

Qualidade de vida e estilo de vida: uma reflexão no âmbito dos professores universitários

Fernando Guilherme Priess¹

RESUMO:

O presente estudo pretende fazer uma reflexão e um levantamento bibliográfico e de dados de estudos com referência aos temas: Qualidade de Vida e Estilo de Vida, dando uma ênfase aos professores Universitários. Sabe-se que nos mais diversos setores da sociedade e em diferentes áreas, temas como qualidade de vida, saúde e estilo de vida vêm sendo discutidos, debatidos, devido à sua importância. Diversos estudos demonstram a importância de um estilo de vida ativo para a manutenção da saúde e uma melhor qualidade de vida. Portanto, é imprescindível que as instituições e seus colaboradores abordem, como prioridade, temas relacionados à qualidade de vida e a saúde, oportunizando assim um maior padrão de qualidade de vida geral.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de Vida; Estilo de Vida; Professores Universitários

ÁREA: Saúde

¹ Professor do curso de Educação Física da Faculdade União das Américas – UNIAMÉRICA

INTRODUÇÃO

A profissão é um dos aspectos que desempenha um papel central na vida do homem, pois este dedica a maior parte de seu tempo ao trabalho, e as boas e más experiências aí vivenciadas repercutem tanto no próprio trabalho como se estendem para outros aspectos de sua vida (OLIVEIRA FILHO, 2009).

De acordo com Rocha e Felli (2004), o trabalho sempre foi concebido desde os primórdios da humanidade como uma atividade humana voltada para um fim, que envolve exigências pessoais e sociais, além de condicionar um sentido maior para a vida humana. Além desse fato, normalmente, dedicamos no mínimo um terço de nosso tempo para atividades relacionadas ao trabalho e, durante esse período, estamos expostos a diferentes tipos de experiências que podem repercutir tanto no próprio trabalho como se estender para outros aspectos de nossas vidas.

Devido às mudanças impostas pelo processo de globalização, o trabalho sofreu uma re-estruturação em seus aspectos conceituais e organizacionais, que trouxe como consequência o surgimento do processo de precarização das condições de trabalho, que pode ser identificado pela intensificação e/ou aumento da jornada de atividades, acúmulo de funções, maior exposição a fatores de risco à saúde, diminuição dos ganhos salariais e aumento da instabilidade no emprego, provocando uma consequente exclusão social e deterioração das condições de saúde dos trabalhadores (FERNANDES; PORTO; ALMEIDA; ROCHA, 2009).

Considerando o tempo que o homem passa em organização de trabalho, o ideal seria que os locais fossem aprazíveis e saudáveis, onde se pudesse, de fato, passar as horas vivendo, criando e realizando-se plenamente enquanto desempenhasse suas atividades laborais, com qualidade de vida, satisfação e alegria (VASCONCELOS, 2001).

Infelizmente esta condição de trabalho (utópica) está a uma distância considerável da realidade em que se vive. É inegável que houve melhoria das condições de trabalho (principalmente, referentes ao esforço físico) no último século. Entretanto, Fernandes (1996) comenta que é facilmente constatado que, cada vez mais, trabalhadores se queixam de uma maior rotina de trabalho, subutilização de suas potencialidades e talentos, e de condições de trabalho inadequadas. Reclamações quanto à inadequação das condições de trabalho existem em todas as profissões, embora os motivos possam ser bastante distintos, até mesmo para os integrantes de uma mesma profissão. Os professores universitários se enquadram neste contexto.

Já no campo educacional no Brasil, houve também mudanças decorrentes da globalização, passando por profundas transformações que abrangeram os objetivos e toda estrutura organizacional do trabalho docente. Decorrente desse novo cenário

surgiu o quadro crônico de depreciação e desqualificação social, psicológica e biológica dos professores (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005).

