,3%) dos participantes buscaram auxílio médico nos últimos dois anos e, desse grupo, 28 (36%) apresentou queixas de ordem psicoemocional (depressão e ansiedade), um número bastante elevado em relação à amostra constituída por 96 docentes.

4.2.7 Relações ambientais de trabalho observáveis

O ambiente de trabalho é constituído por inúmeros fatores, como as condições estruturais, o acesso a materiais e instrumentos, relacionamentos sociais e interpessoais, relação comunicação, informação, entre outros, fatores esses que se tornam indissolúveis ao pensarmos nas relações ambientais de trabalho.

Considera-se o ambiente de trabalho rico em oportunidades, dentre elas a construção e a transmissão de conhecimento, o aprendizado, as relações sociais, o crescimento pessoal e profissional, a comunicação, entre outros. Por outro lado, as relações ambientais podem ser ambíguas, influenciando na vida dos seres humanos tanto em aspectos positivos, quanto negativos, dessa forma, perguntamos aos participantes como eles observam a contribuição do ambiente de trabalho na vida dos docentes nas relações expostas na tabela 28, por frequência (F) e porcentagem (P)..

Tabela 28: Contribuição do ambiente de trabalho.

Acredita que o ambiente de trabalho contribui no [...]?	Muito pouco		Pouco		Mais ou menos		Muito		Extremamente	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
[...] nível de estresse funcional dos docentes?	0	0,0	2	12,5	5	31,3	8	50,0	1	6,3
[...] adoecimento psicológico dos docentes?	0	0,0	3	18,8	9	56,3	3	18,8	1	6,3
[...] adoecimento físico dos docentes?	2	12,5	4	25,0	7	43,8	3	18,8	0	0,0
[...] adoecimento fisiológico dos docentes?	2	12,5	5	31,3	6	37,5	3	18,8	0	0,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019)

A partir dos dados expostos na tabela 28, constata-se que a maioria representada por 8 (50,0%) dos participantes observam que o ambiente de trabalho contribui muito para o nível de estresse funcional dos docentes. Para 9 (56,3%) dos participantes correspondentes à maioria, o ambiente de trabalho contribui mais ou menos para o adoecimento psicológico dos docentes. Quanto ao adoecimento físico dos docentes, a maioria, aqui totalizadas por 7 (43,8%) dos participantes, observam que o ambiente de trabalho contribui mais ou menos. Para o adoecimento fisiológico dos docentes, 6 (37,5%) respondentes, que representam a maioria dos participantes, apontam que o ambiente de trabalho contribui mais ou menos.

Observa-se que a influência do ambiente de trabalho é observada pelos professores administradores na condição de vida e saúde dos docentes, na

maioria das vezes como negativa, contribuindo para o adoecimento, o que sinaliza a precarização e intensificação das condições ambientais de trabalho.

A qualidade de vida é influenciada por diversos fatores e, no ambiente de trabalho, destacam-se o ambiente físico, as relações sociais e a comunicação. No quadro 08 a seguir são expostas as questões aplicadas aos professores administradores relacionadas a tais fatores.

Quadro 08: Questões das relações do ambiente de trabalho

RAT-1	Em relação ao ambiente físico de trabalho, acredita que o ambiente influencia na qualidade de vida dos docentes...
RAT-2	Em relação às relações sociais entre os docentes, acredita que essas relações influenciam na qualidade de vida dos docentes...
RAT-3	Em relação a comunicação, acredita que os docentes têm acesso a toda a informação que necessitam para o desenvolvimento de suas atividades diárias ...

Fonte: Elaborado a partir do questionário aplicado em (2019).

A partir das questões expostas no quadro 06, exposto anteriormente, são sintetizadas as respostas na tabela 29, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 29: Relações do ambiente de trabalho

Questões	Muito pouco		Pouco		Mais ou menos		Muito		Extremamente	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
RAT-1	1	6,3	3	18,8	6	37,5	5	31,3	1	6,3
RAT-2	1	6,3	2	12,5	5	31,2	6	37,5	2	12,5
RAT-3	0	0,0	4	25,0	7	43,8	5	31,3	0	0,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019)

Nos dados expostos na tabela 28, a questão RAT-1 aponta que a maioria, formada por 11 participantes (68,8%), entende que o ambiente físico influencia entre “mais ou menos a muito” na qualidade de vida dos docentes. Na questão RAT-2, para 11 (68,7%) dos professores, as relações sociais influenciam entre “mais ou menos a muito” na qualidade de vida dos docentes. Na questão RAT-3, a maioria dos professores - correspondente a 12 (75%) pessoas - entendem que a comunicação influencia de “mais ou menos a muito” na qualidade de vida dos docentes. Tais dados demonstram o quão importante é o ambiente de trabalho para a promoção da qualidade de vida dos docentes norteadas pelo bem-

estar físico e mental em relação às condições físicas e estruturais do ambiente de trabalho, bem como às relações sociais e ao acesso às informações providas pela boa comunicação.

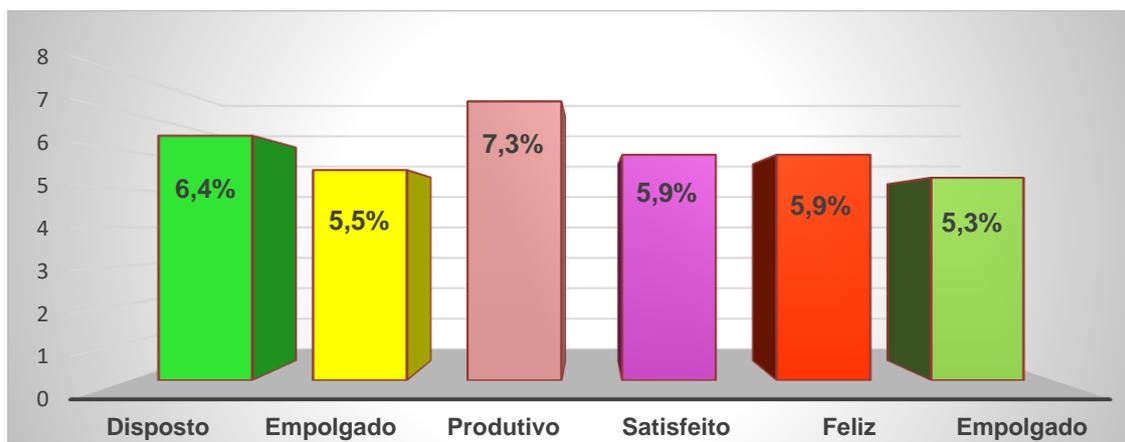
A partir do conjunto de questões que compõem o bloco de relações ambientais de trabalho observável podemos constatar: (1) o alto impacto do ambiente de trabalho no nível de estresse laboral dos docentes; (2) o alto impacto das relações sociais sobre a qualidade de vida dos docentes; (3) a constatação da precarização do ambiente de trabalho.

Gonçalves e Pires (2015) apontam que alguns aspectos negativos que representam sofrimento docente se relacionam com a infraestrutura e a falta de recursos materiais, onde os docentes relatam que, além da escassez e a falta de suporte técnico pedagógico, enfrenta-se o excesso de burocracia.

Santos e Silva (2017) apontam em seu estudo que 46% da amostra apresenta sintomas de estresse e uma qualidade de vida considerada regular. Porém, os autores destacam que o estresse constatado não pode ser atribuído exclusivamente aos fatores ocupacionais, outros fatores devem ser considerados.

4.2.8 Sentimento observável do docente em relação ao trabalho

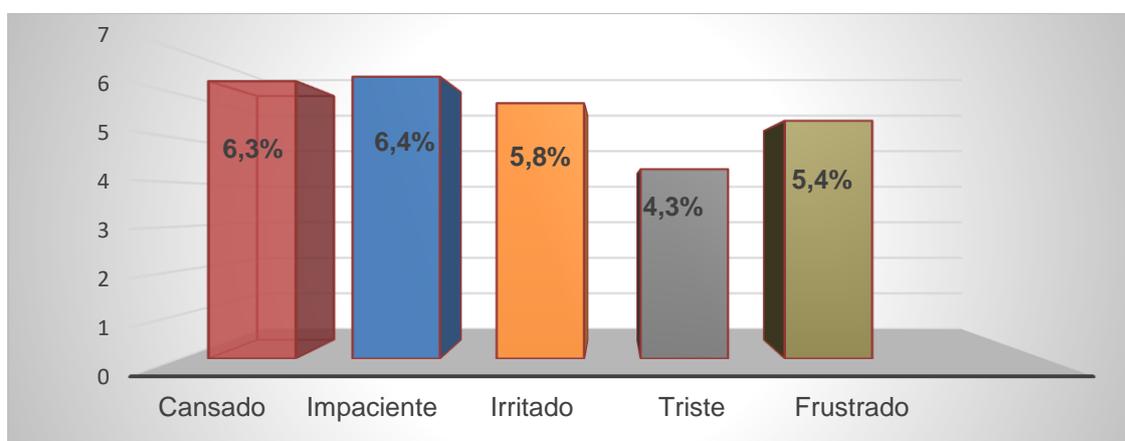
Os sentimentos em relação ao trabalho podem evidenciar os sentimentos positivos ou negativos em relação ao serviço executado, e tais sentimentos podem ser observados através das atitudes, posturas e ações adotadas e praticadas pelo sujeito. Partindo desse entendimento, perguntamos aos professores administradores quais são os sentimentos positivos e negativos observados nos docentes em relação ao desenvolvimento das atividades de trabalho enquanto docente universitário. Os dados dos sentimentos positivos estão expostos no gráfico 17 por porcentagem.

Gráfico 17: Sentimentos positivos Observáveis.

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

O escore médio do conjunto de sentimentos positivos observáveis é de 6,05, que corresponde a um nível de boa percepção das relações de trabalho. Os professores administradores consideram, através da observação, que o sentimento positivo com maior predominância entre os docentes é o sentimento de *produtividade*, dado que demonstra o comprometimento dos docentes frente à organização do trabalho e ao cumprimento das obrigações atribuídas.

Considerando as respostas dos professores administradores sobre os sentimentos negativos observados, os dados são expostos no gráfico 18 por porcentagem.

Gráfico 18: Sentimentos Negativos Observáveis

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

A média dos escores sentimento observáveis negativos é de 5,6, que corresponde a um nível entre bom a regular sobre a percepção dos sentimentos negativos em relação ao trabalho. O sentimento negativo observado de maior predominância nos docentes é o da *impaciência*, seguido do *cansaço*, dado que comprova a intensificação da carga de trabalho.

O sentimento de desafio foi considerado um sentimento ambíguo, de dupla interpretação, podendo ser aplicado tanto ao sentimento positivo, quanto negativo, dependendo do contexto de sua aplicação. O sentimento de desafio foi apresentou um escore médio de 5,8 com desvio padrão de ($\pm 2,1$) pontos percentuais.

O conjunto de dados composto pelos escores dos sentimentos observáveis negativos e positivos promovem as seguintes constatações: (1) o sentimento positivo nas relações de trabalho variam entre *produtivo* e *disposto*; (2) o sentimento negativo na relação de trabalho em maior predominância são *irritado* e *cansado*.

Borsoi constata em seu estudo que,

[...] as condições de trabalho, somadas à sobrecarga laboral, às exigências de produtividade e ao clima de competição, fazem com que os professores tendam a expressar mais sentimentos negativos do que positivos em relação à atividade docente e à própria universidade (BORSOI, 2012, p.92).

Borsoi (2012), também destaca que os sentimentos positivos estão relacionados aos sentimentos internos e subjetivos do professor. Quanto aos sentimentos negativos, esses relacionam-se à carga de trabalho, ao cansaço e ao esgotamento.

4.2.9 Relações sociais observáveis

As relações sociais possuem um aspecto fundamental no ambiente de trabalho e requerem que se torne o ambiente mais prazeroso e harmonioso para o desenvolvimento das atividades laborais, facilitando, assim, as tarefas, a partir do estabelecimento da confiança, permitindo a execução de um trabalho colaborativo e em equipe, minimizando os esforços e a energia gasta para o desenvolvimento das atividades diárias (DEMÉTRIO, 2017).

Os relacionamentos interpessoais colaboram no modo como agimos, através da construção do próprio “EU”, o que potencializa a forma como organizamos nossas emoções, nossos pensamentos, nossos sentimentos (DEMÉTRIO, 2017).

Para Ziemniczak (2011, p. 01), o relacionamento interpessoal está envolto na “capacidade do ser humano de experimentar e discernir padrões, experimentar atrações do futuro e de sonhar e também de realizar potenciais”.

O ambiente de trabalho é constituído a partir das interações sociais entre as diversas pessoas que trabalham de forma colaborativa para o desenvolvimento das atividades essenciais que sustentam o funcionamento da instituição. Tais relações sociais são necessárias e até mesmo obrigatórias, independente do cargo ou função desempenhada. Partindo desse entendimento, perguntamos aos professores administradores como os mesmos observam o sentimento expresso pelos docentes diante dos relacionamentos sociais obrigatórios no ambiente de trabalho, em relação à sensação percebida tanto em fatores negativos quanto positivos. Os dados desta questão estão expostos na tabela 30 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 30: Sensação percebida nas relações sociais obrigatórias do trabalho.

	Sensações Negativas		Sensações Positivas		
	F	P	F	P	
Peso	1	6,3	Satisfação	3	18,8
Inquietação	2	12,5	Interação	8	50,0
Desconforto	1	6,3	Felicidade	0	0,0
Saturação	4	25,0	Acolhimento	3	18,8
Infelicidade	1	6,3	Motivação	0	0,0
Desmotivação	5	31,3	Bem-estar	0	0,0
Abstenção	7	43,8	Abstenção	2	12,5
Total	16	100,0	Total	16	100,0

Fonte: Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *campus* de Cascavel (2019).

Os participantes apontam que a sensação negativa de maior incidência é a desmotivação, fator apontado por 5 (31,3%) dos respondentes, apesar de 7 (43,8%) absterem-se da resposta, por não reconhecerem um fator negativo listado. Dos fatores de sensação positiva apontados pela maioria dos

participantes encontra-se a sensação de interação demonstrada por 8 (50,0%) dos participantes, ainda que 2 (12,5%) respondentes abstiveram-se da resposta desta questão, por não reconhecerem nenhum dos fatores listados como incidentes no grupo de seu convívio.

Embora os professores observem a existência de interação como sensação positiva, tal fator está relacionado à necessidade de desenvolver com eficiência e eficácia as atividades de trabalho. Porém, a sensação de desmotivação reafirma a obrigatoriedade das relações, demonstrando que as relações sociais possuem fundamental relevância ao se considerar diante do processo de saúde e doença dos docentes.

Levando em conta todas as interações oportunizadas pelo ambiente de trabalho, sejam ela obrigatórias ou espontâneas, perguntamos aos participantes como os mesmos consideram o nível de interação social dos docentes, e os dados da questão estão expostos na tabela 31 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 31: Nível de interação.

Muito baixo		Baixo		Mediano		Alto		Muito Alto	
F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
1	6,3	3	18,8	10	62,5	2	12,5	0	0,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *campus* de Cascavel (2019).

Os dados apresentados apontam que a maioria dos 10 (62,5%) participantes consideram mediano o nível de interação social dos docentes observado no ambiente de trabalho.

Reafirmando que as interações sociais são essenciais para o desenvolvimento das atividades laborais e enfatizando que o bom relacionamento proporciona um ambiente mais saudável e produtivo, perguntamos aos professores administradores qual é o nível de importância estão as relações sociais “no entendimento dos mesmos” para um bom desenvolvimento do trabalho, dados expostos na tabela 32, por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 32: Nível de importância das relações sociais para as atividades laborais

Muito baixo		Baixo		Mediano		Alto		Muito Alto	
F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
1	6,3	1	6,3	5	31,3	6	37,5	3	18,8

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

De acordo com os dados apresentados, 6 (37,5%) dos participantes consideram alto o nível de importância das interações sociais no ambiente de trabalho para o bom desenvolvimento das atividades laborais.

A partir da análise das questões que compõem o bloco de questões das relações sociais observáveis, podemos extrair os seguintes apontamentos: (1) a confirmação de que as relações sociais ocorrem na maior parte do tempo por obrigatoriedade; (2) há um nível mediano nas interações sociais obrigatórias ou espontâneas, (3) há o reconhecimento da necessidade de bom relacionamento social para o desenvolvimento das atividades laborais; (4) constata-se que as relações sociais obrigatórias são responsáveis por parte dos desassossegos dos docentes.

Gonçalves e Pires (2015), constataram em seus estudos que as relações sociais conflituosas acabam comprometendo a saúde, dada a competitividade, a superficialidade e a falta de diálogo, o que acarreta um aumento da carga de trabalho e, por consequência, um desgaste físico e mental.

Semelhantemente, Demétrio (2017), após realizar uma pesquisa com 100 pessoas sobre as relações interpessoais no ambiente de trabalho, constatou alguns fatores decorrentes de tais relações, como a eficácia e a satisfação no trabalho, em destaque o espírito de colaboração e a honestidade entre colegas.

4.2.10 Informações complementares

Através desse tópico buscamos obter dos professores administradores algumas informações complementares que os mesmos julgassem necessárias enfatizar sobre os diversos fatores que têm prejudicado a qualidade de vida e saúde dos docentes, tratava-se de uma questão aberta que demonstra a

percepção dos participantes. A respostas dos participantes é identificada pelo código professor administrador (PA), de 01 a 16, expostas no quadro 09, a seguir.

Quadro 09: Fala dos professores administradores, sobre os fatores que prejudicam a qualidade de vida e saúde dos docentes.

PA01	<i>“Condições de trabalho; dificuldade de lidar com uma nova geração com prioridades diferentes das suas”.</i>
PA02	<i>“Em alguns casos ocorre a sobrecarga de atividades”.</i>
PA03	<i>“Acredito que muitos docentes se sentem motivados, apesar do momento político atual, isso prejudica qualquer docente, pois ninguém sabe ao certo como será o futuro.”</i>
PA04	<i>“A falta de recursos financeiros para desenvolvimento de projetos, falta de fomento”</i>
PA05	<i>“A grande carga horária e os direitos negados, como é o caso das licenças”.</i>
PA06	<i>“Carga de trabalho, ambiente negativo”.</i>
PA07	<i>“Constante pressão e a falta de um norte quanto à UNIOESTE”.</i>
PA08	<i>“Falta de aumentos salariais desde 2015”.</i>
PA09	<i>“Políticas de governo que trazem insegurança nas questões salariais e a falta de investimento nas universidades”.</i>
PA10	<i>“A dificuldade em lidar com os “transtornos” dos alunos e a sobrecarga funcional, com atividades na graduação e a na pós-graduação, além de funções administrativas”.</i>
PA11	<i>“A falta de busca de ajuda”.</i>
PA12	<i>“Ataques à universidade e aos professores (sociedade e mídia), descaso dos governos com a universidade, falta de recursos”.</i>
PA13	Absteve-se da resposta
PA14	<i>“A produtividade excessiva”.</i>
PA15	Absteve-se da resposta.
PA16	<i>“A alta carga de trabalho, falta de respeito entre colegas, desmotivação dos alunos, falta de incentivos para realizar o trabalho”.</i>

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE Campus de Cascavel (2019).

Dentre as respostas mais apontada pelos professores, listam-se a carga de trabalho; a falta de recursos e o cenário político. O conjunto de informações providas da visão subjetiva dos professores Administradores sobre as condições que afetam a vida dos docentes, de um modo geral, se concretiza na afirmação da existência de carga excessiva de trabalho, norteadas por diversos

fatores, entre eles, as questões do descaso e abandono do governo, falta de financiamento para projetos que afeta diretamente a organização do trabalho, dificultando o desenvolvimento de uma das principais atividades desenvolvidas pelos docentes que são as pesquisas e extensões e, por último, mas não menos importante, a falta de reajustes salariais que enfatizam a desvalorização da mão de obra do professores, abordados como subproduto de uma linha de produção.

