



QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE EM RELAÇÃO AO AMBIENTE DE TRABALHO DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS.

CANCIAN, Queli Ghilardi¹
MALACARNE, Vilmar²

RESUMO: O ambiente de trabalho é fator reconhecidamente influenciador da qualidade de vida do ser humano. O professor universitário, no desenvolvimento de suas diferentes funções, pode não perceber as consequências destas à saúde física e mental. Tais consequências podendo se estender inclusive nas interações sociais e pessoais. Envolto nesta questão, o objetivo desta investigação foi desenvolver reflexões a cerca da temática, analisando resultados encontrados em estudos já realizados sobre os fatores de risco relacionados a saúde e a qualidade de vida no trabalho do professor universitário. Os procedimentos metodológicos foram análises biográfica e descritiva de artigos, teses e dissertações publicadas em bases de dados online. Os resultados encontrados apontaram para diferentes fatores que podem limitar a qualidade de vida destes profissionais. O comprometimento da saúde e da qualidade de vida destes estando relacionado aos fatores dinâmicos das variadas interações promovidas pelo processo de trabalho, no desenvolvimento das inúmeras funções, especialmente sobre o acúmulo de atividades extra sala de aula e que são atribuídas ao professor.

PALAVRA-CHAVE: Professores Universitários, Sobrecarga de trabalho, Saúde, Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Observando a evolução do mercado de trabalho percebe-se que dia após dia a profissão de professor universitário torna-se mais exigente, o que acaba obrigando o docente a buscar mais e mais especializações afim de aperfeiçoar seus métodos de ensino. Essa exigência do mundo moderno, que sobrecarrega a vida dos seres humanos resulta em menos tempo disponível para as interações sociais e o lazer.

¹ Mestranda pelo PPGE – Programa Pós-graduação em Educação da Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE, e-mail: quelicancaian@gmail.com

² Doutor em Educação - PPGE - Programa Pós-graduação em Educação (Mestrado) Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE, e-mail: vilmar.malacarne@unioeste.br

Algumas atividades que envolvem o plano de ensino como as pesquisas e extensões, acabam gerando um envolvimento continuado com o trabalho, mesmo após o horário de expediente o que ocasiona inúmeras vezes uma sobrecarga de afazeres, que interfere na relação de qualidade de vida do mesmo.

Quando pensamos em professores, rapidamente idealizamos aquela figura quase que mitológica capaz de transmitir o seu conhecimento a seus alunos, para que os mesmos se tornem detentores do conhecimento, profissionais aptos a exercer uma dada profissão. São inúmeras as vezes que deixamos de enxergar o ser humano por detrás do desenvolvimento do conhecimento, visualizando apenas o ato momentâneo do ensino dentro das quatro paredes de uma sala de aula.

É preciso compreender que uma aula é muito mais do que apenas 50 minutos de exposição de conteúdos e tarefas. Uma aula consiste na elaboração de atividades com conteúdo que atendam de forma completa os objetivos propostos pela disciplina, o que exige do professor uma extensão do trabalho para além da sala de aula.

O repertório de tarefas que compõem a rotina do professor transcende o ato de ensinar, gerando uma sobrecarga de trabalho sobre o docente, que precisa se desdobrar para cumprir o plano de ensino/aprendizagem. As multitarefas que compõem ambiente de trabalho acaba influenciando na auto percepção da qualidade de vida do sujeito, comprometendo sua saúde física e mental, assim como as relações interpessoais e sociais.

O ambiente de trabalho como influenciador na percepção do professor universitário em relação a sua qualidade de vida, e ao processo de adoecimento, são objetos de interesse deste estudo, que busca uma compreensão e reflexão acerca da vulnerabilidade docente em cumprimento da função.

METODOLOGIA

O presente artigo trata de uma pesquisa descritiva desenvolvida através de uma revisão bibliográfica de artigos, teses, dissertações contidas nas bases de

dados online (Google acadêmico Lilacs, *PubMed* e Scielo). Os artigos pesquisados foram selecionados de acordo com o tema. As palavras chaves utilizadas para a pesquisa foram: Qualidade de vida; Saúde, Professor Universitário e Ambiente de trabalho.

O PROFESSOR DE ENSINO SUPERIOR E O TRABALHO.

A concepção do trabalho tem a finalidade de cumprir determinadas exigências sociais e pessoais desde os primórdios da humanidade, a fim de contemplar um sentido para a vida. É comum dedicarmos pelo menos um terço do nosso dia as atividades pertinentes ao trabalho aonde contemplamos inúmeras experiências as quais podem influenciar direta ou indiretamente no próprio trabalho ou se expandir para a vida pessoal e social (SILVA, 2006; DOS SANTOS SOUZA, 2015; DOS SANTOS, 2017).