Analisando mais especificamente a carreira docente universitária, os professores têm funções variadas e diversificadas que transcendem o ensinar e produzir conhecimentos, são cobrados na produção e publicação de artigos científicos, na elaboração, desenvolvimento e participação em projetos de pesquisa, ensino e extensão, além da vida administrativa da universidade, que envolve a participação em reuniões, comissões, atender e orientar alunos, planejar aulas, atividades de divulgação do curso e da instituição, além de outras funções burocráticas gerais. Todas essas atividades desempenhadas na função docente oportunizam situações positivas como o contato no ambiente de trabalho, sala de aula/instituição, com diferentes pessoas, onde é possível um amplo relacionamento social, proporcionando dessa forma oportunidades de situações diversas de aprendizado (ensinar e aprender), uma visão mais aprofundada da realidade profissional, dos campos de atuação profissional, entre outros aspectos que podem auxiliar de maneira positiva o crescimento profissional e pessoal do professor.

Esse alto nível de exigência no trabalho oportuniza também a exposição a fatores estressantes diversos. Segundo estudos de Silva et. al. (2002), é comum ouvir em discursos de professores universitários reclamações sobre as condições de trabalho do docente, que, segundo eles, estão se tornando cada vez mais adversas, insalubres, produtivistas e estressantes.

Esses e outros fatores têm motivado diversos pesquisadores a discutirem o assunto Qualidade de Vida (QV) e, conseqüentemente, Estilo de Vida, que estão diretamente relacionados um com o outro. Apesar de a concepção de qualidade de vida diferenciar-se de pessoa para pessoa e tender a mudar ao longo da vida de cada um, em decorrência da inserção do próprio indivíduo na sociedade (NAHAS, 2003; ROCHA; FELLI, 2004), há "consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a QV de pessoas e comunidades" (NAHAS, 2003). Esses fatores estão relacionados ao estado de saúde, longevidade, satisfação, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Desta forma, a QV pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.

O interesse por estudos envolvendo o estilo de vida tem sido cada vez maior nas últimas décadas, principalmente no que diz respeito a saber se um estilo de vida ativo e saudável, associado a cuidados com a saúde e a prática regular de atividades físicas, pode contribuir para a promoção da saúde e da melhoria da qualidade de vida dos indivíduos (ANDRADE, 2001).

Diante de todos os fatos descritos anteriormente, acredita-se que a temática Qualidade de Vida e Estilo de Vida seja bastante atual e importante, visto que, apesar do aumento crescente das

tecnologias voltadas para uma melhoria do nível de vida dos seres humanos, ainda se observa um aumento crescente nas doenças ocupacionais, relacionadas ao trabalho e à rotina diária. O estresse, a depressão, a fadiga mental e muscular, entre outros, são problemas que estão cada vez mais frequentes nos ambientes de trabalho.

A importância do tema é justificada no sentido de melhor compreender o relacionamento existente entre as condições de trabalho e o trabalho docente, como também o estilo de vida e possíveis doenças ligadas ao viver dos professores universitários, e ainda, por se acreditar que os resultados possam aplicação prática, podendo assim fornecer indicativos consistentes para a elaboração de estratégias de intervenção e promoção da saúde, como programas de ginástica laboral e, também, agregar novos conhecimentos sobre as características e comportamentos deste grupo de profissionais, podendo os mesmos, após acesso aos resultados, identificar possíveis riscos à saúde e adotar um estilo de vida mais ativo e saudável.

1. O ENSINO SUPERIOR, A DOCÊNCIA E SUAS CARACTERÍSTICAS

O número de Instituições de Ensino Superior (IES), tanto privadas como públicas, aumentou de forma considerável nos últimos anos. Com esse crescimento constante, automaticamente aumentou o número de professores universitários. Segundo Lemos e Cruz (2005), a docência constitui uma das mais antigas profissões, que foi se modificando ao longo dos séculos na tentativa de acompanhar a evolução cultural e tecnológica. No entanto, a exigência de os professores se adaptarem a esse processo, na maioria das vezes, não foi acompanhada pela melhoria das condições possibilitadas para o pleno exercício profissional.