A partir do conjunto de respostas dos professores administradores em complemento aos fatores que comprometem a qualidade de vida e saúde dos docentes podemos considerar (1) a existência de fatores de precarização das condições de trabalho docente; (2) a intensificação da carga de trabalho docente, (3) questões salariais; (4) subfinanciamento da educação, e (5) o baixo interesse do alunado.

Nesse âmbito, Freitas (2015), constatou em seu estudo que os fatores que mais podem afetar no adoecimento oscilam entre condições de trabalho e os aspectos que contemplam a organização do trabalho. A autora destaca, ainda, a falta de condições estruturais, a sobrecarga de trabalho ocasionada pelas múltiplas cobranças impostas aos docentes e as relações sociais com os colegas de trabalho.

Da mesma forma, Borsoi (2012, p. 87), relata em seu estudo que “intensificação do trabalho docente se dá, também, pelo acúmulo de tarefas inócuas, que podem ser qualificadas como “perda de tempo” ou mesmo “tempo morto” em termos produtivos”.

4.3 TRABALHO E QUALIDADE DE VIDA: O “SER” PROFESSOR NA UNIOESTE *CAMPUS* DE CASCAVEL

O presente estudo foi concretizado através de uma abordagem direta aos participantes, executada durante as reuniões de colegiados. Esse processo ocorreu entre o início de agosto a meados de novembro de 2019 e envolveu muito diálogo informal e observação da rotina de trabalho dos professores. O objetivo deste tópico é correlacionar e comparar alguns dados em destaque sobre a percepção do professorado e o modo como os professores administrativos observam a qualidade de vida e saúde dos professores.

4.3.1 carga de trabalho comparativa

A tabela 33, apresentada a seguir, expõe a comparação da carga horária apresentada pelos docentes e observada pelos professores administradores. Dados apresentados por frequência (F) e porcentagem (P)

Tabela 33: Comparativa carga horária.

Carga horária	Docentes		Prof. Adms	
	F	P	F	P
20 horas	12	12,8	1	6,3
40 horas	62	66	9	56,3
+ de 40 horas	20	21,3	6	37,5
Total	94	100,0	16	100,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados apresentam paridade na informação, demonstrando que a maior parte dos docentes possui uma carga horária efetiva de 40 h. Porém, observa-se ainda a consonância das informações prestadas por ambos os grupos pesquisados, comprovando uma sobrecarga de trabalho que ultrapassa a carga horária de trabalho padrão determinada pelo regime de contratação, próprio da universidade de acordo com resolução nº034/2000-COU, que estabelece a carga horária máxima de 40 (quarenta) horas/aulas semanais.

Perguntamos aos docentes com que frequência eles têm a sensação de chegar ao fim do dia e perceber que não tiveram tempo para concluir tudo o que gostariam. Da mesma forma, perguntamos aos professores administradores com que frequência eles percebem que os docentes não conseguem concluir as

tarefas a que se propõem executar diariamente. As respostas comparativas são apresentadas na tabela 34 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 34: Comparativa carga de trabalho frequência

	Nunca			Poucas vezes		Várias vezes		Muitas vezes		Frequentemente	
	N	F	P	N	F	F	P	F	P	F	P
Docentes	94	3	3,2	12	12,8	23	24,5	17	18,1	39	41,5
Prof. Adms	16	0	0,0	9	56,3	6	37,5	0	0,0	1	6,3

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados demonstram que a maioria dos docentes frequentemente não consegue dar conta de todas as atividades a que se propõem executar durante o expediente de trabalho. Já na observação dos professores administradores, esse fator ocorre poucas vezes. Os dados comparados indicam que os administradores não conseguem identificar as etapas das atividades desenvolvidas, o que observam é apenas a conclusão da atividade proposta, porém, não se tem a visão da dificuldade enfrentada pelos docentes no exercício da profissão, nem da quantidade de trabalho desenvolvido fora do ambiente institucional.

Perguntamos aos docentes se a jornada de trabalho diária é suficiente para dar conta das multitarefas que compõem a função de professor na Universidade e, da mesma forma, questionamos os administradores se os mesmos acreditam que jornada diária é o suficiente para que os docentes possam dar conta das multitarefas que compõem a rotina diária de trabalho. As respostas são comparadas na tabela 35 por frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 35: Comparativa jornada de trabalho

	Nunca			Poucas vezes		Várias vezes		Muitas vezes		Frequentemente	
	N	F	P	N	F	F	P	F	P	F	P
Docentes	94	18	19,1	46	48,9	11	11,7	8	8,5	11	11,7
Prof. Adms	16	1	6,3	7	43,8	4	25,0	3	18,8	1	6,3

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados apresentados e comparados demonstram paridade nas informações dadas pelos docentes e os professores administradores, e comprovam a sobrecarga de trabalho docente, de modo que ambos os grupos pesquisados apontam que a jornada diária de trabalho é poucas vezes suficiente para dar conta das multitarefas atribuídas à função.

As atividades intelectuais exigem extrema concentração e dedicação. As exigências em produções e publicações fazem com que o docente dedique um grande período de tempo no cumprimento dessas obrigações. Partindo desse entendimento, perguntamos aos docentes em que proporção eles veem a necessidade de dar continuidade a essas tarefas fora do seu horário de expediente. Igualmente, questionamos os professores administradores em que proporção percebem que os docentes necessitam dar continuidade a essas tarefas fora do seu horário de expediente. As respostas sintetizadas e comparadas entre os grupos encontram-se na tabela 36 por número (N) total de participantes, frequência (F) e porcentagem (P).

Tabela 36: Comparativa das multitarefas desenvolvidas fora horário de trabalho.

	N	Nunca		Poucas vezes		Várias vezes		Muitas vezes		Frequentemente	
		F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
Docentes	94	1	1,1	14	14,9	23	24,5	20	21,3	36	38,3
Prof. Adms	16	0	0,0	1	6,3	5	31,3	7	43,8	3	18,8

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados comparados demonstram que os docentes sentem *frequentemente* a necessidade de executar as atividades de produção científica fora do ambiente de trabalho, porém, a percepção dos professores administradores aponta que essa situação ocorre *muitas vezes*. O apontamento feito pelos docentes demonstra que nem sempre as tarefas que são executadas fora do ambiente de trabalho são percebidas. Esse fator acaba comprometendo o tempo de descanso e as relações familiares dos docentes, e se reflete de forma negativa na qualidade de vida, favorecendo o adoecimento físico e mental, ocasionado pelo estresse laboral.

A partir dos dados comparativos entre os grupos para a verificação da carga de trabalho docente, foi possível constatar: (1) a carga horária superior a 40

(quarenta) horas de trabalho semanal; (2) o excesso de atividades; e (3) a extensão do trabalho para além do ambiente institucional. Embora os professores administradores possuam uma limitação de tempo, recursos e artifícios que os subsidiem para apontar as condições reais da carga de trabalho docente, ainda assim, pode-se verificar que a carga excessiva de trabalho docente não fica oculta, sendo apontada pela carga horária e por multitarefas exercidas fora do ambiente institucional.

A carga excessiva de trabalho, somada às condições laborais e a extensão da jornada de trabalho que extrapolam a vida pessoal, a fim de suprir as pressões sobre a produtividade, são fatores também apontados por Borsoi (2012).

Moura et al. (2019) esclarecem que tais fatores, somados à carga emocional, ocasionam uma expressiva tensão psicológica, as quais, se não resolvidas, podem gerar um desequilíbrio entre as emoções e comportamentos expressos, afetando não somente o estado de saúde mental, mas comprometendo o próprio desenvolvimento do trabalho.

Silva e Souza Júnior (2020, p.140-141), ao realizarem uma pesquisa com professores do Instituto Federal de Pernambuco, constataram que,

Quanto ao local de trabalho docente, esse ultrapassa o ambiente institucional, incidindo-se também em outros locais e horários que são dedicados à família e ao lazer durante os finais de semana. É comum os professores utilizarem esses tempos e espaços para estudos e leituras, preparação de aula, correção de atividades e avaliações, envios e repostas de e-mails, elaboração de trabalhos científicos para submissões em eventos e revistas. Através dos dados, constatamos que 37,9% responderam que “sim, esporadicamente” trabalham nos finais de semana, 30,1% “sim, quase todos os finais de semana”, 17,5% “não” e 14,6 % “trabalham todos os finais de semana”.

Campos, Verá e Araújo (2020), apontam que a atual configuração do trabalho docente nas universidades públicas tem sido marcada por um quadro expressivo de precarização do trabalho, de intensificação da jornada diária, excesso de trabalho, falta de financiamento, flexibilização das “relações” trabalhistas e o sucateamento das universidades, fatores esses que colaboram no desenvolvimento de doenças mentais como a síndrome de Burnout e os transtornos mentais comuns.

4.3.2 Comparativas dos sentimentos em relação ao trabalho

Considerando que o ambiente de trabalho é capaz de despertar, estimular e aflorar diversos tipos de sentimentos e sensações que podem influenciar de forma direta na qualidade de vida, e no processo de saúde/doença dos professores, buscamos identificar alguns sentimentos positivos e negativos despertados pelo ambiente de trabalho docente. Desse modo, perguntamos aos docentes qual nota os mesmos atribuíam aos sentimentos listados e, da mesma forma, perguntamos aos professores administradores como os mesmos percebiam os sentimentos expressos pelos docentes em relação ao trabalho. A partir das respostas dadas sintetizamos e expomos os dados comparativos na tabela 37 dados apresentados por escore médio e desvio padrão (DV).

Tabela 37: Comparativa entre sentimento em relação ao trabalho

Sentimentos Positivos	Prof		Adms.		Docentes		Sentimentos Negativos	Prof.		Adms.		Docentes	
	Escore médio	DV	Escore médio	DV	Escore médio	DV		Escore médio	DV	Escore médio	DV	Escore médio	DV
Disposto	6,4	±2,2	6,7	±2,2	Cansado	6,3	±2,4	7,6	±8,7				
Empolgado	5,5	±2,3	6,3	±2,3	Impaciente	6,4	±1,8	4,8	±2,8				
Produtivo	7,3	±8,6	7,9	±8,6	Irritado	5,8	±2,1	4,4	±2,8				
Satisfeito	5,9	±2,4	6,4	±2,4	Triste	4,3	±1,9	3,8	±3,0				
Feliz	5,9	±2,4	6,8	±2,4	Frustrado	5,4	±2,7	3,9	±3,0				
Estimulado	5,3	±2,5	5,5	±2,5									
Média	6,05	±0,7	6,6	±0,8	Média	5,64	±0,9	4,9	±1,6				

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Ao observarmos os dados, verificamos na apresentação dos sentimentos positivos que existe paridade nos modos dos sentimentos dos docentes em relação ao trabalho e que não há uma diferença significativa quando se comparam os sentimentos dos professores administradores. Quanto aos sentimentos negativos, os professores administradores apontam a *impaciência* como principal fator observado, seguido do *cansaço*, o que expressa não somente um sentimento em relação ao trabalho, mas um dificultador na organização e nas relações do próprio trabalho. Já os docentes apontam como

principal causa de sentimentos negativos ocasionados pelo trabalho, o *cansaço*, o que, por sua vez, reafirma a carga excessiva de trabalho.

A partir das comparativas dos sentimentos em relação ao trabalho, podemos constatar o estresse laboral expresso pelo sentimento negativo de cansaço apresentado pelos docentes e a impaciência apontada pelos professores administradores.

Santini e Neto (2005), ao investigarem os sentimentos de 15 docentes de educação física, constataram que os sentimentos negativos provindos das relações laborais comprometem a qualidade do trabalho, acumulando, ao passar do tempo, reações físicas e emocionais, traduzidas em sentimentos depressivos e fadiga crônica, compondo um estado anímico denominado Síndrome do Esgotamento Profissional.

Para Ferreira (2011), a satisfação profissional exerce importante papel no sentimento de qualidade percebido, atribuída a partir da melhoria contínua da qualidade das características laborais, ambiente de trabalho e equipamentos.

4.3.3 Comparativas de saúde mental

A saúde mental é influenciada por diversos fatores, sejam eles provenientes da condição biológica, genética, das relações pessoais, sociais, coletivas e laborais. Indiferente do gatilho que dispara o desassossego psicológico, tal comprometimento afeta a vida das pessoas como um todo. Dessa forma, buscamos identificar quais doenças psicológicas mais têm afetado os docentes da universidade, logo, perguntamos aos docentes que afirmaram ter uma doença psicológica diagnosticada quais seriam tais doenças e, da mesma forma, perguntamos aos professores administradores quais doenças psicológicas mais têm afetado os docentes da universidade. Os dados das respostas foram sintetizados e expostos para comparativo na tabela 38 a seguir.

Tabela 38: Comparativa das doenças psicológicas.

Doenças psicológicas	Docentes		Prof. Adms	
	F	P	F	P
Depressão	7	9,7	5	13,2
Estresse	17	23,6	11	28,9
Transtorno de Humor	5	6,9	4	10,5
Pânico	5	6,9	1	2,6
Síndrome de Burnout	3	4,2	4	10,5
SPA	3	4,2	2	5,3
Ansiedade	27	37,5	10	26,3
Transtorno social	2	2,8	1	2,6
Fobias	1	1,4	0	0,0
Outras não relacionadas	2	2,8	0	0,0
Total	72	100,0	38	100,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os docentes apontam que a doença psicológica que mais tem afetado suas vidas é a ansiedade, seguido do estresse. Porém, os professores administradores apontam o inverso, que o estresse é a doença que mais afeta os docentes, seguido da ansiedade. Embora se perceba uma inversão da ordem dos apontamentos, percebe-se a paridade das informações comprovando que tais doenças possuem maior potencial para afetar o grupo pesquisado.

A partir da análise comparativa da saúde mental, constata-se a união de alguns desassossegos psicológicos, os quais possuem potencial desenvolvido para a síndrome de Burnout, descrita pela literatura como um esgotamento físico e mental ligado às condições laborais.

As inúmeras transformações na organização do trabalho, motivadas pelo produtivismo e as inúmeras cobranças têm contribuído para o desgaste físico e mental dos docentes, cuja profissão é considerada uma das mais estressantes no mundo, capaz de contribuir para o aparecimento de inúmeras síndromes entre elas a síndrome de Burnout (PAIVA, GOMES, HELAL, 2015; ALVES M. E., 2017; LIMA DA SILVA et al., 2018)

Lima da Silva *et al.* (2018), ao realizarem um estudo com professores, constataram a prevalência da síndrome de Burnout entre o grupo pesquisado. A partir da utilização do instrumento MBI, os autores apontam prevalência nos sintomas de exaustão emocional e despersonalização, fator constatado em 84,4% do grupo. De acordo com os autores, esse resultado acende um sinal de alerta sobre as condições de saúde psíquica desse dado grupo de docentes.

4.3.4 Comparativas das relações sociais

As relações sociais provindas do ambiente de trabalho colaboram no aspecto geral da percepção da qualidade de vida do ser humano. O ambiente de trabalho é propício para tais relações, podendo essas serem obrigatórias ou não, capazes de produzir sentimentos e sensações positivas e prazerosas, ou negativas e desagradáveis. A sensação obtida a partir das relações de trabalho contribuem diretamente no “bem-estar” ou “mal-estar” social e mental do grupo como um todo. Partindo dessa concepção, perguntamos aos docentes qual a sensação ocasionada pelas relações sociais obrigatórias e, da mesma forma, perguntamos aos professores administradores como os mesmos observam a sensação expressa pelos docentes em relação às relações sociais provindas pela condição laboral. A sintetização e comparação das repostas foram expostas na tabela 39 a seguir.

Tabela 39: Comparativa entre as sensações sentidas/ observadas

Sensação de...	Sensação positiva				Sensação Negativa				
	Docentes		Prof. Adms		Docentes		Prof. Adms		
	F	P	F	P	F	P	F	P	
Satisfação	24	25,5	3	18,8	Peso	4	4,3	1	6,3
Interação	36	38,3	8	50,0	Inquietação	6	6,4	2	12,5
Felicidade	3	3,2	0	0,0	Desconforto	27	28,7	1	6,3
Acolhimento	8	8,5	3	18,8	Saturação	15	16,0	4	25,0
Motivação	10	10,6	0	0,0	Infelicidade	1	1,1	1	6,3
Bem-estar	6	6,4	0	0,0	Desmotivação	7	7,4	5	31,3
Abstenção	7	7,4	2	12,5	Abstenção	34	36,2	7	43,8
Total	94	100,0	16	100,0	Total	94	100,0	16	100,0

Fonte: Dados coletados na UNIOESTE *Campus* de Cascavel (2019).

Os dados demonstram paridade entre a comparação das sensações positivas, visto que ambos os grupos apontam que a *interação* é a sensação positiva ocasionada pelas relações sociais, ainda que essas sejam obrigatórias. A sensação negativa, apontada pela maior parte dos docentes respondentes, é o *desconforto*, porém, os professores administradores observam que o fator

negativo expresso pelos docentes é a sensação de *desmotivação*, seguido da *saturação*.

A sensação de desconforto sentida pelos docentes pode se caracterizar como desmotivação na observação dos professores administradores. O desconforto diante das relações sociais pode limitar o acesso e a exposição de informações, o que, aos professores administradores, se evidencia como desmotivação diante das interações.

A partir da comparação das sensações observadas e sentidas diante das relações sociais, na forma aqui apresentadas, podemos constatar que as relações sociais podem limitar o bom desenvolvimento das atividades laborais, contribuindo para os desassossegos mentais dos docentes.

Ulrich (2005), em sua dissertação, buscou verificar as relações interprofissionais que levam os professores ao estresse. Na pesquisa, foram entrevistados 11 professores, de modo que as relações sociais providas pelo ambiente de trabalho foram consideradas agradáveis em relação aos aspectos profissionais, porém, considerados desagradáveis relacionando a falta de coleguismo e a falta de ética. De acordo com a autora, tais fatores são favoráveis para o desgaste físico e psicológico desses professores.

4.3.5 Relato da observação da pesquisadora durante o período de coleta

Para coleta dos dados, optamos por uma abordagem direta, de modo que pudéssemos expor aos participantes os objetivos e as intenções da presente pesquisa, demonstrando a importância da sua participação. Ao longo de aproximadamente três meses e meio se deram os contatos com os coordenadores e diretores de centro de cursos, bem como os diálogos sobre os objetivos da pesquisa e identificação das características do público que objetivávamos atingir.

A partir do diálogo informal com os professores administradores, identificamos a existência de alguns problemas que afetam o grupo de docentes como um todo, entre eles, a dificuldade de relacionamento social que, de acordo com os professores administradores, dificulta o desenvolvimento das atividades de trabalho. Um ponto de destaque citado dentro das relações sociais é a comunicação que, por vias de fato, compromete até mesmo as atividades

essenciais. Outro ponto frisado é a falta de comprometimento e interesse por trabalhos e ou atividades que não estão diretamente relacionadas consigo mesmos.

Os professores administradores em seus diálogos enfatizam as condições físicas ambientais, a falta de materiais e estrutura, a condição de saúde física ocasionada pela baixa condição estrutural, como a condição de iluminação e ventilação, uso de giz, fatores citados por alguns dos participantes. A condição psicológica dos docentes foi bastante argumentada pelos professores administradores, que relatam que inúmeros professores apresentam aspectos de desgaste físico e emocional ocasionado pelo estresse laboral. Como principal causa desse estresse, os professores administradores expõem a relação da sala de aula a partir do relacionamento dos professores versus alunos, onde o aluno demonstra-se despreocupado, desinteressado, desrespeitoso e até mesmo negligente, fatores que desmotivam o professor em exercício. Outro fator relevante apontado é a carga de trabalho, ocasionada pelas multitarefas, compostas por atividades de ensino, pesquisa e extensão.