As mudanças tecnológicas e sociais marcaram o século XX, trazendo a globalização que estimulou uma série de modificações estruturais, econômicas, sociais e políticas, ocasionando mudanças no comportamento e no hábito das pessoas que agora tem um turbilhão de coisas para preencher o sua rotina (SILVA, 2006; PRIESS, 2012).

Considerando mais especificamente a profissão de professor de ensino superior, observa-se que na maioria das vezes a profissão de docente e um trabalho secundário exercido por profissionais de diversas áreas, como os médicos, engenheiros, advogados, arquitetos, enfermeiros entre outras tantas profissionais (SILVA, 2006).

Dentro do processo de ensino/aprendizagem, o professor acumula diversas funções as quais transcendem o ensino e produção de conhecimentos. Algumas tarefas são essências para o desenvolvimento da profissão, como, por exemplo, a produção e publicação de artigos, monografias e teses científicas, elaboração, desenvolvimento e participação em projetos de pesquisa e extensão, além do atendimento e orientação de acadêmicos. Não podemos esquecer ainda as atividades que envolvem o cunho administrativo como a participação em palestras,



capacitações, reuniões, comissões, atividades de divulgação e promoção do curso e da instituição e outras funções gerais (PRIESS, 2011)

O desenvolvimento das inúmeras tarefas pode favorecer situações positivas como as relações interpessoais, proporcionadas pelo ambiente de trabalho como, por exemplo, a relação sala de aula/instituição, que é capaz de promover as relações sociais entre aluno/professor, além de oportunizar o aprendizado nas diversas situações dentro do processo de ensino/aprendizado. Em um aspecto geral pode se dizer que as atividades desenvolvidas no trabalho auxiliam de maneira positiva no crescimento profissional e pessoal do professor, desde que sejam geridas sem excessos (LEMOS; DO NASCIMENTO; BORGATTO; 2007 e SILVÉRIO, 2010).

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

O atual modelo de vida imposto pela sociedade moderna, determina os alicerces sociais, que por sua vez traçam mudanças no comportamento do ser humano. Mudança essas se refletem diretamente na qualidade de vida do sujeito, comprometendo o bem estar fisiológico, psicológico e social, ocasionado pelo desequilíbrio entre tempo de trabalho e o tempo de descanso (BONES ROCHA; SARRIERA, 2006).

RELAÇÃO QUALIDADE DE VIDA/ SAÚDE NO TRABALHO

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

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 poder cumprir todas as necessidades do plano de ensino, pesquisa e extensão, de modo que a qualidade de vida e saúde dos mesmos pode ser comprometida se não forem bem organizada e gerenciada (KOETZ; REMPEL; PÉRICO, 2013).

O ato de gerenciar e organizar nos remete ao conceito de saúde que é muito maior do que apenas a ausência de doenças ou enfermidades físicas e mentais. O conceito de saúde se caracteriza como um conjunto de bem-estar que abrange o conceito de sentir-se bem, com plenas faculdades de exercer sua profissão de forma satisfatória e plena, além de promover condições de convivência em meios sociais com qualidade de “vida” que contemple suas necessidades pessoais (BORSOI, 2012)

A saúde deveria completar o bem estar total, sem privações e limitações inerentes a condição social, racial ou religiosa, ou seja o direito a uma vida plena, “livre”. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) em sua constituição a saúde é atribuída como “um completo estado de bem estar físico, mental e social, que consiste não apenas em ausência de doença ou enfermidade”, (SILVA, 2006, p. 28).

Ainda em conformidade com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida é descrita como “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).

A partir do momento em que fica claro o conceitos de saúde e de qualidade de vida, observa-se uma relação entre o estilo de vida adotado e os resultados por ela gerada. Alguns comportamentos podem marcam o estilo de vida como os hábitos alimentares; uso de tabaco ou álcool; socialização; o sedentarismo além da própria influência do trabalho (DOS SANTOS,2017)

O estilo de vida possui uma relação com a construção cultural de uma sociedade, a qual engloba os comportamentos e as atitudes desenvolvidas. Um estilo de vida equilibrado, através da adoção de comportamentos preventivos “como a prática de exercícios físicos e alimentação saudável”, pode contribuir para a diminuição da incidência doenças crônico-degenerativas proporcionando o aumento da qualidade de vida e saúde dos indivíduos (PRIESS,2011).

Nahas (2003, p.14) afirma que:

Muita coisa tem sido dita e escrito 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.