São inúmeros os profissionais que atuam no ensino superior, entre eles, podemos citar: advogados, médicos, administradores, engenheiros, entre outros. Muitos desses profissionais de outras áreas atuam como professores para terem uma complementação salarial, sendo que, em alguns casos, se identificam de tal forma com a profissão que acabam deixando em segundo plano a profissão inicialmente tida como principal (PIMENTA; ANASTASIOU, 2002). As autoras ainda complementam, afirmando que no campo da educação superior existe consenso de que não é necessário ter uma formação específica no campo do ensinar e, partindo dessa afirmação, para se ensinar seria suficiente o domínio dos conhecimentos específicos, mesmo porque, diz o dito popular, "quem sabe faz" e "quem não sabe ensina". Nesse conceito o professor é simplesmente aquele que ensina, isto é, dispõe os conhecimentos aos alunos. Se estes aprendem ou não, não é problema do professor, especialmente do universitário, que muitas vezes está ali como uma concessão, como um favor, como uma forma de complementar salário, vendo o ensino superior como um "bico" ou algo parecido.

O sistema de ensino atual, embora ainda precise de muitas modificações para chegar aos níveis reais de uma educação de excelência, procura formar alunos com uma consciência crítica e, dessa forma, é que apresentam certa desaprovação a professores que trabalham de forma muito tradicional, técnica, sem se utilizarem de estratégias didáticas e metodológicas diversificadas. Sendo assim, é praticamente imprescindível que profissionais de outras áreas, ao se inserirem no campo da educação, busquem estratégias e formas de aprimoramento metodológico e didático para melhorar a sua atuação docente.

Lacaz (2005) ainda coloca que a demanda contínua de adaptações dos professores com a realidade tem provocado mudanças na natureza e na abrangência das atividades docentes, fazendo com que, em muitas vezes, o professor não seja apenas o educador, mas também um administrador, gerenciador, entre outras; sendo cobradas, assim, funções e ações além da simples docência em sala de aula. Em IES privadas, ainda existe uma cobrança do professor para o controle da evasão acadêmica, também da realização de ações que divulguem a instituição e tragam novos alunos, e muitas outras ações que exigem muito mais que habilidades docentes.

Na atualidade, o papel do professor extrapolou a mediação do processo de conhecimento do aluno, o que era comumente esperado. Ampliou-se a missão profissional para além da sala de aula, a fim de garantir uma articulação entre a escola, IES e a comunidade. O professor além de ensinar, deve participar da gestão e do planejamento escolar e acadêmico, o que significa uma dedicação mais ampla, a qual se estende às famílias e à comunidade em geral (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005).

Analisando os dados coletados pelo Censo do Ensino Superior de 1998 (MEC/Inep/Seec), nas IES particulares existe uma prevalência muito significativa de professores horistas, ou seja, que não têm uma regularidade na carga horária de trabalho semestral, sendo a mesma oscilante de semestre para semestre, totalizando um percentual de 44,24% nas universidades e de 43,35% nas não-universidades, ambas da rede privada de ensino. Conclui-se que uma grande maioria dos professores "horistas" é contratada para executar ações em períodos específicos, ou seja, determinado número de horas/aula, sem tempo remunerado para a preparação de aulas, por exemplo.

Baseando-se nesses dados, Pimenta e Anastasiou (2002) acrescentam que, nesses casos, o papel docente centra-se na hora/aula, pois é esse o tempo para o qual é pago. Como esse valor obtido por esse trabalho geralmente costuma ser insuficiente para a sobrevivência, o professor obriga-se a ampliar os turnos e trabalhar em mais de uma instituição para obter uma renda mensal básica, ficando todo o seu tempo disponível utilizado para deslocamento e sala de aula.

As autoras ainda colocam que existe uma grande deterioração

da imagem, do status social e do estatuto profissional da profissão docente, resultado de uma construção histórica; é fato presente de modo difuso, mas significativo na consciência social e nas determinações efetivas das políticas educacionais, das administrações públicas e privadas, das políticas de financiamento e da universidade, manifestando-se, outrossim, no sentimento dos próprios docentes. Tal fato se expressa nos baixos salários dos professores, na desqualificação do ensino em favor do prestígio à pesquisa – como se ambos constituíssem atividades dicotômicas –, na identificação da profissão docente com o sexo feminino e suas pseudocaracterísticas próprias e na baixa autoestima manifestada por professores dos diferentes níveis de ensino (PIMENTA ; ANASTASIOU, 2002).

Neste contexto, observa-se que a profissão de docente gera grandes discussões nos seus mais variados aspectos, sendo, dessa forma, uma área que oportuniza estudos com diferentes aspectos e objetivos.