A partir do diálogo informal, pode-se constatar que inúmeros professores demonstram-se desmotivados e apontam as multitarefas como a principal causa de ansiedade. Muitos professores admitem que possuem algum desassossego psicológico, e ao mesmo tempo sentem-se envergonhados em buscar auxílio, por entender que estariam se expondo e demonstrando fraqueza e até mesmo falta de competência.

Um curso pesquisado e que particularmente chamou atenção, foi o curso de medicina, onde médicos que exercem a função de professores assumem a medicina como uma profissão estressante. Quando acumulada com a função de professor, ocorre um acúmulo do nível de tensão pela responsabilidade assumida perante os estagiários e residentes. Nos bastidores, os “médicos professores” enfatizam que a maior dificuldade no exercício da profissão de docente é a burocracia, que acaba tornando-se uma barreira para o bom desenvolvimento das atividades. Outro fator relatado é o cansaço e o estresse ocasionado pelas tensões do trabalho, sinalizando a existência de um desassossego mental relacionado ao ambiente de trabalho. Porém, esses mesmos professores, via de regra, não admitem a necessidade de auxílio

psicológico, demonstrando que esse grupo de docente necessita maior atenção e intervenções preventivas na manutenção da saúde mental.

Ao observar o movimento dos professores na universidade, percebe-se que as interações sociais com colegas, alunos e demais funcionários da instituição não são constantes e que tais interações ocorrem, na maioria das vezes, pela obrigatoriedade da função. Em momentos de hora-atividade os professores encontram-se nas salas de professores ou salas específicas que alguns professores possuem, o que colabora no isolamento e na baixa interação social.

Observando a rotina dos docentes identificam-se alguns sentimentos expressos: alguns professores expressam amor, paixão, motivação e satisfação, outros demonstram solidão, carência e necessidade de atenção, ainda há aqueles que apresentam-se empáticos, nervosos, agitados, irônicos e até mesmo agressivos.

Constata-se que os professores estão sempre ocupados, administrando o tempo, envolvidos em atividades de planejamento, correções, produções e extensões. Em alguns grupos observa-se maior atividades, são aqueles professores que estão envolvidos nas pós-graduações e projetos de extensões, e que, por sinal, são também os professores que sinalizam maior desgaste físico e mental.

Um movimento atípico ocorreu a partir da exposição da pesquisa, aonde houve a oportunidade de ouvir relatos de professores que, através de pesquisas como esta, podiam fazer um pedido de socorro, já que, por intermédio dela, poderiam expor a necessidade de ações, movimentos, programas e políticas que os auxiliassem em seus desassossegos. Tais desabafos se deram por pelo menos três professores.

O pedido de socorro de uma professora⁴ merece destaque. Disse ela,

[...] sinto-me doente, estou doente, e jamais poderia dizer que a causa do meu adoecimento é motivada apenas por questões salariais, mas sim por um conjunto de fatores. Sinto a falta do apoio institucional, me sinto pressionada pelas muitas cobranças que envolvem a “produção”, sinto como se estive em uma fábrica onde somos tratados como máquinas, sinto-me desvalorizada por meus alunos que, mesmo diante de todos os meus esforços, ignoram tudo o que tenho a oferecer, sinto-me esquecida pelo

⁴ Diálogo desenvolvido durante o período de coleta da pesquisa [Setembro 2019]. Pesquisadora: Queli Ghilardi Calcian. Cascavel – PR, 2019.

poder público, que não me enxerga como ser humano, apenas como uma empregada na linha de produção, sinto-me abandonada por meus pares, que são incapazes de sentir empatia, sinto-me esquecida até mesmo por mim mesma, sinto-me incapaz até mesmo de tentar omitir o que eu sinto verdadeiramente, por isso estou aqui quase que implorando que não se esqueça de expor meu relato, torço, sinceramente para que olhem para nós, não com piedade, mas, com o devido valor (informação verbal).

Tal relato deveria servir de alerta, uma vez que, como ela, outros tantos professores sofrem em silêncio, clamando que alguém olhe para eles com o devido valor.

Contata-se, assim, a insatisfação e infelicidade dos docentes estabelecida pela excessiva carga de trabalho, pela considerável perda de autonomia, a extensão da jornada de trabalho, e o respectivo sofrimento, contatado a partir da organização e a demanda do trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da década de 1990, o trabalho docente passa a assumir características da organização social capitalista, estimulado pelo conceito de produção e lucratividade. A partir desse marco histórico da popularização do trabalho docente como mercadoria, na relação do fazer mais em menos tempo, surgem as mais variadas formas de precarização e intensificação da jornada e da carga excessiva de trabalho docente.

Ainda hoje as universidades seguem o sistema organizacional gerencialista, que visa a produtividade massiva, estimulando a competição entre os pares que, por sua vez, acaba comprometendo as relações sociais no ambiente de trabalho, assim como o aumento das tensões e do estresse laboral, que, por consequência, resulta no adoecimento físico e mental dos docentes.

A partir da realização da presente pesquisa, constatamos que a carga excessiva de trabalho docente é uma realidade presente também na Unioeste, como reflexo das demandas das obrigações do professor universitário. Ao observarmos a relação de trabalho dos professores que trabalham nas pós-graduações, constatou-se que a carga de trabalho é ainda mais intensa, comprometendo o tempo de descanso e lazer, elevando as condições de esgotamento físico e mental.

Ao verificarmos o estilo de vida adotado, observamos que embora os docentes possuam conhecimentos sobre a importância dos cuidados com o corpo, a partir de uma alimentação saudável e prática de exercícios físicos, ainda assim, percebe-se que grande parte do grupo pesquisado não consegue adaptar sua rotina de trabalho em moldes que lhes proporcionem qualidade nos hábitos praticados. Tais fatores podem ser atribuídos à redução do “suposto” tempo de descanso, que deixa de ser destinado à realização de atividades pessoais e familiares, para dar conta das multitarefas atribuídas à profissão.

Ao considerarmos a saúde a partir de conceitos gerais, constatamos que 52% dos participantes fazem uso de algum tipo de medicação de forma contínua ou “quase contínua”, dado que se relaciona à existência de doenças crônicas não transmissíveis como o diabetes, hipertensão, hipotireoidismo, doenças articulares e posturais entre outras. Considera-se, ainda, que o alto consumo de medicação esteja atribuído a outros transtornos desconhecidos, ou

compreendidos de menor percepção subjetiva do docente, de modo que tais estejam relacionados ao esgotamento físico e mental em detrimento à carga excessiva de trabalho, o que costuma ocasionar constantes dores de cabeça, dores de estômago, dores no corpo e nas articulações, dificuldades de concentração, insônia, cansaço extremo entre outros.

Ao considerarmos a saúde física, constatamos a alta incidência de problemas posturais, atribuídos à falta de mobiliário que proporcione uma postura ergonomicamente correta, bem como às consequências próprias da profissão atrelada aos longos períodos em que o professor permanece em pé, sobrecarregando articulações e comprometendo a circulação.

Em relação a saúde mental, constatamos um grande número de professores com doenças psicológicas, isoladas e/ou associadas. Entre as doenças mais relacionadas estão o estresse, a ansiedade e a depressão. Considerando a carga excessiva de trabalho, as condições ambientais, o adoecimento físico e geral, o estilo de vida adotado e as relações sociais em conjunto com a associação de doenças mentais diagnosticadas, relacionadas de forma associativa, entendemos que possivelmente a síndrome de Burnout seja mais presente do que tenha sido apontada pelos professores como doença diagnosticada.

Os sentimentos expressos pelos professores em relação ao trabalho demonstram que mesmo o sentimento considerado positivo se relaciona à carga de trabalho, pois os professores apontam o sentimento de “produtividade”, sentimento que se correlaciona ao sentimento negativo de “cansaço”, deixando evidente a intensificação do trabalho docente.

Aos consideramos as relações ambientais, verificamos que, de um modo geral, os participantes consideram que o ambiente de trabalho é “bom”, porém, a satisfação quanto a esse mesmo ambiente de trabalho é “média”, o que se justifica pela falta de materiais, estrutura física, mobiliário, suporte técnico, bem como o próprio relacionamento social. Dos participantes, 89,4% apontam que “frequentemente” ou “às vezes” o ambiente de trabalho lhes causa alguma forma de desassossego ou inquietação, seja pelas condições físicas ou pelas interações consideradas desagradáveis, fatores estes responsáveis pelo nível de estresse negativo atribuído às relações laborais.

Os relacionamentos sociais possuem um caráter de ambiguidade na vida dos seres humanos, pois, ao mesmo tempo em que são necessários, podem ser prazerosos ou desagradáveis. Os participantes reconhecem a importância de tais relações para o bom desenvolvimento das atividades laborais, porém, ao considerarem os relacionamentos sociais de modo obrigatório, consideram o sentimento de “interação” como sentimento positivo, ao mesmo tempo que demonstram “desconforto” como sentimento negativo diante de tais interações. A competitividade e a falta de empatia entre os pares foram constatadas pela atitude expressa no desenvolvimento diário das atividades laborais dos docentes, fator observado durante os períodos de coleta dos dados.

Ao considerar a qualidade de vida dos docentes em parâmetros gerais, constatamos que os professores gozam de uma “boa” qualidade de vida, ao considerarmos os domínios da saúde física e mental, das relações sociais e ambientais.

Ao considerarmos um olhar externo relacionado à prática docente nos quesitos influência do trabalho da qualidade de vida e saúde, buscamos olhar para os docentes através dos olhos dos professores administradores. Desse modo, constatamos que, inúmeras vezes, a carga de trabalho docente tem sido responsável por gerar sofrimento e adoecimento mental, na medida em que os anseios dos docentes entram em desacordo com a organização e a demanda do trabalho.

No olhar dos professores administradores, verificou-se a expansão da carga horária de trabalho docente, em especial aos docentes atuantes nas pós-graduações. Diante dos fatores que ocasionam o adoecimento geral dos docentes, relacionou-se o cansaço, o estresse, a irritabilidade e a ansiedade. Deste modo, os adoecimentos mentais apontados pelos professores administradores como o mais incidentes entre os professores foram a ansiedade, o estresse e a depressão. As condições ambientais também foram apontadas como fator de contribuição para o nível de estresse laboral dos docentes, contribuindo primordialmente para o adoecimento psicológico.

Os sentimentos observados em relação ao trabalho apontam ao sentimento de “produtividade” como fator positivo observando, e “impaciência” como sentimento negativo, dado que colabora na constatação das dificuldades apresentadas nos relacionamentos sociais no ambiente laboral. Tais relações

observadas são percebidas pela sensação positivas como “interação”, enquanto que as negativas são apontadas pela “desmotivação”, o que expressa também o cansaço e a competição entre os pares.

Na visão dos professores administradores, considera-se que os fatores que comprometem a qualidade de vida e saúde dos docentes estão intimamente ligados a (1) a existência de fatores de precarização das condições de trabalho docente; (2) a intensificação da carga de trabalho docente, (3) questões salariais; (4) subfinanciamento da educação, e (5) baixo interesse do alunado.

Em relação aos desassossegos psicológicos dos professores, identificamos alguns pontos de apoio na universidade, entre eles: o Pronto Atendimento Psicopedagógico e Saúde Integrada (PAPSI) e o Serviço especializado em engenharia de segurança no trabalho e em medicina do trabalho (SESMT). Porém, nenhum deles oferece um suporte específico às vulnerabilidades docentes tampouco aos outros funcionários da instituição. O primeiro foi instituído a partir da finalidade de atendimento psicopedagógico e saúde direcionada ao alunado, ao passo que o segundo trata-se de um setor direcionado para avaliações para contratação. Ambos oferecem, na medida do possível, alguns projetos de ajuda aos docentes, porém, nenhum de forma específica e continuada.

Contata-se, assim a insatisfação e infelicidade dos docentes estabelecidas pela excessiva carga de trabalho, pela considerável perda de autonomia, a extensão da jornada de trabalho, e o respectivo sofrimento, contatado a partir da organização e da demanda do trabalho.

CONSIDERAÇÕES E PROPOSIÇÕES

Considera-se que a lógica produtivista que norteia o trabalho docente nas universidades devam ser revistas, especificamente sobre os conceitos envolvidos pela lógica avaliativas dos prazos, das exigências e inúmeras cobranças pelas quais o docente fica exposto, subordinado a atividades laborais em condições precárias e intensas.

Alerta-se para o descaso e/ou desconhecimento sobre os fatores que ocasionam o adoecimento mental dos docentes. Considera-se importantes a aceitação e o reconhecimento sobre o assunto que, inúmeras vezes, tem

impedido o docente, assim como os gestores, de buscarem ajuda especializada, dificultando o diagnóstico e a identificação e acompanhamento dos casos.

Pondera-se que as universidades devam ser um local de aprendizagem e construção dos saberes, um local privilegiado na construção do pensamento crítico e reflexivo e, acima de tudo, que seja um ambiente saudável, promotor das diversas qualidades “científica, educacional e cultural” primordialmente da qualidade de vida e bem-estar.

Em relação à carga excessiva de trabalho docente, acredita-se que, apenas a partir de uma revisão, reestruturação e redistribuição das atividades de ensino, pesquisa e extensão, será possível minimizar sua intensificação.

Para melhorar a qualidade de vida e saúde dos docentes, assim como dos demais colaboradores, sugere-se a instituição de um núcleo de assistência física e psicológica, específica e continuada aos desassossegos e vulnerabilidades docentes. Considera-se que o núcleo deva ser constituído por uma equipe multifuncional de profissionais credenciados e habilitados nas áreas da educação física, enfermagem, farmácia, fisioterapia, psicologia, psiquiatria e médica. Como parte essencial do núcleo de atendimento, considera-se a necessidade de um ambulatório, que preste o entendimento básico emergencial, das condições gerais de saúde, como exemplo, a verificação da pressão arterial e dos níveis glicêmicos, entre outros.

Entende-se como essencial o atendimento psicológico preventivo. Sendo assim considera-se a necessidade de um monitoramento constante das variações do comportamento docente, a fim de identificar precocemente os fatores que podem gerar adoecimento psicológico.

O exercício físico tem se mostrado eficaz nos diversos aspectos da saúde, seja na prevenção de doenças, ou como auxiliar nos tratamentos da saúde física e/ou mental, melhorando a disposição e alívio das tensões da vida diária entre outros. Assim, considera-se como primordial a orientação do exercício físico e atividades esportivas, bem como as práticas de atividade física, como manutenção e prevenção na saúde como um todo.

Considera-se, ainda, que o atendimento de profissionais da fisioterapia, no tratamento e orientações quanto ao adoecimento físico. Assim como de profissionais de farmácia, atuantes na orientação do uso e da armazenagem corretas das medicações.

Considera-se que o desenvolvimento de tal núcleo seja voltado ao atendimento preventivo e completo aos desassossegos físicos e mentais, assim como a mediação dos conflitos sociais no ambiente laboral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABDALLA, M. M. A estratégia de triangulação: objetivos, possibilidades, limitações e proximidades com o pragmatismo. **VI ENCONTRO DE ENSINO E PESQUISA EM ADMINISTRAÇÃO E CONTABILIDADE**. Brasília/DF, 2013.

ÅKERSTEDT, T.; WRIGHT, K. P. Sleep loss and fatigue in shift work and shift work disorder. **Sleep medicine clinics**, v. 4, n. 2, p. 257-271, 2009.

ALMEIDA, M. I. Apontamentos a respeito da formação de professores. **Formação de educadores: artes e técnicas, ciências e políticas**, p. 177, 2006.

ALVAREZ, M. A. G. Stress. Temas de Psiconeuroendocrinologia. São Paulo: **Robe Editorial**, 2001.

ALVES, M. E. Síndrome e Burnout. Fundação Universitária Mário Martins, curso de especialização em psiquiatria. **Psychiatry on line Brasil**. Porto Alegre, v. 22, n. 9, p.01-06, 2017.

ALVES, P. C. Qualidade de vida e esgotamento profissional do professor universitário. 2017. 139 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017. Disponível em: <http://doi.org/10.14393/ufu.te.2017.149>. Acesso em: 05 jul. 2020.

ALONSO, K. M. A expansão do ensino superior no Brasil e a EaD: dinâmicas e lugares. **Educação & Sociedade**, 2010, v.31 n.113, p.1319-1335. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-73302010000400014&script=sci_arttext. Acesso em: 30 abr. 2020.

AMARO, J. M. R. S.; DUMITH, S. C. Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. **J Bras Psiquiatr**, v. 67, n. 2, p. 94-100, 2018.

ANDRAUS, G. **As histórias em quadrinhos como informação imagética integrada ao ensino universitário**. 2006. 304f. Tese (Doutorado em comunicação e artes). Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/27/27154/tde-13112008-182154/en.php>. Acesso em: 20 mar. 2020.

ANES, R. R. M. Proletarização do trabalho docente na Educação Superior: Encaminhamentos e desdobramentos sobre o professor. **Revista Com Censo: Estudos Educacionais do Distrito Federal**, v. 5, n. 4, p. 28-40, 2018.

ANDRADE, T. F. *et. al.* Valores humanos e satisfação no trabalho de professores e servidores técnico-administrativos de uma universidade pública. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 15, n. 4, p. 397–406, 2015.

ANTUNES, L. C.; P. Obesity and shift work: chronobiological aspects. *Nutr Res Rev.* 2010 Jun; 23(1):155- 68p. ISBN: 85-7541-015-6. Available from SciELO Books.

ARAUJO SEABRA, M. M.; SILVA, M.; DUTRA, F. C. Intensificación del trabajo y percepción de la salud en docentes de una Universidad pública brasileña. **Ciencia & trabajo**, v. 17, n. 54, p. 212-218, 2015.

ARAÚJO, T. M. de; PINHO, P. de S.; MASSON, M. L. Vaz. Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, p. e00087318, 2019.

ARROYO, D. M. P.; ROCHA, M. S. P. D. M.; DA, L. Meta-avaliação de uma extensão universitária: estudo de caso. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 15, n. 2, p. 131-157, 2010.

ASSUNÇÃO, A. A.; OLIVEIRA, D. A. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. **Educ. Soc.**, V.30, n. 107, p.349-372, 2009.

AUQUIER P, SIMEONI MC, MENDIZABAL H. Approches théoriques et méthodologiques de la qualité de vie liée à la santé. **Revue Prevenir**, v.33, n.1, p.77-86, 1997.

BABBIE, E. Métodos de Pesquisas de Survey. Belo Horizonte: **Editora UFMG**, 2001, p. 519.

BALBIM, R. Mobilidade: uma abordagem sistêmica. Cap. 01, p. 23- 42, 2016. Disponível em: <http://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/9198>. Acesso em: 30 mar. 2020.

BARDIN, L. Análise do conteúdo. Tradução Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.

BARRETO, A. L.; FILGUEIRAS, Carlos AL. Origens da universidade brasileira. **Química Nova** , v. 30, n. 7, p. 1780-1790, 2007.

BAZZO, W. A. Ciência, tecnologia e sociedade e suas implicações. Ciência, Tecnologia e Sociedade e o contexto da educação tecnológica. Florianópolis: **Ed. da UFSC**, 1998.

BAUK, B. A. Stress. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. v. 50, n. 13, p. 28-36, 1985.

BENEDITO-SILVA, A. A. Cronobiologia do Ciclo Vigília-Sono. In: TUFIK, S. Medicina e Biologia do Sono. São Paulo: **Manole**, 2008.

BERNARDO, M. H. Produtivismo e precariedade subjetiva na universidade pública: o desgaste mental dos docentes. **Psicologia & Sociedade**, v. 26, n. SPE, p. 129-139, 2014.