A qualidade de vida está ligada diretamente ao estilo de vida e aos hábitos praticados. Os maus hábitos podem comprometer a saúde física e psicológicas dos indivíduos podendo ocasionar doenças físicas e psicológicas, se tornando até mesmo crônicas. Alguns fatores com o álcool, o tabaco, a inatividade física assim como a obesidade e alimentação inadequada podem induzir o aparecimento de algumas doenças como hipertensão, doenças cardíacas e respiratórias, diabetes entre outras (DE OLIVEIRA FILHO; NETTO-OLIVEIRA; DE OLIVEIRA 2012).

As multitarefas que compõem a rotina diária do professor contribuem para que haja um descuido para com a saúde, de modo que a prática de exercícios físicos e a alimentação saudável não assumem um caráter prioritário em sua rotina diária. Sendo que inúmeras vezes o tempo destinado ao descanso e ao lazer é deixado em segundo plano, sendo absolvido pelas obrigações impostas pela profissão (PRIESS, 2012).

De acordo com Mendes e Leite (2008), o estresse é uma reação fisiológica ocasionada pelo estilo de vida, mas que não é uma característica nova e exclusiva dos tempos modernos, pois sempre esteve presente no ser humano como uma forma de garantir sua sobrevivência.

O estresse dentro do trabalho na grande maioria das vezes é ocasionado pela sobrecarga de tarefas. 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. Esses sinais são uma forma de alerta para que o indivíduo se conceda o necessário para restaurar seu equilíbrio fisiológico e garanta a sua sobrevivência (DOS SANTOS, 2017).

Sabe-se ainda que a rotina dos centros universitários é muito corrida, o que compromete o tempo de descanso necessário para a restauração e o equilíbrio fisiológico. Esse acúmulo de tarefas acaba gerando um impacto negativo na vida do docente, que se manifesta, entre outros, na forma de estresse, comprometendo a saúde geral, em alguns casos mais severos interferindo nas próprias relações pessoais, assim como a evolução de doenças crônicas (DE OLIVEIRA FILHO; NETTO-OLIVEIRA; DE OLIVEIRA, 2012).

DA BIBLIOGRAFIA SOBRE O TEMA

Nos últimos anos alguns estudos foram realizados com a finalidade de buscar uma compreensão e identificação acerca dos fatores que tem acometido a saúde dos professores que atuam na formação profissional nos centros universitários. O quadro abaixo apresenta os resultados de alguns desses estudos que se propuseram a investigar a qualidade de vida e saúde docente no ambiente de trabalho.

Quadro 01- Relação de alguns estudos sobre a qualidade de vida e saúde dos professores universitários.

AUTORES	RESULTADOS
De Souza, (2001).	Seus estudos apontam que 100% da população investigada não possui uma qualidade de vida adequada, demonstrando que existe falha em vários aspectos, ficando claro o desequilíbrio entre as necessidades psico-

	fisiológicas. Sendo que 88% da amostra apresentou níveis de estresse elevado e 12% níveis de estresse tolerável.
Bones Rocha; Sarriera, (2006).	Revela em seus estudos que os professores não percebem diferença na saúde, ou seja consideram que a saúde está como de costume, nem pior, nem melhor. Os autores chamam a atenção que as variações de ambiente podem interferir na auto percepção dos professores, assim como outros fatores como sexo, religião etc...
Cruz et al., (2010).	Ao investigar a saúde dos professores observou-se que os docentes, sem distinção do nível de ensino em que atuam e independentemente de ser em ambiente público ou privada, têm apresentado agravos de saúde que vão desde problemas de voz, passando por DORT, chegando a quadros de depressão, estresse ganhando destaque a síndrome de Burnout.
Borsoi, (2012).	A pesquisa aponta que a maioria dos profissionais qualificou seu trabalho como precário, destacando à infraestrutura material e a forte exigência de atingir metas de produtividade. Uma grande proporção significativa dos entrevistados expõe queixas quanto à sua saúde, sendo predominantes aquelas de ordem psicoemocional e/ou psicossomática.
Ferreira et al., (2015)	Os autores fecham seus estudos concluindo que existe uma prevalência considerável de transtornos mentais comuns entre professores universitários, tendo maior incidência naqueles que se esforçam mais no trabalho, sendo os que apresentam também pior qualidade de vida no domínio físico.
Dos Santos Souza et al., (2015).	Ao realizar o estudo o autor contatou a baixa percepção da qualidade de vida no trabalho, estando associada às condições individuais e organizacionais, destacando ainda que a saúde física tem relações às condições individuais e ocupacionais, seu estudo ainda comprovou que a relação psicológica está associada às condições individuais e organizacionais

Fonte: Elaborada pela pesquisadora com base na revisão bibliográfica.