De acordo com os dados do Censo da Educação Superior de 2008, existem 2.252 IES no país, sendo que desde 1997 o número vem crescendo e somente no ano de 2008 houve uma diminuição de 29 instituições, principalmente as faculdades federais. Tal diminuição pode ser explicada pela integração de instituições, por fusão ou compra, observada nos últimos anos.

O censo ainda demonstrou que 90% das IES são instituições privadas e somente 10% públicas. Esses dados podem ser observados com maiores detalhes na tabela 1.

Tabela 1: Evolução do Número de Instituições, segundo a Categoria Administrativa – Brasil – 2002 a 2008

Ano	Total	%?	PÚBLICA							PRIVADA		
			Total	%?	Federal	%?	Estadual	%?	Munic.	%?	Total	%?
2002	1.637	—	195	—	73	—	65	—	57	—	1.442	—
2003	1.859	13,6	207	6,2	83	13,7	65	0,0	59	3,5	1.652	14,6
2004	2.013	8,3	224	8,2	87	4,8	75	15,4	62	5,1	1.789	8,3
2005	2.165	7,6	231	3,1	97	11,5	75	0,0	59	-4,8	1.934	8,1

FONTE: MEC/INEP/DEED

Observa-se na tabela acima que existe um crescimento constante nos últimos anos na quantidade de IES, tanto públicas como privadas, sendo que nas privadas o crescimento é bastante significativo entre os anos de 2002 a 2007, havendo somente no ano de 2008 um pequeno decréscimo, conforme já foi relatado.

Acredita-se que a tendência para os próximos anos é ocorrerem fusões de outras instituições, tanto públicas como privadas, havendo assim uma pequena desaceleração no aumento de instituições, chegando a um momento com pequenas oscilações no crescimento.

Quanto à função docente no ensino superior, o censo da educação superior de 2008 divulgou um aumento crescente no número de docentes em exercício no ensino superior. Cabe destacar que a categoria “funções docentes” está relacionada aos docentes declarados pelas IES às quais estão vinculados. Portanto, é importante destacar que o número de funções docentes não corresponde, necessariamente, ao número de docentes, já que profissionais que trabalham em mais de uma instituição são declarados no censo por todas as IES nas quais exercem alguma função e, dessa forma, há a possibilidade de múltipla contagem de um mesmo docente.

A quantidade de funções docentes em exercício no Brasil cresceu em 2008. Nesse ano foram observadas 321.493 funções docentes no ensino superior, um acréscimo de 4.452 em comparação com 2007, ou seja, de 1,4%.

Quanto ao tipo de qualificação observado, verificou-se uma redução de 1% nas funções docentes com titulação até especialização, enquanto nas de mestres foi registrado um aumento de 1,4%. O maior crescimento foi registrado entre doutores, com 5,5% a mais que 2007 (tabela 2). Decorrente desse aumento, o percentual de doutores em relação ao total de funções docentes no ensino superior brasileiro subiu de 23% no ano de 2007 para 24% no ano seguinte.

Tabela 2: Evolução do Número de Docentes em Exercício, por Titulação – Brasil – 2002 a 2008

Ano	Total	%?	TITULAÇÃO					
			Até especialização	%?	Mestrado	%?	Doutorado	%?
2002	227.844	—	101.153	—	77.404	—	49.287	—
2003	254.153	10,4	110.378	9,1	89.288	13,3	54.487	9,5
2004	279.058	8,9	121.963	10,5	98.664	9,5	58.431	6,7
2005	292.504	4,6	124.096	1,7	105.114	6,1	63.294	7,7
2006	302.006	3,1	125.458	1,1	108.965	3,5	67.583	6,3
2007	317.041	4,7	131.123	4,5	112.987	3,6	72.931	7,3
2008	321.493	1,4	129.792	- 1,0	114.537	1,4	77.164	5,5

FONTE: MEC/INEP/DEED

2. OS PROFESSORES E A SAÚDE NO TRABALHO

Com as inovações tecnológicas ocorrendo de forma constante: a informatização, mecanização e o surgimento de diferentes tecnologias no mercado de trabalho, os níveis de exigência, como preparação, cobrança, entre outros, mudaram. Falando mais especificamente da carreira docente, observa-se que a escola e as instituições de ensino de modo geral, em todos os níveis, estão buscando formas diversificadas de melhor preparar seus professores e, as instituições como um todo, para atender de

forma mais significativa e atraente seus alunos.