BIANCHETTI, L.; VALLE, I. R. Produtivismo acadêmico e decorrências às condições de vida/trabalho de pesquisadores brasileiros e europeus. Ensaio: aval. pol. públ. Educ. [online]. 2014, v.22, n.82, pp. 89-110. ISSN 0104- 4036.

ROCHA, K. B.; SARRIERA, J. C. Saúde percebida em professores universitários: gênero, religião e condições de trabalho. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 10, n. 2, 2006.

BORSOI, I. C. F. Trabalho e produtividade: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 15, n. 1, p. 81-100, 2012.

BORSOI, I. C. F. Vivendo para trabalhar: do trabalho degradado ao trabalho precarizado. **Convergência**, v. 18, n. 55, p. 113-133, 2011.

BORTOLANZA, J. **Trajetória do ensino superior brasileiro—uma busca da origem até a atualidade**. 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/181204>. Acesso em: 20 abr. 2020.

BRANDOLT, P. R. de M. *et al.* **Processo de trabalho e saúde do professor do ensino médio: uma abordagem ergonômica**. 2006. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/88880>. Acesso em: 08 jul.2019.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil (1988). Atualizada até a EC n. 105/2019. Disponível em: <https://www.stf.jus.br/arquivo/cms/legislacaoConstituicao/anexo/CF.pdf>. Acesso: em 27 jun. 2020

BRASIL. Ministério da Educação (MEC). **DECRETO Nº 5.622**, DE 19 DE DEZEMBRO DE 2005. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/sesu/arquivos/pdf/portarias/dec5.622.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2020

BRASIL. Lei de Diretrizes e Base da Educação Nacional (LDB). **Lei nº 9.394**, 20 de dezembro de 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 11 Mar, 2020.

_____. Lei de Diretrizes e Base da Educação Nacional (LDB). **Lei nº 9.934/96, art. 35**. Jusbrasil Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/topicos/11690799/artigo-35-da-lei-n-9394-de-20-de-dezembro-de-1996>. Acesso em: 11 Mar. 2020.

_____. Ministério da Saúde (MS). **Estresse**. 10 de setembro de 2015. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>. Acesso em: 26 de Mar.2020.

_____. Ministério da Saúde (MS). **Fadiga**. Blog da saúde, 2020. Disponível em: <https://saude.gov.br/>. Acesso em:30 Mar. 2020.

_____. Ministério da Saúde (MS). Dicas em saúde, BVS - biblioteca virtual em saúde. Novembro de 2012. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html. Acesso em: 04 de abr. 2020.

_____. Ministério da Saúde (MS). **Atividade Física**. Publicado em 25 de maio de 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. Acesso em: 08 abr.2020.

_____. Ministério da saúde (MS). **Quantidade de água recomendada para evitar a desidratação**. Blog da saúde. Disponível em: <https://www.blog.saude.gov.br/index.php/35272-saiba-qual-e-a-quantidade-de-agua-recomendada-para-evitar-a-desidracao>. Acesso em:14 mai. 2019.

_____. Ministério da saúde (MS). VIGITEL BRASIL 2018. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Disponível em: <https://portalquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2020.

BRASIL. **Eu quero me alimentar melhor**. Saúde Brasil, 28 de dezembro de 2017. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/alimentacao-saudavel-tambem-ajuda-a-diminuir-estresse>. Acesso em:04 de abr. 2020.

_____. **Obesidade e Nutrição: Nem tudo é o que parece**. Saúde Brasil, 26 de fevereiro de 2018. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/ter-peso-saudavel/obesidade-e-desnutricao-nem-tudo-e-o-que-parece>. Acesso em: 04 de abr. 2020.

_____. **Promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar: manual técnico**. Agência Nacional de Saúde Suplementar (BR).2007. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao_saude_prevencao_riscos_doencas.pdf. Acesso em 03 abr. 2020.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Previdência Social. **Portaria MTPS nº 3.751**, de 23 de novembro de 1990. NR-17 Ergonomia. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 26 nov. 1990. Disponível em: https://portal.met.gov.br/date/files/FF8080812BE914E6012BFEBAD7064803/nr_17.psf. Acesso em: 04 abr.2020.

BREVIÁRIO, Á. G. **História do ensino superior mundial**. Disponível em: <http://historiadoensinosuperiormundial.blogspot.com.br/2013/01/>. Acesso em: 20 abr.2020.

CACETE, N. H. Breve história do ensino superior brasileiro e da formação de professores para a escola secundária. **Educação e Pesquisa**, v.40, n4, p.1061-1076, 2014.

CACHAPUZ A.; *et al.* A necessária renovação do ensino de das ciências. São Paulo: Cortez, 2005.

CALDEIRA, A. D. Educação Ambiental e suas implicações na formação do professor de Matemática. *Revista Profissão Docente*, v. 1, n. 1, 2001.

CAMPOS, T.; VÉRAS, R. M.; DE ARAÚJO, T. M. Trabalho docente em universidades públicas brasileiras e adoecimento mental. **Revista Docência do Ensino Superior**, v. 10, p. 1-19, 2020.

CARDOSO, R. M. *et al.* O Stress nos professores portugueses: estudo do instituto de prevenção do stress e saúde ocupacional – IPSSO. Coleção mundo dos saberes 31. Porto: **Porto Editora**, 2000.

CARAYON, P.; SMITH, M. J.; HAIMS, M. C. Work organization, job stress, and work-related musculoskeletal disorders. **Human factors**, v. 41, n. 4, p. 644-663, 1999.

CARVALHO, F. A. H. de. Neurociências e educação: uma articulação necessária na formação docente. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 8, n. 3, p. 537-550, 2010.

CARREIRA, T. Como ter saúde física. **Portal da educação. 02 ago. de 2012. Disponível em:** <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/medicina/como-ter-saude-fisica/15313>. Acesso em 10 abr. 2020.

CAVASSANI, A. P.; CAVASSANI, E. B.; BIAZIN, C. C. Qualidade de vida no trabalho: fatores que influenciam as organizações. **XIII SIMPEP**, p. 41-47, 2006.

CASPERSEN, C. J. *et al.* Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health rep**, v. 100, n. 2, p. 126-31, 1985.

CERQUEIRA-SILVA, S.; DESSEN, M. A.; COSTA JÚNIOR, Á. L. As contribuições da ciência do desenvolvimento para a psicologia da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 1599-1609, 2011.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P., A **Metodologia científica**. 5ª ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2002.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; DA SILVA, R. Metodologia Científica. 6.ed.- São Paulo: **Person Prentice Hall**, 2007.

CID- Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10: Descrições clínicas e diretrizes Diagnósticas. Coord. Organiz. Mund. Da Saúde; Porto Alegre: **Artes Médicas**, 2008.

COLLEGESTATS. **Top 10 Oldest Universities in the World: Ancient Colleges**. Disponível em: <https://collegestats.org/2009/12/top-10-oldest-universities-in-the-world-ancient-colleges/>. Acesso em: 20 Abr. 2020.

CONCEIÇÃO, J. S. da; NUNES, C. M. F. Saberes docentes e professores iniciantes: dialogando sobre a formação de professores para o Ensino Superior. **Rev. Docência Ens. Sup.**, v. 5, n. 1, p. 9-36, 2015.

CONFERÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE. 8º conferência Nacional de saúde, relatório final. Ministério da Saúde 17-21 de março de 1986. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/8_conferencia_nacional_saude_relatorio_final.pdf. Acesso em: 08 Jul. 2020.

CORREIA, Ed. S. **Porque ensinar ciências na escola fundamental**. Meu Artigo, canal colaborativo site Brasil Escola. 2020. Disponível em: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/educacao/por-que-ensinar-ciencias-na-escola-fundamental.htm>. Acesso em: 22 abr. 2020.

COSTA, E. F. *et al.* Atividade física em diferentes domínios e sua relação com a escolaridade em adultos do distrito de Ermelino Matarazzo, zona leste de São Paulo, SP. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 3, p. 151-156, 2010.

COSTA, G. *Shift work and health: current problems and preventive actions. Safety and Health at Work, Korea*, v. 1, n. 2, p. 112-123, 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3430894/>. Acesso em: 09 abr.2019

COUTINHO, M. C.; DAL MAGRO, M. L. P.; BUDDE, C. Entre o prazer e o sofrimento: um estudo sobre os sentidos do trabalho para professores universitários. **Psicologia: teoria e prática**, v. 13, n. 2, p. 154-167, 2011.

CUNHA, E. de S. F. **Trabalho Docente a distância: flexibilização e/ou precarização?**.2011. 121 f. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade de Uberaba, Uberaba- MG, 2011. Disponível em: <https://repositorio.uniube.br/handle/123456789/770>. Acesso em:25 jul. de 2020

CUMURÚ W. de A.; NEVES, B.; MORAIS, H. M. **DEPRESSÃO ENTRE PROFESSORES: Um estudo de revisão sistemática de literatura**. V Conedu, Congresso Nacional da Educação, 2018. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/revistas/conedu/trabalhos/TRABALHO_EV11_7_MD1_SA11_ID3851_09092018230110.pdf. Acesso em: 26 Mar. 2020.

CHENIAUX, E. Psicopatologia e Diagnóstico de Depressão. **Medicina Net**, 2014. Versão original publicada na obra de Quevedo J. da Silva AG. Depressão: teoria e clínica – Porto Alegre: Artmed: 2013. Disponível em: http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/5885/psicopatologia_e_diagnostico_da_depressao.htm. Acesso em: 26 de Mar. 2020.

CRISPIM, C. A. *et al.* Relação entre sono e obesidade: uma revisão da literatura. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 51, n. 7, p. 1041-1049, 2007.

CRUZ, R. M. *et al.* Saúde docente, condições e carga de trabalho. **Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)**, n. 4, 2010.

CUNHA, M. I. **Pedagogia universitária: energias emancipatórias em tempos neoliberais**. Araraquara-SP: Junqueira&Marin Editores, 2006.

DAL-FARRA, R. A.; LOPES, P. T. C. Métodos mistos de pesquisa em educação: pressupostos teóricos. **Nuances: estudos sobre Educação**, v. 24, n. 3, p. 67-80, 2013.

DAY, H. & JANKEY, SG. Lições da literatura: Rumo a um modelo holístico de qualidade de vida. Em R. Renwick, I. Brown e M. Nagler (Eds.), **Qualidade de vida na promoção e reabilitação da saúde: abordagens conceituais, questões e aplicações**. Sage Publications, Inc. p. 39–50, 1996.

DAL ROSSO, S. Taylorismo e Fordismo. A construção histórica da noção de intensidade do trabalho. *In* **Mais trabalho: A intensificação do labor na sociedade contemporânea**. São Paulo. Editora: Bomtempo, 2008.

DARMODY, M.; SMYTH, E.; UNGER, M. Field of study and students' workload in higher education: Ireland and Austria in comparative perspective. **International Journal of Comparative Sociology**, v. 49, n. 4-5, p. 329-346, 2008.

DELCOR, N. S. *et al.* Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20, n. 1, p. 187-196, 2004.

DELORS, J. *et al.* **A educação para o século XXI: questões e perspectivas**. Porto Alegre: Artmed, p. 26, 2005.

DEMEROUTI, E. Strategies used by individuals to prevent burnout. **European Journal of Clinical Investigation**, v. 45, n. 10, p. 1106-1112, 2015.

DEMETRIO V. L. **A importância do relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho, liderança**. Webartigos, publicado em 12 de Jun. de 2017. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/a-importancia-do-relacionamento-interpessoal-no-ambiente-de-trabalho-lideranca/118344/>. Acesso em: 07 Set. 2020.

DEMO, P. **Desafios Modernos da Educação**. Rio de Janeiro: Vozes, 1993

DEMO, P. **Metodologia científica em ciências sociais**. Atlas 2º ed. São Paulo: 1998.

_____. P. **Metodologia para quem quer aprender**. Atlas, São Paulo-SP, 2008.

OLIVEIRA, S. L. **Tratado de metodologia científica: projetos de pesquisas, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses**. Pioneira, 1999.

OLIVEIRA FILHO, A.; NETTO-OLIVEIRA, E. R.; DE OLIVEIRA, A. A. B. Qualidade de vida e fatores de risco de professores universitários. **Journal of Physical Education**, Rev. Educ. Fís/UEM, v. 23, n. 1, p. 57-67, 1. trim. 2012.

SOUSA SANTOS, J. H.; ROCHA, B. F.; PASSAGLIO, K. T. Extensão universitária e formação no ensino superior. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 7, n. 1, p.23-28, 2016.

DICIO, dicionário online de português. **Significado de Descanso**. 2020. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/descanso/>. Acesso em: 08 abr. 2020.

DINIZ, T. M. M. **Estilo de vida, qualidade de vida e consumo alimentar de docentes do ensino superior**. 2018. 64 f. Tese (Mestrado em Educação para a Saúde) – Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Coimbra, 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/27841>. Acesso em 05 jul. 2020.

SANTOS SOUZA, A. *et al.* Fatores associados à qualidade de vida no trabalho entre professores do ensino superior. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 22, n. 4, p. 46-51, 2015

SANTOS, N. P. *et al.* Docência universitária e o estresse: estressores nos cursos de enfermagem e medicina. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 6, n. 1, p. 61-70, 2016.

SANTOS, M. P. G.; SILVA, K. K. D. Níveis de estresse e qualidade de vida de professores do ensino superior. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 7, n. 4, p. 656-668, 2017.

DOURADO, L. F.; OLIVEIRA, J. F. de; SANTOS, C. de A. **A qualidade da educação: conceitos e definições**. Brasília, DF: Inep, 2007.

VALE, P. C. S.; AGUILLERA, F. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: Uma revisão de literatura. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 5, n. 1, 2016.

DUPERLY, J. Sedentarismo vs ejercicio en el síndrome metabólico. **Acta médica colombiana**, v. 30, n. 3, p. 133-136, 2005.

DRIESSEN, M. T. *et al.* Participatory ergonomics to reduce exposure to psychosocial and physical risk factors for low back pain and neck pain: results of a cluster randomised controlled trial. **Occupational and environmental medicine**, v. 68, n. 9, p. 674-681, 2011.

FACCHINI, L. A.; WEIDERPASS; TOMASI, E. Modelo operário e percepção de riscos ocupacionais e ambientais: o uso exemplar de estudo descritivo. **Revista de Saúde Pública**, v. 25, p. 394-400, 1991.

FACCHINI, L. A. Uma contribuição da epidemiologia: o modelo da determinação social aplicado à saúde do trabalhador. **Isto é trabalho de gente**, p. 178-86, 1994.

FADIMAN, J.; FRAGER, R. Teorias da personalidade. São Paulo: Harbra, 2002.

FAGUNDES, E. M.; PINHEIRO, N. A. M. Considerações acerca do ensino de Ciências nos anos iniciais do Ensino Fundamental. **Revista Práxis**, v.1, n. 12, p. 11- 26, dez. 2014.

FERNANDES, M. H. et al. Estilo de vida de professores universitários: uma estratégia para a promoção da saúde. **Revista Brasileira em Promoção da saúde**, v. 22, n. 2, p. 94-99, 2012.

FERREIRA, L. L. Sobre a análise ergonômica do trabalho ou AET. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 40, n. 131, p. 8-11, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0303-76572015000100008&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 17 abr. 2020.

FERREIRA, A. C. M. **Job satisfaction of a public university professors: reflections in the quality of life**. 2011. 131 f. Dissertação (Mestrado em Cuidado em Enfermagem) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2011. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tde/711>. Acesso em: 20 abr.2019.

FERREIRA, R. C. et al. TRASTORNO MENTAL Y ESTRESORES EN EL TRABAJO ENTRE PROFESORES UNIVERSITARIOS EN EL ÁREA DE LA SALUD. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 13, p. 135-155, 2015.

FERREIRA, B. de O. et al. Emoções e afetos no trabalho. *Psicologado*, [S.l.]. (2012). Disponível em: <https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-organizacional/emocoes-e-afetos-no-trabalho>. Acesso em:15 mai. 2020.

FIDALGO, F.; OLIVEIRA, M. A. M.; FIDALGO, N. L. R. **A intensificação do trabalho docente: tecnologias e produtividade**. Papyrus Editora, 2016.

FONSECA, I. S. S.; MOURA, S. B. Apoio social, saúde e trabalho: uma breve revisão. **Psicologia para América Latina**, n. 15, p. 0-0, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2008000400012. Acesso em: 04 abr. 2020.

FURLANI, L. M. T. Responsabilidade social o novo/velho desafio. Revista da Associação Brasileira de Mantenedoras de ensino superior. **Estudos**, ano 23, nº 34, p.63-73, 2005. Disponível em: <https://abmes.org.br/arquivos/publicacoes/Estudos34.pdf>. Acesso em: 14 fev. 2020.

FURTADO, J. **Autoestima do professor: combustível para ensinar e apreender**. Blog Júlio Furtado acessória e consultoria em educação. 24 de outubro de 2014. Disponível em: <http://juliofurtado.com.br/2014/10/29/autoestima-do-professor-combustivel-para-ensinar-e-para-aprender/>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FRANCO, L. C. Padrão de consumo de álcool e tabaco entre professores universitários. 2016. 113f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Departamento de Enfermagem, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/21932>. Acesso em: 02 de abr. 2020.

FRANCO, L. C., MONTEIRO, P. S. Padrão de consumo de álcool e tabaco entre professores universitários. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador, v. 30, n. 2, p. 1-11, abr./jun. 2016.

FRANÇA, P. I. S. de. A precarização do trabalho na educação a distância e a subordinação do conhecimento aos imperativos do capital: uma problematização sobre o trabalho do tutor. 2013. 153 f. Tese (Doutorado em Ciências Humanas) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/13640>. Acesso em 20 de mai. 2020.

FREITAS, N. Q. **Adoecimento relacionado ao trabalho de docentes universitários da área da saúde**. 2015. 123 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Maria (UFRSM). Santa Maria, 2015. Disponível em: <http://repositorio.ufsm.br/handle/1/7447>. Acesso em: 05 jul. 2020.

FLEURY, Medicina e Saúde. **A importância do Check-Up na prática clínica**. Publicado em 26 de setembro de 2007. Disponível em: <https://www.fleury.com.br/medico/artigos-cientificos/a-importancia-do-check-up-na-pratica-clinica>. Acesso em: 21 mai. 2020.

FLECK M. P. de A. *et al.* Aplicação da versão em português do Instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). **Saúde Pública** v. 33(2). 1999: p.198-205.

FLECK, M. P. de A. **A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais da saúde**. In: A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais da saúde. Artmed, Cap.1, p.19-28, 2008.