Os resultados obtidos através dos estudos relacionados tem apontado que a maior causa de adoecimento está relacionada ao excesso de tarefas atribuídas a profissão. De modo que essa sobrecarga de trabalho e apontada como maior causa

de vulnerabilidade docente, ocasionado uma baixa percepção na qualidade de vida, se elevando até mesmo ao adoecimento psicológico.

A maioria dos autores concordam entre si, trazendo resultados que apontam para o comprometimento da saúde dos professores, atribuindo esse “comprometimento” as altas exigências de qualificação e ao excesso de tarefas atribuídas a profissão.

Souza, (2001), considera ainda que a competitividade organizacional das universidades provoca uma elevada pressão sobre os professores. De modo que as universidades buscam cada vez mais uma maior qualificação do seu quadro de docentes, exigindo que os professores estejam sempre atualizados, buscando novas qualificações, que acaba sobrecarregando ainda mais esse docente aumentando seu nível de estresse.

Os autores trazem dados que comprovam o adoecimento do docente, destacando as doenças psicológicas que vão desde o estresse, a depressão. O estudo de Cruz (2010), destaca a Síndrome de Burnout, que é uma doença psicológica caracterizada pelo estado físico, tensão emocional, exaustão extrema e prolongada relacionada especificamente a fenômenos do contexto profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos mostram que a qualidade de vida dos professores universitários pode estar sendo comprometida pela sobrecarga de trabalho, a qual compromete de modo significativo a saúde física e mental dos docentes. Deste modo o conceito de saúde pode ser compreendido como o conjunto de bem estar que engloba o conceito de sentir-se bem, com plenas faculdades de exercer sua profissão de forma satisfatória além de poder conviver em meios sociais de forma plena, com qualidade de “vida” que contemple suas necessidades pessoais.

A globalização tem exigido muito do ser humano, e não tem sido diferente no ambiente universitário aonde docentes se desdobram para o cumprimento do plano de ensino/aprendizagem, inúmeras vezes transpondo seu horário de trabalho



gerando uma sobrecarga de atividades, que gera um estresse funcional ocasionado distúrbios físicos e psicológicos.

O que mais tem chamado a atenção nos estudos é o aumento de docente que sofrem com algum tipo de problemas psicológicos, de modo que se faz necessário mais pesquisas e projetos em torno da problemática, para que se possa apontar soluções ou amortizações neste processo de vulnerabilidade docente.

REFERÊNCIAS

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.

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, p. 187-196, 2006.

BOTH, J. et al. Qualidade de vida no trabalho percebida por professores de Educação Física. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 2, p. 45-52, 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.

CRUZ, R. M. et al. Saúde docente, condições e carga de trabalho. **Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)**, v. 4, n. 1, p.147-160, 2010.

DE OLIVEIRA FILHO, A. et al. Qualidade de vida e fatores de risco de professores universitários. **Journal of Physical Education**, v. 23, n. 1, p. 57-67, 2012.

SOUZA, S. D. de et al. Qualidade de vida de professores universitários em fase de mestrado. 2001. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/81628>
Acesso em:08 Jul.2019.

DOS SANTOS, M. P. G., DA 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.



DOS 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.

FERREIRA, R. C. et al. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 13, n. 1, p. 135-155, 2015.

GARCIA, Á. L. et al. Qualidade de vida de professores do ensino superior na área da saúde: discurso e prática cotidiana. **Cogitare Enfermagem**, v. 13, n. 1, p. 18-24, 2008.

KOETZ, L. et al. 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

LEMO, C. A. F. et al. Parâmetros individuais e sócio-ambientais da qualidade de vida percebida na carreira docente em educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 21, n. 2, p. 81-93, 2007.




MENDES, R. A., LEITE, N. **Ginástica Laboral** – princípios e aplicações práticas. 2 ed. rev.e ampl. – Barueri, SP: Manole, 2008

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

PRIESS, F. G. Características do estilo de vida e da qualidade de vida dos professores universitários de instituições privadas de Foz Iguaçu e região. 2012. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/26495> Acesso em: 08 Jul.2019.

ROHDE, C. L. C. **Qualidade de vida no trabalho sob a perspectiva de professores de ensino superior**. 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/10305> Acesso em: 08 Jul.2019.

SILVA, R. Características do estilo de vida e da qualidade de vida de professores do ensino superior público em Educação Física. 2006. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/103127> Acesso em: 08 Jul. 2019.



Saberes Docentes, Diversidade e
Inclusão na Escola, Práticas Pedagógicas
Inovadoras e Gestão Educacional

2º Congresso Internacional de Educação
7º Congresso de Educação da FAG

13 a 17 de Maio de 2019 - ISSN 2318-759X

SILVÉRIO, Maria 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.