As metodologias de ensino centradas no professor, muito comuns há tempos atrás, na atualidade estão perdendo espaço, praticamente se extinguindo, devido às exigências do “novo público”, ou seja, atualmente temos - alunos, acadêmicos - que nasceram em um mundo globalizado, com as tecnologias de informática, eletrônica, entre outras, de fácil acesso a boa parte da população. Dessa forma, o acesso à informação ficou mais dinâmico, atualizado e facilitado. Um exemplo: qualquer aluno que tenha acesso à internet hoje, pode “navegar” em sites de Universidades do mundo inteiro, ter acesso a revistas eletrônicas, sites informativos, entre outros.

Com essa maior facilidade e acesso à informação, aumentam as exigências para que os professores estejam mais bem preparados, atualizados para atuarem na docência. É imprescindível que os professores tenham estratégias didáticas e metodológicas criativas e motivadoras para “conquistarem” seus alunos a participar de suas aulas sem perder a motivação.

Essas mudanças e as exigências geram uma maior “pressão” e aumentam as responsabilidades dos professores e, conseqüentemente os níveis de estresse. Segundo Cury (2003), pesquisas realizadas na Espanha demonstraram que 80% dos professores estavam estressados. Já na Inglaterra, há uma dificuldade na formação de professores, principalmente do ensino fundamental e médio, por poucos quererem essa profissão. O autor ainda destaca os resultados de pesquisas do instituto Academia de Inteligência, no Brasil, onde foi observado que 92% dos professores estão com três ou mais sintomas de estresse e, 41% com dez ou mais.

É um número altíssimo, indicando que quase a metade dos professores não deveria estar em sala de aula, mas fazendo um tratamento e internados em uma clínica antiestresse. Esses dados, comparados com a população geral de São Paulo, considerada dramaticamente estressada, têm um índice de 22,9% das pessoas com dez ou mais sintomas de estresse, muito abaixo dos 41% dos professores (CURY, 2003).

Mendes e Leite (2008) ainda destacam que nessa nova era do conhecimento, os professores são os profissionais que sofrem diretamente as conseqüências negativas do querer saber e do se apropriar de todas as novas informações reproduzidas nas mídias: digital, falada e escrita. Fonseca (2001) demonstra dados de seu estudo onde observou que os distúrbios psiquiátricos, como o estresse e a depressão, são os mais frequentes no adoecimento, alcançando níveis de 68,5% das causas de afastamento do trabalho em professores.

Os autores ainda ressaltam a grande incidência da síndrome de Bournout entre os professores, pois além de serem submetidos às suas pressões internas, dependem das condições físicas, sociais e

emocionais dos estudantes, dos colegas de trabalho e do ambiente.

3 - ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA

Nas diferentes esferas em que se abordam temas como qualidade de vida e saúde, o estilo de vida é tratado como um dos fatores de maior importância e relevância nas mais diversas situações. Em seus estudos, Silva (2006) afirma que o estilo de vida atual inclui diversos contextos, do trabalho braçal até o intelectual, afetando tanto homens e mulheres em idades predisponentes quanto crianças e jovens que supostamente estariam fora dos tradicionais grupos de risco.

Delimitar o estilo de vida a uma definição precisa não é uma tarefa fácil, pois existem diversas condicionantes que interferem neste conceito. Contudo, existem diversas tentativas de definir esse termo, as quais buscam prioritariamente relacioná-lo ao atual conceito de saúde, abrangendo as esferas fisiológicas, psicológicas e sociológicas.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o estilo de vida como um modo de viver baseado em padrões identificáveis de comportamento que é determinado pela relação entre as características pessoais, sociais, de interações, condições sócio-econômicas e ambientais (WHO, 1995). Já Nahas (2003) considera o estilo de vida como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.

Segundo Vilela Junior (2004), a complexidade inerente à conceituação de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta a subjetividade de estudos e pesquisas nesta área.