- FLICK, U. **Uma introdução à pesquisa Qualitativa**. 2.ed. –Porto Alegre: Bookman, 2004.
- FLICK, U. Uma introdução à pesquisa Qualitativa. 2.ed. –Porto Alegre: Artmed, 2009.
- GAETA, C.; MASETTO, M. T. O professor iniciante no ensino superior: aprender, atuar e inovar. **Editora Senac** São Paulo, 2019. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=g6-2DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=como+ocorre+a+forma%C3%A7%C3%A3o+do+professor+de+nivel+superior+artigos+de+2019+acima&ots=9Vh7XVCDpg&sig=7ST39QxIKB-JEKqQaiYr5WKXrgY#v=onepage&q=como%20ocorre%20a%20forma%C3%A7%C3%A3o%20do%20professor%20de%20nivel%20superior%20artigos%20de%202019%20acima&f=false>. Acesso em: 20 Mar. 2020.
- GADOTTI, M. Qualidade na educação: uma nova abordagem. **Produção de terceiros sobre Paulo Freire; Série Livros**, 2010. Disponível em: http://www.acervo.paulofreire.org:8080/jspui/bitstream/7891/3086/1/FPF_PTPF_12_084.pdf. Acesso em: 22 ago.2019
- GALVAN, T. C. **Carga de trabalho**: definição, fatores influentes e identificação de causas raiz. 2015. 103 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/118871>. Acesso em: 20 set.2019.
- GARCIA, I. F. *et al.* Estudo da qualidade de vida no trabalho de professores do ensino superior. **REVISTA INTERSABERES**, v. 14, n. 31, p. 187-197, 2019.
- GARCIA, L. A. L. **Trabalho Docente**: um levantamento das licenças médicas de professores da rede estadual de ensino em Sorocaba. Universidade de Sorocaba. Sorocaba – SP, 2012.
- GARCIA, Á. L.; OLIVEIRA, E. R. A.; DE BARROS, E. B. Qualidade de vida de professores do ensino superior na área da saúde: discurso e prática cotidiana. **Cogitare Enfermagem**, v. 13, n. 1, 2008.
- GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Á. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e pesquisa**, v. 31, n. 2, p. 189-199, 2005.
- GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002, p. 77.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GIMENEZ, R. M.; BERVIQUE, J. de A. Relação entre as emoções e o organismo como um todo. **Revista Científica Eletrônica de Psicologia**, Garça -SP, n. 7, 2006. Disponível em:

http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/ri4hKpL8RTI9wi8_2013-5-10-15-32-13.pdf. Acesso em: 02 Abr.2020.

GOERGEN, P. Ciência, sociedade e universidade. **Educação & Sociedade**, v. 19, n. 63, p. 53-79, 1998.

GOMES, D. **O que é EAD**: conceito, característica, vantagens e muito mais! Blog do Samba, 2019. Disponível em: <https://sambatech.com/blog/insights/o-que-e-ead/>. Acesso em 30 abr. 2020.

GONÇALVES, N. F. *et al.* A importância da qualidade de vida no trabalho e sua influência nas relações humanas. **Anuário de Produções Acadêmico-científicas dos discentes da Faculdade Araguaia**, v. 2, n. 1, p. 61-77, 2012.

GONÇALVES, A. S. R.; DE PIRES, D. E. P. O trabalho de docentes universitários da saúde: situações geradoras de prazer e sofrimento [The work of college health sciences faculty: situations that cause pleasure and pain]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 23, n. 2, p. 266-271, 2015.

GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.13, n. 4, p. 847-857, out./dez. 2008.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. SPE, p. 37-43, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s1807-55092011000500005&script=sci_arttext. Acesso em: 10 abr. 2020.

GUERRA, M. **Ansiedade, saiba tudo sobre o mal do século**: causas, consequências, sintomas, tratamentos e muitos mais. Site Mariângela Guerra, 2020. Disponível em: <https://mariangelaguerra.com.br/ansiedade/>. Acesso em: 20 de Mar. 2020.

GUIA DE CARREIRA. **Guia de Carreira**> Educação.2020. Disponível em: <https://www.guiadacarreira.com.br/educacao/diferenca-entre-bacharelado-e-licenciatura/>. Acesso em: 17 Mar. 2020.

GUIMARÃES, M. F. **Depressão, Ansiedade, Estresse e qualidade de vida de estudantes de Universidade pública e privada**. 2014. 96 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo 2014. Disponível em: <http://tede.metodista.br/jspui/bitstream/tede/1348/1/MGuimaraes.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2019.

HERNÁNDEZ SAMPIERE R. *et al.* **Metodologia de pesquisa**. 5. Ed.- Porto Alegre: Penso, 2013.

IMBERNÓN, F. **Inovar o ensino e a aprendizagem na Universidade**/Francisco Imbernón; tradução Silvana Coubucci Leite – São Paulo: Cortez, 2012.

IEA -*International Ergonomics Association*. Definição internacional de Ergonomia. In: Ação Ergonômica - **Revista da Associação Brasileira de Ergonomia**. Rio de Janeiro, ano 1, n. 1, v. 1, p. 3-4, 2000.

INEP. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Censo da Educação Superior 2019**, divulgação dos resultados Brasília –DF/ Outubro de 2020. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2020/Apresentacao_Censo_da_Educacao_Superior_2019.pdf. Acesso em: 23 dez. 2020.

INSTITUTO PENÍNSULA Sentimento e percepções dos professores Brasileiros nos diferentes estágios do Coronavírus. Disponível em: <https://www.institutopeninsula.org.br/pesquisa-sentimento-e-percepcao-dos-professores-nos-diferentes-estagios-do-coronavirus-no-brasil/>. Acesso em: 04 ago. 2020.

JOHNSON, C.; SMITH, E. C. A mid-term terminal concept of operations: evaluation and evolution analysis. In: **2008 Integrated Communications, Navigation and Surveillance Conference**. IEEE, 2008. p. 1-10.

SILVA JÚNIOR J. dos R. O professor pesquisador nas universidades públicas no contexto da internacionalização do capital: a produtividade do trabalho imaterial super qualificado. **Revista Portuguesa de Educação**, v. 22, n. 1, p. 145-177, 2009.

TEIXEIRA JÚNIOR, M. A. B.; SFERRA, L. F. B.; BOTTCHER, L. B. A importância do lazer para a qualidade de vida do trabalhador. **Revista Conexão (Online)**, v. 9, p. 581-595, 2012.

JORGE, M. G. **Implicações da intensificação do trabalho docente no ensino superior: o caso da Escola Superior de Jornalismo em Maputo**. 75f. Dissertação de Mestrado. Universidade Eduardo Mondlane. 2018. Maputo, Moçambique. 2018

KOETZ, L.; REMPEL, C.; PÉRICO, E. Qualidade de vida de professores de Instituições de Ensino Superior Comunitárias do Rio Grande do Sul. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 1019-1028, 2013.

KOETZ, L. C. E. **Qualidade de vida de professores de Instituições de Ensino Superior Comunitárias: relações entre ambiente e saúde**. 2011. Dissertação (Mestrado em ambiente e desenvolvimento) 77f. Centro Universitário Univastes. Disponível em: <https://www.univates.br/bdu/bitstream/10737/250/1/LydiaKoetz.pdf>. Acesso em: 12 Jul. 2019

KOBASHI, N. Y.; TALAMO, M. de F. G. M. Informação: fenômeno e objeto de estudo da sociedade contemporânea. **Transinformação, Campinas**, v. 15, n. 3, p. 7-21, 2003.

- KOVALICK, R. **OMS recomenda comer sete ou mais porções de frutas e legumes.** G1, Jornal Hoje, edição de 03 de abril de 2014. Disponível em: <http://g1.globo.com/jornal-hoje/noticia/2014/04/oms-recomenda-comer-sete-ou-mais-porcoes-de-frutas-e-legumes.html>. Acesso em: 07 abr. 2020.
- LÉDA, D. B.; MANCEBO, D. REUNI: heteronomia e precarização da universidade e do trabalho docente. **Educação & Realidade**, v. 34, n. 1, p. 49-64, 2009.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica.** 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2003.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Metodologia Científica.** 5.ed.-2, reimpr.- São Paulo: Atlas, 2008.
- LAGO, R. R.; CUNHA, B. S.; BORGES, M. F. de S. O. Percepção do trabalho docente em uma universidade da região norte do Brasil. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 13, n. 2, p. 429-450, 2015.
- LAVALL, E.; OLSCHOWSKY, A.; KANTORSKI, L. Avaliação de família: rede de apoio social na atenção em saúde mental. **Revista Gaúcha Enfermagem**, v.30, n.2, p. 198- 205, 2009.
- LEITE, A. F.; NOGUEIRA, J. A. da D. Fatores condicionantes de saúde relacionados ao trabalho de professores universitários da área da saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 42, 2017.
- LEMOS J. C. **Cargas psíquicas no trabalho e processos de saúde em professores universitários.** Santa Catarina. 147 f. Tese (Doutorado em Engenharia da Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina; 2005.
- LESSA, I. *et al.* Simultaneidade de fatores de risco cardiovascular modificáveis na população adulta de Salvador (BA), Brasil. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 16, p. 131-137, 2004.
- LIM, M. de F. E. M.; DE OLIVEIRA LIMA-FILHO, D. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. **Ciências & Cognição**, v. 14, n. 3, p. 62-82, 2009. Disponível em: <http://cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/253>. Acesso em: 16 abr. 2020.
- LIMA DA SILVA, J. L. *et al.* Prevalência da síndrome de Burnout entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil. **Enfermería Actual de Costa Rica**, n. 34, p. 14-25, 2018.
- LIPP, M. E. N. **Depressão do Professor.** 5ª Edição. Campinas: **Papirus**, 2002.
- LOPES, M. C. R. " Universidade produtiva" e trabalho docente flexibilizado. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 6, n. 1, p. 35-48, 2006.

LOWDEN, A. *et al.* Eating and shift work—effects on habits, metabolism, and performance. **Scandinavian journal of work, environment & health**, p. 150-162, 2010.

LORENZETTI, L.; DELIZOICOV D. **Alfabetização científica no contexto das séries iniciais. Ensaios-Pesquisa em Educação em Ciências, Belo Horizonte MG**, v. 3, n. 1, p. 1-17, jan. 2001. Disponível em: <http://www.portal.fae.ufmg.br/seer/index.php/ensaio/article/viewArticle/35>. Acesso em: 20 abr.2020.

LUCCHETTI, G.; ALMEIDA, L. G. C. de; GRANERO, A. L. Espiritualidade no paciente em diálise: o nefrologista deve abordar?. **Revista Brasileira de Nefrologia** , v. 32, n. 1, p. 128-132, 2010.

MACEDO, E. Domínio relações sociais da qualidade de vida: um foco de intervenção em pessoas com doenças do humor. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 7, p. 19-24, 2012.

MACEDO, J.; MATOS, R. D. Qualidade de Vida no Trabalho: Um Estudo Realizado com os Funcionários da Unicentro, do *Campus* de Irati. **Revista Eletrônica Lato Sensu**. v.3, n.1, p.32-38, 2007.

MAGALHÃES, C. **Técnica da chefia e do comando**. Ed. Rio de Janeiro: IBGE, 1990.

MALACARNE, V. **Os professores de química, física e biologia da região oeste do Paraná: formação e atuação**. 2007. 261f. Tese (Doutorado em Educação). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-14062007-164949/publico/TeseVilmarMalacarne.pdf>. Acesso em: 30 mar.2020.

MALACARNE, V.; STRIEDER, D. M.; LIMA, D. F. de. Ética, Ciência e Formação de Professores: A Escola na Sociedade Contemporânea. **Ensaio Pesquisa em Educação em Ciências (Belo Horizonte)**, v. 13, n. 3, p. 51-66, 2011.

MAFFESOLI, M. **O mistério da conjunção**: ensaio sobre comunicação, corpo e socialidade. Porto Alegre. Sulina, 2005.

MANEIA, A.; CUZZUOL, V.; KROHLING, A. A educação ambiental e a responsabilidade socioambiental nas práticas ambientais em instituições de ensino superior no Brasil. **Revista Eletrônica em Gestão, Educação e Tecnologia Ambiental**, v. 13, n. 13, p. 2716-2726, 2013.

MARQUEZE, E. C.; MORENO, C. R. de C. Satisfação no trabalho e capacidade para o trabalho entre docentes universitários. **Psicologia em estudo**, v. 14, n. 1, p. 75-82, 2009.

- MARTIN, E. **A gênese da faculdade de filosofia, ciências e letras de cascavel** (1968-1974). 147 f. Monografia (curso de letras) Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE). 2006.
- MARTINS, A. M. E. de B. *et al.* Autopercepção da saúde bucal entre idosos brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 44, p. 912-922, 2010.
- MARTINS, J. T. *et al.* Significado de cargas no trabalho sob a ótica de operacionais de limpeza. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 26, n. 1, p. 63-70, 2013.
- MARTINS, L. M.; DUARTE, N. Formação de professores: limites contemporâneos e alternativas necessárias. São Paulo: **Cultura Acadêmica**, 2010.
Disponível em:
http://xa.yimg.com/kq/groups/17003889/409437426/name/%7BF8758FD2BCC A-496BA3C7-616A2EE10440%7D Formacao_de_professores-digital.pdf.
Acesso em: 23 mar. 2019.
- MARCELO GARCIA C. Pesquisa sobre formação a formação de professores. **Revista Brasileira de Educação**, n.9, p.51-75, 1998.
- MARINA FISCHER, F. *et al.* Capacidade de trabalho dos trabalhadores em turnos de saúde: o que importa? **Chronobiology international** , v. 23, n. 6, p. 1165-1179, 2006.
- MAROTTI, J. *et al.* Amostragem em pesquisa clínica: tamanho da amostra. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, v. 20, n. 2, p. 186-194, 2008.
- MARTINEZ, K. A. S. C.; VITTA, A. de; LOPES, E. S. **Avaliação da qualidade de vida dos professores universitários da Cidade de Bauru-SP**. Salusvita, Bauru, v. 28, n. 3, p. 217-224, 2009.
- MASETTO, M. T. **Competência Pedagógica do Professor Universitário**. 4ª. Reimpressão. São Paulo: Ed Sammus editorial, 2003.
- MATSUDO, V. K. R. Sedentarismo: como diagnosticar e combater a epidemia. **Diagn Tratamento**. V.10, n.2, 2005.
- MAUÉS, O.; SOUZA, M. Precarização do trabalho docente da educação superior e os impactos na formação. **Em Aberto**, v. 29, n. 97, 2016.
- MAZON, V.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 60, n. 1, p. 55-66, 2008.
- MEC. Ministério da Educação. **Instituições de Ensino Superior**. Instituições credenciadas. Ministério da Educação 2018. Disponível em:
<http://portal.mec.gov.br/instituicoes-credenciadas-sp-17815413555>. Acesso em: 10 fev. 2020.

MEC, INEP. "**Censo da Educação Superior 2017.**" Notas Estatísticas (2018) Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/web/guest/censo-da-educacao-superior>. Acesso em: 11 de mar. 2020.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral** – princípios e aplicações práticas. 2 ed. rev.e ampl. – Barueri, SP: Manole, 2008.

MELEIRO, A. M. A. da S. O stress do professor. In: LIPP, M.(org.). **O stress do professor**. Campinas-SP: Editora Papirus, 2002. Disponível em : https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=LCTrckjX6qIC&oi=fnd&pg=PA111&dq=MELEIRO,+A.+O+stress+do+professor.+l&ots=esDkRpKgY2&sig=CqHGu5yatV8yq1uEpzVMY3aCDpY&redir_esc=y#v=onepage&q=MELEIRO%2C%20A.%20O%20stress%20do%20professor.%20l&f=false. Acesso em: 02 mai. 2020.

MERCADO, L. P. L. *et al.* Formação docente e novas tecnologias. In: **IV Congresso RIBIE, Brasília**. 1998. Disponível em: <http://www.educacional.com.br/upload/dados/materialapoio/71170001/5275731/FORMA%C3%87%C3%83O%20DOCENTE%20E%20NOVAS%20TECNOLOGIAS.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2019.

MICALISKI, E. L.; CHEFFER, N. M. A correlação entre os hábitos de vida e o nível de estresse dos docentes de uma escola pública de Palmitinho/RS. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 11, n. 6, p. 51-65, 2017.

MINAYO, M. C. de S.; HARTZ, Z. M. de A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 7-18, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em 28 Mar. 2019.

MONDINI, V. E. D.; DOMINGUES, M. J. C. de S. **Entendendo a classificação das IES no Brasil**. 2005. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/97136>. Acesso em: 02 maio. 2020

MORA, F. **Como funciona o cérebro**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MORAES, A. M. de; MONT'AVÃO, C. **Ergonomia: Conceitos e aplicações**. 2 ed. Ampliada. Rio de Janeiro 2 AB, 2000.

MOURA, J. da S. *et al.* A precarização do trabalho docente e o adoecimento mental no contexto neoliberal. **Revista Profissão Docente**, Uberaba, v. 19, n. 40, p. 1-17, jan./abr. 2019.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 24, n. 4, p. 519-528, 2007.

MURTA, S. G.; TRÓCCOLI, B. T. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. **Psicologia: Teoria e pesquisa**, v. 20, n. 1, p. 39-47, 2004.

NACARATO, A. M. A parceria universidade-escola: utopia ou possibilidade de formação continuada no âmbito da políticas públicas? Itatiba- SP, **Revista Brasileira de Educação**, v.21 n.66, p.699-716, jul-set. 2016.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

_____, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001. **Revista Baiana de Saúde Pública**, 2009.

_____, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2010

NARCISO, F. V. *et al.* Maquinistas ferroviários: trabalho em turnos e repercussões na saúde. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 39, n. 130, p. 198-209, 2014.

NEDELTCHEVA, A. V. *et al.* Sono insuficiente prejudica os esforços da dieta para reduzir a adiposidade. **Anais da medicina interna** , v. 153, n. 7, p. 435-441, 2010.

NELSON, R. A. R. R. Dos direitos trabalhistas do profissional de ensino (Docente). **Revista Fórum Trabalhista – RFT**, Belo Horizonte, ano 5, n. 20, p. 165-181, jan./mar. 2016.

NEVES, G. S. M. L. *et al.* Transtorno do sono: visão geral. **Revista Brasileira de Neurologia**. Vol. 49, n 2, 2013.

NOVAES, A. J. **Estilo de vida relacionado à saúde e hábitos comportamentais em escolares do ensino médio do município de Blumenau, SC**: a influência da escola. 2002. 130f. Dissertação (mestrado em Educação Física). Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Blumenau, 2002. Disponível em:
<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/84165/188889.pdf?sequence>. Acesso em 12 de mai. 2020

OLIVEIRA, J. A. C. **Qualidade de vida e desempenho acadêmico de graduandos**. 245 f. Tese (Doutorado em Educação). Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas.Campinas, 2006.

OLIVEIRA, J. R. dos S. *et al.* Fadiga no trabalho: como o psicólogo pode atuar?. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 3, p. 633-638, 2010.

OLIVEIRA, D. Burnout: quarentena e excesso de tarefas leva professores ao esgotamento. **Desafios da Educação**. Não paginado. 2020. Disponível em:
<https://desafiosdaeducacao.grupo.com.br/burnout-esgotamento-professores/>. Acesso em: 04 ago.2020.

OLIVEIRA, B. C. de. O trabalho docente na verticalização do Instituto Federal de Brasília. 2016. 170 f. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/22656>. Acesso em: 18 mai. 2020.

OPAS - BRASIL. **Organização Pan-Americana de Saúde**. Folha informativa - temas de saúde e comunicação. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=101. Acesso em: 30 de maio de 2020.

OPAS - BRASIL. **Organização Pan-Americana de Saúde**. Folha Informativa – alimentação saudável. Junho de 2019. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839. Acesso em: 03 abr. 2020.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Saúde Mental depende de bem estar físico e social diz OMS no dia mundial da Saúde**. OMS 10 de out.2016. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/saude-mental-depende-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/>. Acesso em: 07 abr. 2020

OMS - CARTA DE OTTAWA. **Promoção da Saúde carta de Ottawa**. Carta de Ottawa para a promoção da saúde 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde Ottawa, Canadá, 17-21 Novembro de 1986. Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/carta-de-otawa-pdf1.aspx>. Acesso em: 07 abr. 2020.

OSPINA, G. L. Definição de uma agenda para o ensino superior nos anos 90. In: **Crub. Universidade, Estado e sociedade na década de 90. Brasília, 1990**.

PADILHA, H. G. e cols. Respostas metabólicas no turno inicial. **Chronobiology international**, v. 27, n. 5, p. 1080-1092, 2010. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/07420528.2010.489883>. Acesso em: 09 abr. 2020.

PAIVA, J. Z. da S. **As transformações do trabalho docente na Universidade Federal do Amazonas**: da produção ao produtivismo na pós-graduação. 2016. 172 f. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) – Universidade Federal do Amazonas. Manaus, 2016.