Na atualidade, os indivíduos parecem estar mais preocupados com seu desenvolvimento técnico, profissional, cultural do que com seu bem-estar, lazer e outros fatores diretamente ligados à qualidade de vida. Essas características também são bastante observáveis na carreira docente, onde, através de relatos e observando o dia-a-dia de muitos professores, verifica-se que muitos professores tem uma jornada de trabalho extenuante, muitas vezes trabalhando em 3 turnos e, dessa forma, tendo o tempo para práticas de lazer, esportivas, culturais e sociais muito limitadas.

Dumazedier (2001) critica o posicionamento sobre as práticas de lazer como um produto secundário, pois o considera prioritário para as sociedades contemporâneas. Mas tenta encontrar justificativas para que o lazer receba menos importância quando consideradas as grandes desigualdades sociais existentes entre os indivíduos e os meios sociais, tais como os índices de analfabetismo, fome e outros aspectos, que tendem a levar os indivíduos e os governantes ao estabelecimento de prioridades: as pessoas primeiro procuram saciar suas necessidades, para depois pensar no lazer.

Nahas (2003, p.14) diz 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.

Associados à percepção de qualidade de vida do indivíduo, Nahas (2003) considera que os hábitos e comportamentos do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos. Mas isso só irá ocorrer se a pessoa, conscientemente, enxergar algum valor em determinado comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas.

Embora existam muitos aspectos que podem influenciar e dificultar a adoção de um estilo de vida saudável, sabe-se que quanto antes os bons hábitos referentes a um estilo de vida saudável forem adotados, maiores serão as possibilidades de uma melhora nos aspectos referentes à qualidade de vida em geral e, conseqüentemente, uma maior expectativa de vida. Guiselini (2004) aponta que o estilo de vida representa 50% dos fatores envolvidos nesse objetivo, já os outros 50% estão divididos entre meio ambiente, hereditariedade e condições de assistência médica.

Ainda comentando sobre questões relacionadas ao estilo de vida, Timossi (2009) coloca que mesmo com a grande quantidade de informações disponíveis sobre o estilo de vida e suas conseqüências para a saúde, percebe-se que um número considerável de pessoas insiste em negligenciar alguns ou muitos aspectos do seu estilo de vida.

Um estilo de vida saudável se faz necessário porque é o principal fator que influencia na QV e, conseqüentemente, na saúde das pessoas. Com muita frequência se observa que o ser humano vem agindo contra si mesmo, em questões referentes à qualidade de vida e saúde, pois normalmente estipula diversas prioridades na sua vida, as quais geralmente não incluem levar uma vida saudável. Comumente as pessoas só costumam prestar mais atenção em seu estado de saúde quando algo não vai bem e o corpo mostra sintomas disso.

Referente à prática de atividade física regular, não existem dúvidas de sua contribuição positiva para a promoção da saúde, porém existem algumas polêmicas quanto ao grau de interferência nos fatores de risco (FOX et. al, 1991). De acordo com Silva (2006), é possível citar inúmeros benefícios da atividade física, destacando-se o combate à obesidade, à diabetes, osteoporose, asma e as doenças cardiovasculares, principais responsáveis pelas mortes nos países desenvolvidos e em desenvolvimento.

A atividade física não deve ser considerada isoladamente na promoção da saúde e da qualidade de vida. Os benefícios que a atividade física oferece ao estilo de vida atual são multifatoriais, ou seja, dependendo das ações sociais desenvolvidas, pode levar à melhoria da saúde coletiva, frente a diversos tipos de doenças causadas pela inatividade física.

4 - ESTUDOS SOBRE QUALIDADE DE VIDA E CARREIRA DOCENTE DESENVOLVIDOS NO BRASIL

São diversos os estudos sobre questões com qualidade de vida e estilo de vida no Brasil. Optou-se por fazer um levantamento de alguns estudos que mais se aproximavam da temática e dos objetivos da pesquisa em questão para, assim, haver possibilidades de se ter um melhor aprofundamento sobre o assunto.

Petroski (2005) desenvolveu um estudo com professores universitários da Universidade Federal de Santa Catarina, onde participaram 366 professores de ambos os sexos que atuavam na graduação e pós-graduação. Os dados foram coletados através da aplicação da Escala de Avaliação da Qualidade de Vida Percebida no Trabalho, a Escala de Percepção de Estresse e o Questionário Internacional de Atividade Física, além da tabela de Escores de Risco de Framingham. Nas suas conclusões, o autor destaca que houve entre os participantes uma diferença na percepção sobre a qualidade no trabalho, sendo que quase a metade dos participantes demonstrou não estar satisfeita com suas vidas no trabalho, e um pouco mais de um terço demonstrou estar satisfeito. Outro dado constatado foi que a maioria dos professores são ativos e com estimativa de baixo risco de doenças coronarianas para os próximos 10 anos.

Já em seus estudos com 16 professores de Educação Física do Ensino Superior em duas instituições de Santa Catarina, Silva (2006) constatou através da aplicação do Whoqol-brief que, 75% dos professores consideraram sua QV como boa ou muito boa e, por meio do IPAQ – versão longa, verificou-se que a maioria era ativa ou muito ativa fisicamente, apesar de apresentarem algum tipo de comprometimento nos aspectos relacionados ao estresse, principalmente ligados às condições e relações do trabalho.

Oliveira Filho (2009) em uma recente pesquisa com professores da Universidade Estadual de Maringá, totalizando 288 participantes, através da aplicação do Whoqol-brief e do IPAQ, obteve os seguintes resultados: praticamente metade da amostra, 49,3% tem idade entre 45 e 54 anos, demonstrando ser um grupo bastante “amadurecido”, sendo que as mulheres são a maioria em todas as faixas etárias, com exceção das superiores a 55 anos. Referente à titulação, a maioria tem doutorado (67,7%) e o segundo maior índice foi de professores com mestrado (21,1%). No quesito percepção da qualidade de vida, 63,1% avaliaram como “boa”

e 21,1% como "muito boa". E, quanto à satisfação com a saúde pessoal, os resultados demonstraram que 57,9% demonstraram estar satisfeitos e somente 10,0% insatisfeitos.

Os resultados dos estudos de Martins (2000), ao investigar sobre os fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores de uma Universidade Pública Federal de Santa Catarina, demonstraram que o nível de atividade física habitual dos professores universitários é reduzido e irregular. Quanto aos determinantes para a ausência de prática de atividades físicas, predominavam as barreiras de ordem pessoal (falta de tempo), psíquicas e ambientais e, entre outros fatores facilitadores, estavam as crenças normativas, os benefícios da prática de atividade física, o ambiente físico favorável e a elevada autoeficácia.

Souza (2001) realizou um estudo com fim de verificar o nível de qualidade de vida de professores universitários que se encontravam cursando o mestrado. Através da aplicação de um questionário sobre indicadores de hábitos de vida, nível afetivo, social e profissional, concluiu que: todos os indivíduos pesquisados não tinham uma qualidade de vida ideal, com falhas em diversos aspectos, em especial nos altos níveis de estresse.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação ao ensino superior, seus professores e as IES de uma maneira geral, observa-se que, nas últimas décadas, houve um avanço bastante significativo no número de instituições, cursos, vagas e, conseqüentemente, de professores universitários. O setor de ensino superior no Brasil passou por grandes mudanças nos últimos anos, mas, especificamente e de maneira mais significativa, a partir de 1990, com um aumento gradativo, principalmente nas IES privadas, que representam 90% do número total de instituições de acordo com dados do Censo da Educação Superior de 2008 (MEC/INEP/DEED). Esses números demonstram a importância das instituições privadas no panorama geral do ensino superior.

Dessa forma, algumas informações do presente estudo são importantes para conhecermos o perfil geral de uma parcela dos professores atuantes nessas instituições, os professores de instituições privadas, e são várias as possibilidades de estudos com esse público – professores universitários – sendo cada uma delas relevante para que possamos conhecer os profissionais nos mais diversos aspectos.