PAIVA, K. C. M. de; GOMES, M. Â. do N.; HELAL, D. H. Estresse ocupacional e síndrome de burnout: proposição de um modelo integrativo e perspectivas de pesquisa junto a docentes do ensino superior. **Gestão & Planejamento-G&P**, v. 16, n. 3, 2015.

PANARI, C. *et al.* Assessing and improving health in the workplace: an integration of subjective and objective measures with the STress Assessment and Research Toolkit (St. ART) method. **Journal of Occupational Medicine and Toxicology**, v. 7, n. 1, p. 18, 2012.

PALMA, B. D. *et al.* Repercussões imunológicas dos distúrbios do sono: o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal como fator modulador. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, p. s33-s38, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462007000500007&script=sci_arttext. Acesso em 09 abr. 2020.

PALMER, C. **Ergonomia**. Trad. De Almir da Silva Mendonça. Rio e Janeiro: Ed. Fundação Getúlio Vargas, 1976.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. Desenvolvimento humano. 7a. ed. Porto Alegre: **Artes Médicas Sul**, 2000.

PARREIRA J. **Ansiedade tem cura**. Rio de Janeiro. Imprimatur, 2008.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, Á. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004.

PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, n. 2, p. 241-250, 2012.

PEREIRA, I. **Diferença entre saúde mental e emocional**. Blog Conceito Zen, 2020. Disponível em: <https://www.conceitozen.com.br/diferenca-entre-saude-mental-e-emocional.html>. Acesso em: 25 Mar. 2020.

PIETROIUSTI, A. *et al.* Incidência de síndrome metabólica em trabalhadores da saúde no turno da noite. **Medicina do trabalho e meio ambiente**, v. 67, n. 1, p. 54-57, 2010. Disponível em: <https://oem.bmj.com/content/67/1/54.short>. Acesso em: 09 abr. 2020.

PINTO, E. *et al.* A malversação do reconhecimento no trabalho docente precarizado e intensificado. **Trabalho (En) Cena**, v. 3, n. 2, p. 03-16, 2018.

PIMENTA, S. G.; ANASTASIOU, L. das G. C. **Docência no ensino superior**. 2008.

PIMENTA, S. G. (Org.). **Saberes Pedagógicos e Atividade Docente**. Editora Cortez: São Paulo. 8ª edição. 2012.

PIMENTA, T. Ansiedade no trabalho: como o transtorno interfere na vida profissional. **Vittude Blog**, 2019. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/ansiedade-no-trabalho/>. Acesso em: 25 mar. 2020.

PIMENTA, S. G.; ANASTASIOU, L. das G. C.; CAVALLET, V. J. Docência no ensino superior: construindo caminhos. **Formação de educadores: desafios e perspectivas**. São Paulo: UNESP, p. 267-278, 2003.

PIOVEZAN, P. R.; DAL RI, N. M. A precarização do trabalho docente no estado de São Paulo: vinte anos de reformas. **ETD: Educação Temática Digital**, v. 18, n. 1, p. 178-197, 2016.

PORTAL UNIOESTE 5. **Apresentação**. 06 de julho de 2017. Disponível em: <https://www5.unioeste.br/portalunioeste/institucional/apresenta%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 18 de nov. 2019.

PORTUGAL. SNS – **Serviço Nacional de Saúde**. Direção Geral de Saúde. República Portuguesa, Lisboa. Direção Geral de Saúde-DGS. 2020. Disponível em: <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/estilos-de-vida-saudavel.aspx>. Acesso em: 07abr. 2020.

PUGALENDHI, P. *et al.* Genistein and daidzein, in combination, protect cellular integrity during 7, 12-dimethylbenz [a] anthracene (DMBA) induced mammary carcinogenesis in Sprague-Dawley rats. **African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines**, v. 8, n. 2, 2011.

PNPAS - Programa Nacional para promoção da alimentação saudável. **Programa e políticas Internacionais**, Organização Mundial da Saúde. Disponível em: <https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/programas-e-politicas-internacionais/organizacao-mundial-da-saude/>. Acesso em :04 abr. 2020.

PRIESS, F. G. **Características do estilo de vida e da qualidade de vida dos professores universitários de instituições privadas de Foz Iguaçu e região**. 2011. 89 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal do Paraná - UFPR, Curitiba-Pr. 2011. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1884/26495>. Acesso em: 10 nov.2019.

RAMALHO, B. L. Reflexões sobre o ensino e o exercício da docência no ensino superior. **ForGRAD em revista**, Vitória, 2006, 1: 26-32.

REALE, G. **História da filosofia antiga III - Os sistemas da era helenística**. Loyola. 2008.

REIS JÚNIOR, D. R. dos. Qualidade de vida no trabalho: construção e validação do questionário QWLQ-78. 2008. 114 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2008. Disponível em: <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/3626>. Acesso em: 20 ago. 2020.

RESENDE, M. C. de *et al.* Rede de relações sociais e satisfação com a vida de adultos e idosos. **Psicologia para América Latina**, n. 5, p. 0-0, 2006.

RESS L. W. Fatores de Ansiedade no tratamento integrado de paciente. Londres: **Excerpta Médica**, 1973.

RIVAS, N. P. P.; CONTE, K. de M.; AGUILAR, G. M. Novos espaços formativos na universidade: desafios e perspectivas para a docência superior. In: **IX Congresso Estadual Paulista sobre formação de educadores**. 2007.

RODRIGUES, A. M. dos S. *et al.* A temporalidade social do trabalho docente em universidade pública e a saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 1829-1838, 2020.

ROHDE, C. L. C. **Qualidade de vida no trabalho sob a perspectiva de professores de ensino superior**. 2012. 67 f. Dissertação (Mestrado em psicologia). Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), Santa Maria, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/10305>. Acesso em: 10 mai. 2018.

ROSE, R. C. *et al.* An analysis of quality of work life (QWL) and careerrelated variables. **American Journal of Applied Sciences**. v. 3, n. 12, p. 2151-2159, 2006.

RUSA, S. G. *et al.* Qualidade de vida/espiritualidade, religião e crenças pessoais de adultos e idosos renais crônicos em hemodiálise. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, n. 6, p. 911-917, 2014.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010.

SANCHEZ, H. M. Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho de docentes universitários. 2015. 100 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2015. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/5197>. Acesso em: 18 set. 2019.

SANTANA, V. S.; SILVA, J. M. da. Epidemiologia e Saúde do Trabalhador no Brasil. In: FILHO, N. BARRETO, M. L. **Epidemiologia & Saúde: fundamentos, métodos, aplicações**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. p. 568-580.

SANTINI, J.; NETO, V. M. A síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física: um estudo na rede municipal de ensino de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 3, p. 209-222, 2005.

SAMPAIO, H. Diversidade e diferenciação no ensino superior no Brasil: conceitos para discussão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 29, n84, p. 43-55, 2014.

SAMPAIO, H. **Evolução do ensino superior brasileiro (1808-1990).**

Documento de Trabalho 8/91. Núcleo de Pesquisa sobre Ensino Superior da Universidade de São Paulo, 1991.

SANTOS, B. de S. (Org.). **Conhecimento prudente para uma vida decente:** um discurso sobre as ciências revisitado. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2006.

SANTOS, M. L. dos *et al.* Intensificação do trabalho docente: contradições da política de economizar professores. 2013. 240f. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013. Disponível em:

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/122707/325449.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 30 mai. 2020.

SANTOS, M. N. dos.; MARQUES, A. C. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 837-846, 2013.

SANTOS, G. B. **Bem estar e condições de trabalho de professores do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco.** 2013. 71 f. Dissertação (Mestrado em Saúde). Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2013. Disponível em:

<https://attena.ufpe.br/bitstream/123456789/13206/1/DISSERTA%c3%87%c3%83O%20Gustavo%20Santos.pdf>. Acesso em: 02 mai. 2020.

SARAIVA, J. L. Papel da extensão universitária na formação de estudantes e professores. **Brasília Médica**, v.44, n.3, p.220-5, 2007.

SAVIANI, D. Formação de professores: aspectos históricos e teóricos do problema no contexto brasileiro. In: **Revista Brasileira de Educação**. v. 14, n 40, jan./abri. 2009.

SAWAYA, A. L.; FILGUEIRAS, A. "Abra a felicidade"? Implicações para o vício alimentar. **Estudos Avançados**, v. 27, n. 78, p. 53-70, 2013.

SEABRA, M.M. A.; D. F. C. M.; CAETANO, F. Intensificação do trabalho e percepção da saúde em docentes de uma Universidade pública Brasileira. **Cienc Trab**, v. 17, n. 54, 2015.

SEIDL E. M. F.; ZANNON, C. M. L. da C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.20, n.2, p.580-588, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 28 Mar. 2019.

SEMESP. **Inep divulga censo da Educação Superior 2019.** Instituto SEMESP, 2020. Disponível em: <https://www.semesp.org.br/noticias/inep-divulga-censo-da-educacao-superior-2019/>. Acesso em: 23 dez. 2020.

SERVILHA, E. AM; ARBACH, M. de P. Queixas de saúde em professores universitários e sua relação com fatores de risco presentes na organização do trabalho. **Distúrbios da Comunicação**, v. 23, n. 2, 2011.

SILVA, M. E. P. A metamorfose do trabalho docente no ensino superior: entre o público e o mercantil. 184f. Tese (Doutorado em Políticas públicas e Formação Humana). Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2009.

SILVA, T. A. A.; SOUZA JÚNIOR, G. R. Análise da precarização e intensificação do trabalho docente no Instituto Federal de Pernambuco. **Revista Cadernos de Ciências Sociais da UFRPE**, v. 1, n. 16, p. 126-145, 2020.

SILVA, R. **Características do estilo de vida e da qualidade de vida de professores do ensino superior público em Educação Física**. 2006. 265 f. Tese (Doutorado em Engenharia da Produção). Universidade Federal de Santa Catarina (USFC), Florianópolis, 2006. Disponível em: <http://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/103127>. Acesso em 05 jan. 2020.

SILVA, S. L. P.; BIFANO, A. C. S. Estado da arte da produção científica brasileira sobre o uso da ergonomia no estudo do trabalho docente: Uma revisão sistemática de literatura/State of the art of brazilian scientific production on the use of ergonomics in the teaching work study: A systematic literature review. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 3, p. 11555-11585, 2020.

SILVEIRA, Z. S. da; BIANCHETTI, L. Universidade Moderna: dos Interesses do Estado-nação às conveniências do Mercado. **Revista Brasileira de Educação**. v.21, n.64, jan- mar.2016.

SILVEIRA, P. **Saúde**: A dor é um sinal de alerta do corpo. Vida & saúde blog do hospital São Lucas. 2020. Disponível em: <https://www.saolucasopacabana.com.br/blog/a-dor-e-um-sinal-de-alerta-do-corpo/>. Acesso em: 29 Mar. 2020.

SILVÉRIO, M. R. *et al.* O ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida docente. **Rev bras educ méd**, v. 34, n. 1, p. 65-73, 2010.

SIMÕES, R. (Qual)idade de vida na (qual)idade de vida. In: Wagner Wey Moreira. (org.) **Qualidade de vida**: complexidade e educação. Campinas, SP: Papirus, 2001

SOARES, A. H. R. *et al.* Qualidade de vida de crianças e adolescentes: uma revisão bibliográfica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 3197-3206, 2011.

SOLIGO, V. A ação do professor e o significado das avaliações em larga escala na prática pedagógica. IN: WERLE, Flávia Obino Corrêa (Org.). **Avaliação em larga escala**: foco na escola. Oikos - São Leopoldo; Liber Livro –Brasília, 2010. P.119-132.

SORATTO, L.; OLIVIER-HECKLER. Os Trabalhadores e seu Trabalho. In CODO, W. (coordenador). **Educação**: carinho e trabalho. Petrópolis, RJ: Vozes / Brasília: Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação; Universidade de Brasília. Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999.

SOUZA, C. B. de. Qualidade de vida e saúde. In SIQUEIRA, M. M. M.; JESUS, S. N.; OLIVEIRA, V. B. (Orgs.). **Psicologia da saúde**: teoria e pesquisa. Universidade Metodista de São Paulo. São Bernardo do Campo, 2007. 7, p. 139-149.

SOUZA, K. R. de *et al.* A trajetória do Sindicato Estadual dos Profissionais da Educação do Rio de Janeiro (Sepe-RJ) na luta pela saúde no trabalho. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 8, p. 1057-1068, 2003.

SOUZA, K. R. *et al.* A nova organização do trabalho na universidade pública: consequências coletivas da precarização na saúde dos docentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 3667-3676, 2017.

SCHATTAN, R. B. *et al.* **Fatores associados ao sono de docentes universitários**. 2017. Disponível em: <http://biblioteca.unisantos.br:8181/handle/tede/4421>. Acesso em: 09 abr. 2020.

SCALFONE, R. R. **A síndrome de Burnout decorrente da relação de trabalho**, 38f. Lato Sensu (especialização em Direito e Processo do trabalho). Universidade Candido Mendes. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/K215463.pdf. Acesso em: 02 mai. 2020.

SCHMIDT, D. R. C.; DANTAS, R. A. S. Qualidade de vida no trabalho de profissionais de enfermagem, atuantes em unidades do bloco cirúrgico, sob a ótica da satisfação. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 14, n. 1, p. 54-60, 2006.

SPIEGEL, K. *et al.* Comunicação breve: a redução do sono em homens jovens saudáveis está associada a níveis reduzidos de leptina, níveis elevados de grelina e aumento da fome e apetite. **Anais da medicina interna**, v. 141, n. 11, p. 846-850, 2004.

SCREMIN, G.; ISAIA, S. M. de A. Docência no ensino superior: o papel dos docentes nos cursos de licenciatura. In: **XI Congresso Nacional de Educação**—EDUCERE/II Seminário Internacional de Representações Sociais, Subjetividade e Educação—SIRSSE/IV Seminário Internacional sobre Profissionalização Docente—SIPD/CÁTEDRA UNESCO. 2013. p. 9564-9577.

STALLIVIERI, L. O Sistema De Ensino Superior Do Brasil: Características. **Tendências E Perspectivas**, p. 2-22, 2013.

STOLL, R. *et al.* Sistema para medição flexível em campo de dados fisiológicos de operadores que trabalham em laboratórios automatizados. **JALA: Revista**

da **Associação de Automação de Laboratórios**, v. 12, n. 2, p. 110-114, 2007.

STROEBE, W.; STROEBE, M. **Psicologia social e saúde**. Medicina e Saúde. Lisboa: Instituto Piaget. 1995.

SZOSLAND, D. Shift work and metabolic syndrome, diabetes mellitus and ischaemic heart disease. **International journal of occupational medicine and environmental health**, v. 23, n. 3, p. 287-291, 2010.

SSPr - Secretaria da Saúde do Estado do Paraná. **Saúde mental**. 2020.

Disponível em:

<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=2862>.

Acesso em: 25 de Mar. 2020.

TOLEDO, G. B. de. **A poluição sonora e o meio ambiente de trabalho**.

Unicidade/Desenvolvimento/Justiça social, Nova Central Sindical de trabalhadores do Estado do Paraná. Disponível em:

http://www.ncstpr.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=622:a-poluicao-sonora-e-o-meio-ambiente-do-trabalho&catid=33:saiu-na-imprensa.

Acesso em: 01 abr. 2020.

TORRES, E. da S. Precarização do trabalho docente: o caso do professor substituto do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba 2019. 125f. Dissertação (Mestrado profissional em políticas públicas). Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2019. Disponível em:

<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/16831>. Acesso em: 20 set. 2020.

THOMAS, C.; POWER, C. S. work and risk factors for cardiovascular disease: a study at age 45 years in the 1958 British birth cohort. **European journal of epidemiology**, v. 25, n. 5, p. 305-314, 2010. Disponível em:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10654-010-9438-4>. Acesso em: 09 abr. 2020.

TREVISIO, P. *et al.* Percepção de profissionais da área da saúde sobre a formação, atuação e satisfação em sua atividade docente. 2015. 224f. Tese (Doutorado em Medicina e Ciências da Saúde) Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Disponível em:

<https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/7661/1/000475917-Texto%2BCompleto-0.pdf>. Acesso em 20 set. 2020.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007.

UNESCO. Ciência para a Sociedade. Comissão Nacional da Unesco, Ministério dos Negócios estrangeiros. 2016. Disponível em:

<https://unescoportugal.mne.gov.pt/pt/temas/ciencia-para-um-futuro-sustentavel/ciencia-para-a-sociedade>. Acesso em: 05 fev. 2019.

ULRICH, E. Percepções de professores universitários sobre as relações interprofissionais que levam a estresse. 2005. 147 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis-SC. 2005. Disponível em: <http://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/102002>. Acesso em: 10 jan. 2020.

VALES, F.C. **A relação entre estilo de vida e saúde**: análise da percepção dos usuários de uma unidade de saúde de São José dos Campos. 2006. 67f. Dissertação (Mestrado em Ciências Biológicas). Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos, 2006. Disponível em: <https://biblioteca.univap.br/dados/000001/000001D5.pdf>. Acesso em 10 Set. 2019.

VÁQUEZ, A. S. **Filosofia da Práxis**. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 2, Edição, 1997.

VASCONCELOS, I.; LIMA, R. de L. de. “É um malabarismo com vários pratos ao mesmo tempo!”: o trabalho docente em universidades públicas. **Serviço Social & Sociedade**, n. 138, p. 242-262, 2020.

VIEIRA, M. M. Intensificação e consentimento: reflexões sobre as atividades dos docentes do Ensino Público Superior (1990-2013). 2017. 138 f. Tese (Doutorado em História) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14393/ufu.te.2017.86>. Acesso em: 20 ago. 2020.

VIEIRA, K. F. L. *et al.* Representação social das relações sexuais: um estudo transgeracional entre mulheres. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 36, n. 2, p. 329-340, 2016.

VILLAR, R. M. S. Produção do conhecimento em ergonomia na enfermagem. 2002. 132 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/83059/226140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 15 mai. 2020.

VIVEIROS, L. *et al.* Sport Science in Brazil: considerations regarding research development, current scenario, and new perspectives. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, n. 1, p. 163-175, 2015.

ZABALZA, M. A. **O ensino universitário: seu cenário, seus protagonistas**. Miguel A. Zabalza / Tradução Ernani Rosa. Porto Alegre: Artmed, 2004.

ZACHARIAS, J. **Bem-estar docente**: um estudo em escolas públicas de Porto Alegre. 2012. 153f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2012. Disponível em: <http://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/3715>. Acesso em: 18 set. 2020.

ZAPPELLINI, M. B.; FEUERSCHÜTTE, S. G. O uso da triangulação na pesquisa científica brasileira em administração. **Administração: ensino e pesquisa**, v. 16, n. 2, p. 241-273, 2015.

ZIEMNICZAK, A. P. M. **Ambiente de trabalho e as relações interpessoais**. Publicado por Mari Moreno em 15/03/2011. Disponível em: <http://pt.scribd.com/doc/50783778/Ambiente-de-trabalho-e-as-relacoes-interpessoais>. Acesso em: 07 Set. 2020.

WEHRENS, S. M.T. *et al.* Effect of total sleep deprivation on postprandial metabolic and insulin responses in shift workers and non-shift workers. **J Endocrinol**, v. 206, n. 2, p. 205-15, 2010.

WIKIPÉDIA, A enciclopédia livre. **Estilo de vida**. Atualidade em fevereiro de 2020. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Estilo_de_vida. Acesso em: 07 abr. 2020.

WONSIK, E. C. **A valorização e a precarização do trabalho docente**: um estudo de políticas públicas a partir de 1990. 2013. 182 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2013. Disponível em: <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/748>. Acesso em: 10 set. 2020.

WHO. World Health Organization et al. **Relatório mundial da saúde-Saúde mental**: nova concepção, nova esperança. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde, 2002. Disponível em: https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf. Acesso em: 20 mai. 2019.

_____. World Health Organization. **Recomendações Globais de atividade física para saúde**. 2010. Disponível em: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>. Acesso em: 04 abr. 2020.

_____. World Health Organization. **Health Diet**, fact sheet nº394. Update may 2015. Disponível em: https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet_factsheet394.pdf. Acesso em: 04 abr. 2020.

_____. World Health Organization. **Global status report alcohol and health 2014**. [Internet]. Geneva: WHO; 2014. Disponível em: http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/em/. Acesso em: 15 mai. 2020.

WHOQOL – Measuring Quality of Life. The world Health organization Quality of Life Instruments (The whoqol -100 and whoqol- bref). World Health Organization 1997. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/media/68.pdf. Acesso em 07 Jul 2020.

Anexo A

UNIOESTE - CENTRO DE
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: TRABALHO E CIÊNCIA: UM OLHAR PARA A SAÚDE DOS PROFESSORES DA UNIOESTE CAMPUS DE CASCAVEL

Pesquisador: Vilmar Malacarne

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 16378619.5.0000.0107

Instituição Proponente: Centro de Ciências Biológicas e da Saúde CCBS - UNIOESTE

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.420.063

Apresentação do Projeto:

Pesquisa de corte transversal e observacional sobre a qualidade de vida de profissionais do Ensino Superior em uma localidade no Estado do Paraná - Brasil

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo da pesquisa é identificar e analisar a qualidade de vida e saúde psicológica dos professores estatutários que atuam na formação profissional na Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Campus de Cascavel/Pr.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Embora a pesquisa não incorra em nenhum comprometimento físico, psicológico ou moral, tendo em vista que será aplicado apenas um questionário que mede o nível de qualidade de vida e saúde psicológica, todos os cuidados serão observados para que tais de fato não ocorram. De modo que se que algum professor se sentir constrangimento ao responder o questionário o mesmo estará livre para interromper o preenchimento no momento em que achar conveniente, caso ocorra algum mal-estar ou desconforto o mesmo será encaminhado a um posto de atendimento à saúde o mais próximo do local.

Benefícios:

Dentre os benéficos da pesquisa ao voluntário, há a auto reflexão a respeito de sua própria

Endereço: RUA UNIVERSITÁRIA 2089

Bairro: UNIVERSITÁRIO

CEP: 85.819-110

UF: PR

Município: CASCAVEL

Telefone: (45)3220-3092

E-mail: cep.pppq@unioeste.br

UNIOESTE - CENTRO DE
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE



Continuação do Parecer: 3-420.003

condição de saúde psicológica e qualidade de vida no ambiente de trabalho. Para a sociedade os benefícios incorrem em criar um alerta que chame a atenção em relação ao adoecimento psicológico, de modo que a possa identificar e solucionar os problemas relacionado a saúde em tempo hábil. Para a população docente espera-se que a pesquisa incentive o desenvolvimento de novas políticas públicas que permitam uma prevenção do adoecimento laboral e psicológico desse grupo.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Adequadamente proposta em relação às preocupações com as boas condições da ética na pesquisa

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Atendidos

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DÓ_P ROJETO_1378886.pdf	18/06/2019 17:23:18		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Quel_Cancian.docx	18/06/2019 17:21:14	Vilmar Malacarne	Aceito
Outros	Termo_de_ciencia_do_responsavel_pel o_campo_de_estudo.pdf	18/06/2019 17:03:09	Vilmar Malacarne	Aceito
Outros	Termo_de_compromisso_para_uso_de dados_em_arquivo.pdf	18/06/2019 16:52:15	Vilmar Malacarne	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_que_a_coleta_de_dados_n ao_foi_inclada.pdf	18/06/2019 16:50:11	Vilmar Malacarne	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_consentimento_livre_esclare cido.pdf	18/06/2019 16:47:21	Vilmar Malacarne	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto_Para_Pesquisa_Envol vendo_Seres_Humanos.pdf	18/06/2019 16:44:25	Vilmar Malacarne	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Endereço: RUA UNIVERSITÁRIA 2089

Bairro: UNIVERSITÁRIO

CEP: 85.819-110

UF: PR

Município: CASCAVEL

Telefone: (45)3220-3092

E-mail: csp.pppg@unioeste.br

UNIOESTE - CENTRO DE
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE



Continuação do Parecer: 3.420.083

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CASCADEL, 27 de Junho de 2019

Assinado por:
Dartol Ferrari de Lima
(Coordenador(a))

Endereço: RUA UNIVERSITARIA 2089

Bairro: UNIVERSITARIO

CEP: 85.819-110

UF: PR

Município: CASCADEL

Telefone: (45)3220-3092

E-mail: cnp.pppg@unioeste.br

Apêndice - A



Universidade Estadual do Oeste do Paraná



Aprovado na

Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação CONEP em 04/08/2000
Comitê de Ética em Pesquisa – CEP

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Título do Projeto: **TRABALHO E CIÊNCIA: UM OLHAR PARA A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES DA UNIVERSITÁRIOS.**

Pesquisador responsável: Professor Dr. Vilmar Malacarne –(45) 3220-3277

Pesquisador colaborador (a): Queli Ghilardi Cancian – (45) 99980 -6066

Convidamos o (a) senhor (a) a participar de nossa pesquisa que tem por objetivo investigar e analisar a qualidade de vida no trabalho e a saúde psicológica dos professores estatutários que atuam na formação profissional na Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, *Campus* de Cascavel/Pr. Para isso será realizada a aplicação de um questionário, com questões fechadas e abertas.

Durante a execução do Projeto, se em algum momento do processo ou mesmo posteriormente, durante a transcrição dos dados obtidos, vossa senhoria decida suspender a participação no Projeto, poderá fazê-lo incondicionalmente. Informações e alterações podem ser solicitadas ao pesquisador responsável. Para algum questionamento, dúvida ou relato de algum acontecimento os pesquisadores poderão ser contatados a qualquer momento. Os benefícios da pesquisa para o participante estão em uma auto reflexão a respeito de sua própria condição de saúde psicológica e qualidade de vida no ambiente de trabalho.

O TCLE será entregue em duas vias, sendo que uma ficará com o sujeito da pesquisa.

- O sujeito não pagará nem receberá para participar do estudo;
- Será mantido a confidencialidade do sujeito e os dados serão utilizados só para fins científicos;
- O sujeito poderá cancelar sua participação a qualquer momento; o telefone do comitê de ética é 3220-3092, caso o sujeito necessite de maiores informações;
- Caso ocorra algum mal-estar ou desconforto durante a resposta ao questionário serão acionadas as unidades de emergência para o atendimento do docente.

Declaro estar ciente do exposto e desejo participar da pesquisa.

Nome do sujeito de pesquisa: _____

Assinatura: _____

Eu, Queli Ghilardi Cancian, e ou Vilmar Malacarne, declaro que forneci todas as informações do projeto ao participante.

Cascavel, _____ de _____ de 2019

Apêndice B

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO OESTE DO PARANÁ – UNIOESTE
PPGE - Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação.
Título do Projeto: TRABALHO E CIÊNCIA: UM OLHAR PARA A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES DA UNIVERSITÁRIOS

Questionário Administrativo “**DIRETOR (A)**”.

Identificação:

() CECA () CCET () CCSA () CCMF () CCBS () Diretor de *Campus*

Sexo: Masculino () Feminino () Idade: _____ anos

Estado Civil: () Solteiro(a) () Casado(a) () Divorciado(a) () Outros

Formação de Graduação: _____

Maior titulação: _____ Ano de obtenção: _____

1- RELAÇÃO CARGA DE TRABALHO:

01	Quantas horas em média é composta a jornada de trabalho semanal dos docentes? () 20 horas () 40 horas () mais de 40 horas
02	Tem o conhecimento se os docentes que atuam na universidade acumulam outras funções além da função de docente no <i>Campus</i> ? () Não () Sim, em que proporção: () Muito poucos () Poucos () Médio () Muitos () A grande maioria
	Os docentes que acumulam outras funções, apresentam maior desgaste físico ou emocional? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
03	Com que frequência percebe que os docentes não conseguem concluir as tarefas a que se propõe executar diariamente? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
04	Acredita que jornada diária é o suficiente para que os docentes deem conta das multitarefas que compõe a rotina diária? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
05	As atividades intelectuais, exigem extrema concentração e dedicação, as exigências em produções e publicações, fazem com que o docente se dedique um grande período de tempo ao cumprimento dessas obrigações. Em que proporção você percebe que o docente necessita dar continuidade a essas tarefas fora do seu horário de expediente? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente

2- EM RELAÇÃO AOS HÁBITOS OBSERVÁVEIS DOS DOCENTES:

01	É de conhecimento da direção o consumo de álcool por parte dos docentes? () Sim () Não, se sim em que proporção? () Muito poucos () Poucos () Médio () Muitos () A grande maioria
02	É de conhecimento da direção o consumo de tabaco por parte dos docentes? () Sim () Não, se sim em que proporção? () Muito poucos () Poucos () Médio () Muitos () A grande maioria
03	É de conhecimento da direção, docentes em situação extrema de “estresse” fazer uso de drogas ilícitas? () Sim () Não, se sim em que proporção? () Muito poucos () Poucos () Médio () Muitos () A grande maioria
04	É de conhecimento da direção se os docentes praticam exercícios físicos regularmente? () Sim () Não, se sim em que proporção? () Muito poucos () Poucos () Médio () Muitos () A grande maioria

3- EM RELAÇÃO A SAÚDE FÍSICA OBSERVÁVEL DOS DOCENTES?

01	Com que frequência os docentes reclamam de dores nas articulações? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
02	Com que frequência os docentes reclamam de algum problema postural? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
03	Qual a proporção de docentes que são acometidos por doenças relacionadas a movimentos repetitivos? () Desconheço () Muito poucos () Poucos () Médio () Muito () A grande maioria
04	Como a direção percebe a saúde física dos docentes? () Muito ruim () Ruim () Regular () Boa () Muito Boa () Excelente
05	O <i>Campus</i> oferece aos professores algum programa ou projeto de ginástica laboral? () Não () Desconheço () Sim, qual?

4- EM RELAÇÃO A SAÚDE GERAL OBSERVÁVEL DOS DOCENTES:

	Tem o conhecimento se algum dos docentes lotado ao <i>Campus</i>	Não	Sim	Se sim, em que proporção? Circule o número corresponde a proporção.				
				Muito pouco	Pouco	Médio	Muito	A grande maioria
1	Faz uso de alguma medicação de uso contínuo?			1	2	3	4	5
2	Possui alguma doença crônica?			1	2	3	4	5
3	Faz uso de antidepressivos?			1	2	3	4	5
4	Demonstram ansiedade?			1	2	3	4	5
5	Faz uso de ansiolíticos?			1	2	3	4	5
6	Apresentam problemas no sono?			1	2	3	4	5
7	Demonstram sonolência?			1	2	3	4	5
8	Apresentam Irritabilidade?			1	2	3	4	5
9	Demonstram estresse?			1	2	3	4	5
10	Apresentam Cansaço?			1	2	3	4	5

5- EM RELAÇÃO A SAÚDE PSICOLÓGICA OBSERVÁVEL DOS DOCENTES.

01	Como a direção percebe a saúde psicológica dos docentes? () Muito ruim () Ruim () Regular () Boa () Muito Boa () Excelente																				
02	Dentre os fatores psicológicos, quais mais acometem a saúde dos docentes do curso?																				
	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Depressão</td> <td></td> <td>SPA (síndrome do pensamento acelerado)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Estresse</td> <td></td> <td>Ansiedade</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Transtorno de Humor</td> <td></td> <td>Transtorno social</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Pânico</td> <td></td> <td>Fobias</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Síndrome de Burnout</td> <td></td> <td>Outras, quais?</td> </tr> </table>		Depressão		SPA (síndrome do pensamento acelerado)		Estresse		Ansiedade		Transtorno de Humor		Transtorno social		Pânico		Fobias		Síndrome de Burnout		Outras, quais?
	Depressão		SPA (síndrome do pensamento acelerado)																		
	Estresse		Ansiedade																		
	Transtorno de Humor		Transtorno social																		
	Pânico		Fobias																		
	Síndrome de Burnout		Outras, quais?																		
03	Percebe que existe uma resistência por parte dos docentes em aceitar a necessidade de ajuda psicológica? () Muito poucos () Poucos () Médio () Muito () A grande maioria																				
04	Qual a proporção de docentes que buscam na direção auxílio ou orientação para seus desassossegos psicológicos? () Muito poucos () Poucos () Médio () Muito () A grande maioria																				
05	O <i>Campus</i> oferece algum programa, projeto ou assistência psicológica aos professores? () Não () sim , qual ?																				

6- EM RELAÇÃO AO AMBIENTE DE TRABALHO:

01	Acredita que o ambiente de trabalho contribuí no nível de estresse funcional dos docentes... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
02	Acredita que o ambiente de trabalho contribuí no adoecimento psicológico dos docentes... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
03	Acredita que o ambiente de trabalho contribuí no adoecimento físico dos docentes... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
04	Acredita que o ambiente de trabalho contribuí no adoecimento fisiológico dos docentes... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
05	Em relação ao ambiente físico de trabalho, acredita que o ambiente influência na qualidade de vida dos docentes... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
06	Em relação as relações sociais entre os docentes, acredita que essas relações influenciam na qualidade de vida dos docentes... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
07	Em relação a comunicação, acredita que os docentes tem acesso a toda a informação que necessitam para o desenvolvimento de suas atividades diárias ... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente

7- SENTIMENTO EM RELAÇÃO AO TRABALHO:

O quadro de questões e direcionado a percepção da direção em relação aos sentimentos dos docentes quanto ao cumprimento de suas funções, no ambiente de trabalho.

Marque na régua a proporção que corresponde a sua percepção quanto aos níveis de...

Cansaço	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Empolgação	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Impaciência	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Produção	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Irritação	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Satisfação	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Tristeza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Felicidade	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Frustração	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Desafiado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Disposição	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Estimulado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----

8- COMO A DIREÇÃO OBSERVA AS RELAÇÕES SOCIAIS DOS DOCENTES

01	<p>As interações sociais no ambiente de trabalho são uma obrigação para o desenvolvimento da função, como a direção observa os docentes frente a essa obrigatoriedade. A grande maioria dos docentes ao se relacionar com os colegas de trabalho expressa...</p> <p>Negativa <input type="checkbox"/> Peso <input type="checkbox"/> Inquietação <input type="checkbox"/> Desconforto <input type="checkbox"/> Saturação <input type="checkbox"/> Infelicidade <input type="checkbox"/> Desmotivação</p> <p>Positiva <input type="checkbox"/> Satisfação <input type="checkbox"/> Interação <input type="checkbox"/> Felicidade <input type="checkbox"/> Acolhimento <input type="checkbox"/> Motivação <input type="checkbox"/> Bem-estar</p>
02	<p>Levando em conta as relações sócias proporcionada pelo ambiente de trabalho, considero que os docentes possui um nível de interação...</p> <p><input type="checkbox"/> Muito baixo <input type="checkbox"/> Baixo <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Muito alto</p>
03	<p>Qual é o nível de importância que as relações sociais representam para um bom desenvolvimento do trabalho?</p> <p><input type="checkbox"/> Muito baixo <input type="checkbox"/> Baixo <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Muito alto</p>

9- INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

Na visão da direção o que mais tem prejudicado a qualidade de vida e saúde psicológica dos docentes?

MUITO OBRIGADA PELA PARTICIPAÇÃO.
 “Sua contribuição é de suma importância para esta pesquisa.”

Apêndice C

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO OESTE DO PARANÁ – UNIOESTE

PPGE - Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação.

Título do Projeto: TRABALHO E CIÊNCIA: UM OLHAR PARA A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES DA UNIVERSITÁRIOS

Questionário Administrativo “COORDENADORES(AS) DE CURSO”.

Identificação:

() CECA () CCET () CCSA () CCMF () CCBS

Sexo: Masculino () Feminino () Idade: _____ anos

Estado Civil: () Solteiro(a) () Casado(a) () Divorciado(a) () Outros

Coordenador(a) do curso _____

Formação de Graduação: _____

Maior titulação: _____ Ano de obtenção: _____

7- RELAÇÃO CARGA DE TRABALHO:

01	Quantas horas em média é composta a jornada de trabalho semanal dos docentes do curso? () 20 horas () 40 horas () mais de 40 horas
02	Tem o conhecimento se os docentes que atuam na universidade acumulam outras funções além da função de docente no <i>Campus</i> ? () Não () Sim, em que proporção: () Muito poucos () Poucos () Médio () Muitos () A grande maioria
	Os docentes que acumulam outras funções, apresentam maior desgaste físico ou emocional? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
03	Com que frequência percebe que os docentes não conseguem concluir as tarefas a que se propõe executar diariamente? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
04	Acredita que jornada diária é o suficiente para que os docentes deem conta das multitarefas que compõe a rotina diária? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
05	As atividades intelectuais, exigem extrema concentração e dedicação, as exigências em produções e publicações, fazem com que o docente se dedique um grande período de tempo ao cumprimento dessas obrigações. Em que proporção você percebe que o docente necessita dar continuidade a essas tarefas fora do seu horário de expediente? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente

8- EM RELAÇÃO AOS HÁBITOS OBSERVÁVEIS DOS DOCENTES:

01	É de conhecimento da coordenação o consumo de álcool por parte dos docentes? () Sim () Não, se sim em que proporção? () Muito poucos () Poucos () Médio () Muitos () A grande maioria
02	É de conhecimento da coordenação o consumo de tabaco por parte dos docentes? () Sim () Não, se sim em que proporção? () Muito poucos () Poucos () Médio () Muitos () A grande maioria
03	É de conhecimento da coordenação, os docentes em situação extrema de “estresse” fazem uso de drogas ilícitas? () Sim () Não, se sim em que proporção? () Muito poucos () Poucos () Médio () Muitos () A grande maioria
04	É de conhecimento da coordenação se os docentes praticam exercícios físicos regularmente? () Sim () Não, se sim em que proporção? () Muito poucos () Poucos () Médio () Muitos () A grande maioria

9- EM RELAÇÃO A SAÚDE FÍSICA OBSERVÁVEL DOS DOCENTES?

01	Com que frequência os docentes reclamam de dores nas articulações? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
02	Com que frequência os docentes reclamam de algum problema postural? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
03	Qual a proporção de docentes que são acometidos por doenças relacionadas a movimentos repetitivos? () Desconheço () Muito poucos () Poucos () Médio () Muito () A grande maioria
04	Como a coordenação percebe a saúde física dos docentes? () Muito ruim () Ruim () Regular () Boa () Muito Boa () Excelente
05	O <i>Campus</i> oferece aos professores algum programa ou projeto de ginástica laboral? () Não () Desconheço () Sim, qual?

10- EM RELAÇÃO A SAÚDE GERAL OBSERVÁVEL DOS DOCENTES:

	Tem o conhecimento se algum dos docentes lotado ao <i>Campus</i>	Não	Sim	Se sim, em que proporção? Circule o número corresponde a proporção.				
				Muito pouco	Pouco	Médio	Muito	A grande maioria
1	Faz uso de alguma medicação de uso contínuo?			1	2	3	4	5
2	Possui alguma doença crônica?			1	2	3	4	5
3	Faz uso de antidepressivos?			1	2	3	4	5
4	Demonstram ansiedade?			1	2	3	4	5
5	Faz uso de ansiolíticos?			1	2	3	4	5
6	Apresentam problemas no sono?			1	2	3	4	5
7	Demonstram sonolência?			1	2	3	4	5
8	Apresentam Irritabilidade?			1	2	3	4	5
9	Demonstram estresse?			1	2	3	4	5
10	Apresentam Cansaço?			1	2	3	4	5

11- EM RELAÇÃO A SAÚDE PSICOLÓGICA OBSERVÁVEL DOS DOCENTES.