São várias as pesquisas voltadas aos estudos de temas relacionados à QV e Estilo de Vida, com diferentes grupos de pessoas e profissionais. Embora existam diferentes instrumentos para o desenvolvimento das mesmas, todas são de grande importância e podem contribuir de forma significativa para um melhor conhecimento das temáticas descritas e dos diversos fatores

que podem influenciar no estilo de vida e na qualidade de vida das pessoas. Os diferentes instrumentos utilizados para avaliar e diagnosticar aspectos relacionados à QV têm muitas semelhanças entre si na base e essência de sua composição, mas cada um tem, de certa forma, alguma particularidade que o torna mais interessante para a aplicação com grupos distintos, dependendo do objetivo que se tenha com a pesquisa/estudo.

Acredita-se que os temas relacionados à QV e Estilo de Vida, dificilmente, vão se tornar temas "saturados" para a realização de estudos, visto que os mesmos são temas que interessam direta ou indiretamente a "todos nós", independentemente da área de atuação, grau de instrução, nível sócio-econômico, entre outros. Dessa forma, estudos relacionados às temáticas em questão sempre serão importantes, pois proporcionam uma visão geral – panorama – das temáticas em questão, em diferentes esferas, podendo, assim, gerar resultados e dados importantes que poderão auxiliar profissionais, estudiosos das mais diversas áreas e interessados sobre temas de QV.

Podemos ainda observar nos resultados dos estudos de Lima (2005, p. 26), realizados pela clínica Cooper, que as pessoas gastavam, no início do século XX, cerca de 5.000 kcal/dia. Esse gasto caiu para menos de 2.500 Kcal, o que representa uma diminuição de cerca de 500 kcal em relação ao que se gastava há cem anos. Isso representa um acúmulo de cerca de 180.000 kcal ao ano a mais do que no início do século XX.

Nas IES, seria importante o investimento em programas, estimulando a prática de atividades físicas regulares (ginástica laboral), alimentação saudável, postura correta, hábitos de atividades saudáveis de lazer, ou seja, um projeto interdisciplinar envolvendo professores de diferentes áreas, tendo como objetivo final a saúde do trabalhador. A promoção da saúde na empresa não deve limitar-se apenas ao atendimento médico, mas contemplar também e, principalmente, programas que estimulem e promovam uma melhor qualidade de vida em geral.

Diferentes estudos sobre programas de promoção da saúde em empresa demonstram diversos resultados positivos como: diminuição do absenteísmo, melhor produtividade dos funcionários, melhora na qualidade de vida geral dos trabalhadores, diminuição do nível de estresse, diminuição dos afastamentos por DORT, melhora no clima organizacional, entre outros.

REFERÊNCIAS

COOPER, C. L. et al. **Teachers under preassure: stress in profission**. Routledge, 1996.

CURY, A. **Pais brilhantes professores fascinantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2003

DUMAZEDIER, J. **Lazer e Cultura Popular**. 3. ed. São Paulo: Perspectiva, 2001

FERNANDES, E.C. **Qualidade de vida no trabalho**: como medir para melhorar. Salvador/Bahia: Editora Casa da Qualidade, 1996.

FERNANDES, Marcos Henrique; GOMES PORTO, Gleyton; DIAS DE ALMEIDA, Leila Grazielle y ROCHA, Vera Maria da. **Estilo de vida de professores universitários**: uma estratégia para a promoção da saúde do trabalhador. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, 2009.

FOX, E. L.; BOWERS, R.W; FOSS, M. L. et al. **Bases fisiológicas da Educação Física e dos desportos**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.

GASPARINI, S. M, BARRETO, S. M, ASSUNÇÃO, A. A. **O Professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde**. Educação Pesquisa, n. 31, v. 2, p.189-99, 2005.

GUISELINI, M.A. **Aptidão Física, saúde, bem-estar**: fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte editora, 2004.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

MARTINS, M. de O. **Estudos dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários**. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós Graduação em Educação Física, do Centro de Desportos, da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2000.

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

OLIVEIRA FILHO, Albertino de. **Indicadores relacionados à Qualidade de Vida e fatores de risco de professores da Universidade Estadual de Maringá-PR**. Dissertação (mestrado) - Programa Associado de Pós- Graduação em Educação Física - UEM/UDEL, Área de Concentração: Estudos do Movimento Humano. Universidade Estadual de Maringá, 2009.