01	Como a coordenação percebe a saúde psicológica dos docentes? () Muito ruim () Ruim () Regular () Boa () Muito Boa () Excelente																				
02	Dentre os fatores psicológicos, quais mais acometem a saúde dos docentes do curso?																				
	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Depressão</td> <td></td> <td>SPA(síndrome do pensamento acelerado)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Estresse</td> <td></td> <td>Ansiedade</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Transtorno de Humor</td> <td></td> <td>Transtorno social</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Pânico</td> <td></td> <td>Fobias</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Síndrome de Burnout</td> <td></td> <td>Outras, quais?</td> </tr> </table>		Depressão		SPA(síndrome do pensamento acelerado)		Estresse		Ansiedade		Transtorno de Humor		Transtorno social		Pânico		Fobias		Síndrome de Burnout		Outras, quais?
	Depressão		SPA(síndrome do pensamento acelerado)																		
	Estresse		Ansiedade																		
	Transtorno de Humor		Transtorno social																		
	Pânico		Fobias																		
	Síndrome de Burnout		Outras, quais?																		
03	Percebe que existe uma resistência por parte dos docentes em aceitar a necessidade de ajuda psicológica? () Muito poucos () Poucos () Médio () Muito () A grande maioria																				
04	Qual a proporção de docentes que buscam na coordenação auxílio ou orientação para seus desassossegos psicológicos? () Muito poucos () Poucos () Médio () Muito () A grande maioria																				
05	O <i>Campus</i> oferece algum programa, projeto ou assistência psicológica aos professores? () Sim () Não , se sim qual ?																				

12- EM RELAÇÃO AO AMBIENTE DE TRABALHO:

01	Acredita que o ambiente de trabalho contribuí no nível de estresse funcional dos docentes... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
02	Acredita que o ambiente de trabalho contribuí no adoecimento psicológico dos docentes... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
03	Acredita que o ambiente de trabalho contribuí no adoecimento físico dos docentes... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
04	Acredita que o ambiente de trabalho contribuí no adoecimento fisiológico dos docentes... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
05	Em relação ao ambiente físico de trabalho, acredita que o ambiente influencia na qualidade de vida dos docentes... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
06	Em relação as relações sociais entre os docentes, acredita que essas relações influenciam na qualidade de vida dos docentes... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
07	Em relação a comunicação, acredita que os docentes tem acesso a toda a informação que necessitam para o desenvolvimento de suas atividades diárias ... () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente

10- SENTIMENTO EM RELAÇÃO AO TRABALHO:

O quadro de questões é direcionado a percepção da coordenação em relação aos sentimentos dos docentes quanto ao cumprimento de suas funções, no ambiente de trabalho.

Marque na régua a proporção que corresponde a sua percepção quanto aos níveis de...

Cansaço	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Empolgação	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Impaciência	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Produção	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Irritação	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Satisfação	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Tristeza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Felicidade	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Frustração	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Desafiado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Disposição	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Estimulado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----

11- COMO A COORDENAÇÃO OBSERVA AS RELAÇÕES SOCIAIS DOS DOCENTES

01	<p>As interações sociais no ambiente de trabalho são uma obrigação para o desenvolvimento da função, como a coordenação observa os docentes frente a essa obrigatoriedade. A grande maioria dos docentes ao se relacionar com os colegas de trabalho expressa...</p> <p>Negativa <input type="checkbox"/> Peso <input type="checkbox"/> Inquietação <input type="checkbox"/> Desconforto <input type="checkbox"/> Saturação <input type="checkbox"/> Infelicidade <input type="checkbox"/> Desmotivação</p> <p>Positiva <input type="checkbox"/> Satisfação <input type="checkbox"/> Interação <input type="checkbox"/> Felicidade <input type="checkbox"/> Acolhimento <input type="checkbox"/> Motivação <input type="checkbox"/> Bem-estar</p>
02	<p>Levando em conta as relações sócias proporcionada pelo ambiente de trabalho, considero que os docentes possui um nível de interação...</p> <p><input type="checkbox"/> Muito baixo <input type="checkbox"/> Baixo <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Muito alto</p>
03	<p>Qual é o nível de importância que as relações sociais representam para um bom desenvolvimento do trabalho?</p> <p><input type="checkbox"/> Muito baixo <input type="checkbox"/> Baixo <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Muito alto</p>

12- INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

Na visão da coordenação o que mais tem prejudicado a qualidade de vida e saúde psicológica dos docentes?

MUITO OBRIGADA PELA PARTICIPAÇÃO.
 “Sua contribuição é de suma importância para esta pesquisa.”

Apêndice D

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO OESTE DO PARANÁ – UNIOESTE

PPGE - Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação.

Título do Projeto: TRABALHO E CIÊNCIA: UM OLHAR PARA A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES DA UNIVERSITÁRIOS

Questionário “DOCENTE”

Identificação:

Lotado no Centro:

() CECA () CCET () CCSA () CCMF () CCBS

Sexo: Masculino () Feminino () Idade: _____ anos

Estado Civil: () Solteiro(a) () Casado(a) () Divorciado(a) () Outros

Docente no curso de: _____

Formação de Graduação: _____

Maior titulação: _____ Ano de obtenção: _____

1- EM RELAÇÃO A CARGA DE TRABALHO:

01	Além da função de Docente em curso de nível superior acumula outra(s) função(es)? () Não () Sim , qual?
02	Quantas horas compõem sua jornada de trabalho semanal, apenas para o cumprimento da função de Docente? () 20 horas () 40 horas () mais de 40 horas
03	Desenvolve alguma atividade “trabalho” fora do <i>Campus</i> ? () Não () Sim , qual?
04	Há quantos anos exerce a função de professor Universitário?
05	Há quanto tempo é docente na Unioeste?
06	É docente na Pós-Graduação? () Não () Sim Se sim, () Lato Sensu () Stricto Sensu () Ambas Há quanto tempo é docente na Pós-Graduação? Qual a média de alunos que orienta?
07	Com que frequência você tem a sensação de chegar ao fim do dia e percebe que não teve tempo para concluir tudo o que gostaria? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
08	A jornada diária é o suficiente para dar conta das multi-tarefas que compõem sua jornada de atividades na Universidade? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
09	As atividades intelectuais exigem extrema concentração e dedicação. As exigências em produções e publicações fazem com que o docente se dedique um grande período de tempo ao cumprimento dessas obrigações. Em que proporção você vê a necessidade de dar continuidade a essas tarefas fora do seu horário de expediente? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente
09	Através de relatos dos colegas, você percebe que o trabalho continuado fora do horário de expediente é comum a maioria dos docentes? () Sim () Não , porque?
10	Através de relatos dos colegas, as tarefas que compõem a rotina de trabalho para o desenvolvimento do plano de ensino/aprendizagem e as demais obrigações é um fator comum a maioria? () Sim () Não, porque?

2- EM RELAÇÃO AOS HÁBITOS:

01	Faz uso de bebida alcoólica? () Nunca () Esporadicamente () Uma vez na semana () Mais de uma vez na semana () Diariamente
02	Faz uso de tabaco ou Narguilé? () Sim () Não
03	Entre os colegas de trabalho, em situações extremas de “estresse”, estes fazem uso de drogas ilícitas? () Não () Não sei () Sim, quantos?
04	É praticante de alguma modalidade esportiva? () Não () Sim, quantas vezes na semana? Há quanto tempo?
05	É praticante de alguma religião? () Não () Sim, Há quanto tempo?
06	Toca algum instrumento musical? () Não () Sim, qual?
07	Costuma frequentar cinema, teatro, eventos culturais entre outros? () Nunca () Poucas vezes () Várias vezes () Muitas vezes () Frequentemente

3- DE ACORDO COM AS RECOMENDAÇÕES PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE

01	“A organização Mundial da saúde reforça que o consumo de açúcar não ultrapasse o total de 50g diárias, ou seja 5 colheres de sopa”. Com base na recomendação da “OMS”, como você considera seu consumo de açúcar? () Adequado () Inferior aos níveis recomendados () Superior aos níveis recomendados
02	“A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda o total de 5g, ou seja 01 colher de chá”. Com base nesta recomendação da (OMS) você considera seu consumo? () Adequado () Inferior aos níveis recomendados () Superior aos níveis recomendados
03	O Ministério da Saúde recomenda a ingestão de pelo menos dois litros de água diariamente. Com base nesta recomendação do Ministério da saúde você considera seu consumo de água? () Adequado () Inferior aos níveis recomendados () Superior aos níveis recomendados
04	A “OMS”, recomenda o consumo de 5 de (80g) ou mais porções (diversificadas) de frutas e verduras, para manutenção da saúde, para melhorar a qualidade da saúde estudos orientados pela OMS, tem sugerido o aumento de duas porções sob a recomendação de base. Com base nas 7 porções de 80g diárias, como você considera seu consumo de frutas e verduras? () Adequado () Inferior aos níveis recomendados () Superior aos níveis recomendados
05	A “OMS” recomenda para a manutenção da saúde que se pratique, 150 minutos semanais de exercícios Aeróbicos de intensidade moderada, e prática de exercícios de fortalecimento de 2 a 3 vezes na semana” Com base nesta recomendação da (OMS) você considera sua prática de exercícios físicos: () Adequado () Inferior aos níveis recomendados () Superior aos níveis recomendados

4- EM RELAÇÃO A SAÚDE “GERAL”:

01	Faz uso de alguma medicação de uso contínuo? () Não () Sim
02	Possui alguma doença crônica? () Não () Sim, Qual?
03	Faz uso de antidepressivos? () Não () Sim, há quanto tempo?
04	Se considera uma pessoa ansiosa () Não () Sim
05	Faz uso de ansiolíticos? () Não () Sim, há quanto tempo?
06	Em relação ao sono, tem dificuldade para dormir? () Sim () Não () Às vezes () Quando muito tenso tenho insônia Faz uso de medicação para dormir? () Não () Sim, há quanto tempo?
07	Faz uso de algum composto natural ou tratamento fitoterápico para o combate de algumas das patologias relacionadas anteriormente? () Não () Sim, há quanto tempo?
08	Costuma fazer exames de rotina anualmente como forma de prevenção e manutenção da saúde? () Sim () Não
09	De modo geral como você considera sua saúde? () Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim () Muito Ruim

5- EM RELAÇÃO A SAÚDE PSICOLÓGICA:

01	Já fez alguma consulta com um psicólogo ou psiquiatra, “além das consultas e exames admissionais”? () Sim () Não												
02	Sente necessidade de buscar um auxílio psicológico? () Sim () Não												
03	Sente-se constrangido em admitir a necessidade de auxílio psicológico? () Sim () Não												
04	<p>Possui algum diagnóstico em relação a saúde Psicológica?</p> <table border="1"> <tr> <td>Depressão</td> <td>SPA (síndrome do pensamento acelerado)</td> </tr> <tr> <td>Estresse</td> <td>Ansiedade</td> </tr> <tr> <td>Transtorno de Humor</td> <td>Transtorno social</td> </tr> <tr> <td>Pânico</td> <td>Fobias</td> </tr> <tr> <td>Síndrome de Burnout</td> <td>Não possuo diagnóstico</td> </tr> <tr> <td>Outras, qual?</td> <td></td> </tr> </table> <p>O adoecimento psicológico pode ter diversas causas, caso tenha apresentando um diagnóstico, o mesmo pode ser atribuído ao desenvolvimento das funções do trabalho? () Sim () Não () Outras causas () Desconheço a causa</p>	Depressão	SPA (síndrome do pensamento acelerado)	Estresse	Ansiedade	Transtorno de Humor	Transtorno social	Pânico	Fobias	Síndrome de Burnout	Não possuo diagnóstico	Outras, qual?	
Depressão	SPA (síndrome do pensamento acelerado)												
Estresse	Ansiedade												
Transtorno de Humor	Transtorno social												
Pânico	Fobias												
Síndrome de Burnout	Não possuo diagnóstico												
Outras, qual?													

6- EM RELAÇÃO A SAÚDE FÍSICA:

01	Sente dores nas articulações? () Não () Sim
02	Tem algum problema postural? () Não () Sim
03	Possui alguma doença relacionada a movimentos repetitivos? () Não () Sim
04	Possui algum diagnóstico de doença laboral, desenvolvida pelo cumprimento da profissão? () Não () Sim, qual?

7- SENTIMENTO EM RELAÇÃO A CONDIÇÃO DE TRABALHO

Este quadro é referente a seu sentimento em relação ao trabalho, marque na régua o quanto você se sente ...

Cansado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Empolgado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Impaciente	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Produtivo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Irritado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Satisfeito	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Triste	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Feliz	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Frustrado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Desafiado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----
Disposto	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----	Estimulado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -----

8- EM RELAÇÃO AO AMBIENTE DE TRABALHO:

01	Acredito que o meu ambiente de trabalho (em aspectos gerais), na maioria das vezes é... () Muito ruim () Ruim () Regular () Bom () Ótimo () Excelente
02	Na minha opinião, o ambiente físico de trabalho satisfaz minhas necessidades? () Não () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
03	Na minha opinião, as multitarefas que compõe a rotina de trabalho influenciam na minha auto percepção de qualidade de vida? <u>De forma Positiva.</u> () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente <u>De forma Negativa</u> () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
04	Alguns fatores dentro do ambiente de trabalho tem me ocasionado alguma inquietação? () Sim () Não () Às vezes
05	Acredito que o trabalho contribuí no meu nível de estresse... <u>De forma positiva</u> () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente <u>De forma Negativa</u> () Muito pouco () Pouco () Mais ou menos () Muito () Extremamente
06	É de seu conhecimento algum programa, projeto ou assistência que o <i>Campus</i> Cascavel ofereça em apoio aos desassossegos psicológicos dos docentes? () Não () Desconheço () Sim, Qual?
07	O <i>Campus</i> de Cascavel disponibiliza aos professores algum programa de Ginástica Laboral? () Não () Desconheço () Sim, Qual?

9- EM RELAÇÃO AS “RELAÇÕES SOCIAIS”:

01	As interações sociais no ambiente de trabalho são uma obrigação para o desenvolvimento da função. Essa obrigatoriedade inúmeras vezes me causa a sensação de... <u>Negativa</u> ()Peso ()Inquietação ()Desconforto ()Saturação () Infelicidade ()Desmotivação <u>Positiva</u> ()Satisfação ()Interação ()Felicidade ()Acolhimento ()Motivação ()Bem-estar
02	Considera que tem um bom relacionamento social? () Sim () Razoável () Não
03	Possui um relacionamento interpessoal com colegas de trabalho fora do ambiente de trabalho? () Não () Muito Pouco () Pouco () Mediano ()Muito () Frequentemente
04	Levando em conta as relações sócias proporcionada pelo ambiente de trabalho, considero que meu nível de interação é ... () Muito baixo () Baixo () Mediano () Alto () Muito alto
05	Meu relacionamento com os colegas no ambiente de trabalho é... () Muito ruim () Ruim () Regular () Bom () Ótimo () Excelente
06	Qual é o nível de importância que você atribui as relações sociais em contribuição ao seu bem estar? () Muito baixo () Baixo () Mediano () Alto () Muito alto

10- RELAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NOS DOMÍNIOS:PSICOLÓGICOS, FÍSICOS, SOCIAIS E AMBIENTAIS.

Este quadro de questões é a respeito de como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Para responder as questões assinale a resposta que melhor atenda seus valores, aspirações, prazeres e preocupações.

	Responda nas questões o quanto você se sente em relação a ...?	Nenhum Pouco	Pouco	Médio	Muito	Extremamente
01	O quanto sou satisfeito comigo mesmo?	1	2	3	4	5
02	O quanto consigo tirar de proveito da vida?	1	2	3	4	5
03	O quanto consigo me concentrar?	1	2	3	4	5
04	O quanto sinto que a minha vida tem sentido?	1	2	3	4	5
05	O quanto minhas dores físicas me impedem de desenvolver minhas funções?	1	2	3	4	5
06	O quanto acredito que minhas energias são suficientes para cumprir as atividades diárias?	1	2	3	4	5
07	O quanto me sinto satisfeito com minha capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
08	O quanto me sinto satisfeito com a minha condição física?	1	2	3	4	5
09	O quanto me sinto satisfeito com o apoio de amigos, colegas e familiares?	1	2	3	4	5
10	O quanto me sinto satisfeito com minha vida sexual?	1	2	3	4	5
11	O quanto é importante para mim as relações pessoais (amigos, colegas, familiares, conhecidos)?	1	2	3	4	5
12	O quanto sinto que as relações sociais no trabalho afetam minha vida pessoal?	1	2	3	4	5
13	O quanto estou satisfeito com meu ambiente físico de trabalho (clima, barulho, estrutura etc...)?	1	2	3	4	5
14	O quanto estou satisfeito com minha condição financeira?	1	2	3	4	5
15	O quanto estou satisfeito com o acesso as informações que necessito no meu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
16	O quanto me sinto satisfeito com as oportunidades de lazer?	1	2	3	4	5

MUITO OBRIGADA PELA PARTICIPAÇÃO.

“Sua contribuição é de suma importância para esta pesquisa.”

Apêndice E



Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Aprovado na Pro-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação CONEP em 04/08/2019
 Comitê de Ética em Pesquisa – CEP



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Título do Projeto: **TRABALHO E CIENCIA: UM OLHAR PARA A SAUDE DOS PROFESSORES DA UNIOESTE CAMPUS DE CASCAVEL**

Pesquisador responsável: Professor Dr. Vilmar Malacarne – (45) 3220-3277

Pesquisador colaborador (a): Quegli Ghilardi Cancian – (45) 99980 -6066

Convidamos o (a) senhor (a) a participar de nossa pesquisa que tem por objetivo investigar e analisar a qualidade de vida no trabalho e a saúde psicológica dos professores estatutários que atuam na formação profissional na Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Campus de Cascavel/Pr. Para isso será realizada a aplicação de um questionário, com questões fechadas e abertas.

Durante a execução do Projeto, se em algum momento do processo ou mesmo posteriormente, durante a transcrição dos dados obtidos, vossa senhoria decida suspender a participação no Projeto, poderá fazê-lo incondicionalmente. Informações e alterações podem ser solicitadas ao pesquisador responsável. Para algum questionamento, dúvida ou relato de algum acontecimento os pesquisadores poderão ser contatados a qualquer momento. Os benefícios da pesquisa para o participante estão em uma auto reflexão a respeito de sua própria condição de saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho.

O TCLE será entregue em duas vias, sendo que uma ficará com o sujeito da pesquisa.

- O sujeito não pagará nem receberá para participar do estudo;
- Será mantido a confidencialidade do sujeito e os dados serão utilizados só para fins científicos;
- O sujeito poderá cancelar sua participação a qualquer momento; o telefone do comitê de ética é 3220-3092, caso o sujeito necessite de maiores informações;
- Caso ocorra algum mal-estar ou desconforto durante a resposta ao questionário serão acionadas as unidades de emergência para o atendimento do docente.

Declaro estar ciente do exposto e desejo participar da pesquisa.

Nome do sujeito de pesquisa: _____

Assinatura: _____

Ea, Quegli Ghilardi Cancian, e eu Vilmar Malacarne, declaro que forneci todas as informações do projeto ao participante.

Cascavel, _____ de _____ de 2019

Universidade Estadual do Oeste do Paraná
 Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - CEP/Unioeste
 Rua Universitária, 1619 - Jardim Universitário
 CEP 85.814-110 / Cascavel - Paraná - Fone: (45) 3220-3202