

ESTILO DE VIDA DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS: UMA ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR

Lifestyle of university professors: a strategy for worker's health promotion

Artigo Original

RESUMO

Objetivo: Avaliar o estilo de vida de professores universitários, verificando a existência de associação com fatores sócio-demográficos (sexo, idade, estado civil, classificação sócio-econômica) e ocupacionais (tempo e regime de trabalho). **Método:** Estudo transversal com características descritivas. A amostra foi composta por 76 professores selecionados aleatoriamente, que responderam voluntariamente o instrumento de coleta de informações composto de três partes: dados sócio-demográficos, situação socioeconômica (ANEP) e estilo de vida (FANTASTIC). Utilizou-se a estatística descritiva, o teste de associação de qui-quadrado e o teste exato de Fischer, com nível de significância de 5%. **Resultados:** Dentre os professores entrevistados, 43 (56,6%) eram do sexo feminino e 33 (43,4%) do masculino. A idade média foi de $38,5 \pm 10,63$ anos. Do total da amostra, 41 (53,95%) possuíam união estável e 43 (56,6%) situavam-se na classe social B. Dos sujeitos entrevistados, 42 (55,26%) apresentaram classificação de estilo de vida “bom” e 34 (44,74%), “excelente”. Houve associação estatística significativa entre a categoria de estilo de vida “excelente” tanto com o sexo feminino ($p = 0,027$) quanto com o estado civil com união estável ($p = 0,031$). **Conclusão:** Os professores universitários participantes do estudo apresentaram uma boa avaliação do estilo de vida, a qual estava associada com o sexo feminino e união civil estável.

Descritores: Docentes; Educação Superior; Estilo de Vida.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the lifestyle of university professors, verifying the association with sociodemographic factors (gender, age, marital status and socioeconomic classification) and occupational (time and regimen of work). **Methods:** A cross-sectional study with descriptive characteristics. The sample consisted of 76 randomly selected professors, who voluntarily answered the instrument of information collection consisting of three parts: socio-demographic data, socioeconomic situation (ANEP) and lifestyle (FANTASTIC). Descriptive statistics, Chi square association test and Fischer's exact test were used, with significance level of 5%. **Results:** Among the interviewed professors, 43 (56.6%) were female and 33 (43.4%) male. The average age was 38.5 ± 10.63 years. From the total sample, 41 (53.95%) had stable marital union and 43 (56.6%) were in social class B. From the interviewed subjects, 42 (55.26%) presented “good” lifestyle classification and 34 (44.74%) “excellent” one. There was a significant statistical association between the “excellent” lifestyle category and both female gender ($p = 0,027$) and stable union ($p = 0,031$). **Conclusion:** The university professors participating in the study presented a good lifestyle evaluation, which was associated with female gender and stable civil union.

Descriptors: Faculty; Education; Higher; Life Style.

Marcos Henrique Fernandes⁽¹⁾
Gleyton Gomes Porto⁽¹⁾
Leila Grazielle Dias de Almeida⁽¹⁾
Vera Maria da Rocha⁽²⁾

- 1) Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB - (BA)
- 2) Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UERGS - (RS)

Recebido em: 03/07/2008
Revisado em: 12/05/2009
Aceito em: 27/05/2009

INTRODUÇÃO

O trabalho sempre foi concebido desde os primórdios da humanidade como uma atividade humana voltada para um fim⁽¹⁾, que envolve exigências pessoais e sociais, além de condicionar um sentido maior para a vida humana.

Devido às mudanças impostas pelo processo de globalização, o trabalho sofreu uma reestruturação em seus aspectos conceituais e organizacionais, que trouxe como consequência o surgimento do processo de precarização das condições de trabalho, que pode ser identificada 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^(2,3).

O campo educacional no Brasil também sofreu as consequências da globalização, passando por profundas transformações que abrangeram os objetivos e toda estrutura organizacional do trabalho docente⁽⁴⁾. Decorrente desse novo cenário surgiu o quadro crônico de depreciação e desqualificação social, psicológica e biológica dos professores⁽⁵⁾.

O estudo realizado em Vitória da Conquista, Estado da Bahia, envolvendo 250 docentes da rede particular de ensino, buscou descrever as condições de trabalho e saúde dessa classe de trabalhadores e concluiu que queixas referentes à saúde mental, à postura e à voz, além do ritmo acelerado de trabalho, estão presentes no cotidiano dos educadores⁽⁶⁾.

Os determinantes e condicionantes do processo saúde-doença na classe docente são complexos e configuram um processo contínuo que se relaciona a aspectos econômicos, socioculturais, à experiência pessoal e ao estilo de vida⁽⁷⁾.

Fica evidente, portanto, a existência de componentes multifatoriais que exercem influência sobre a saúde do indivíduo. A aquisição de hábitos de vida saudáveis pode estar vinculada a um melhor estilo de vida, o que remete a compreensão da importância deste fator na saúde dos seres humanos. A Organização Mundial de Saúde definiu estilo de vida como a forma de vida baseada em padrões identificáveis de comportamento, os quais são determinados pela interação de papéis entre as características pessoais, interações sociais e as condições de vida socioeconômicas e ambientais. Assim, o estilo de vida pode ter um efeito profundo na saúde dos seres humanos⁽⁸⁾.

A saúde deve ser vista como objeto de intervenção que torna possível a melhora do estilo de vida do indivíduo e as ações devem ser direcionadas às condições de vida e a fatores sociais, já que estes interagem para manter os padrões de comportamento⁽⁹⁾.

Desta forma, como a saúde das pessoas é bastante influenciada pelo estilo de vida, esta temática constitui uma importante preocupação no campo da saúde dos trabalhadores, já que baixos índices de saúde e bem-estar no trabalho podem provocar consequências tanto, para o indivíduo, quanto para as organizações sociais e instituições. Sendo que trabalhadores não saudáveis, além de estarem sofrendo com o padecimento, podem ser menos produtivos, ter menor capacidade de decisão e estarem mais dispostos ao absenteísmo⁽¹⁰⁾.

Nesta perspectiva, o presente estudo buscou avaliar o estilo de vida de professores universitários, verificando a sua associação com fatores sociodemográficos (sexo, idade, estado civil, classificação socioeconômica) e ocupacionais (tempo e regime de trabalho). Com os resultados deste estudo, poderão ser viabilizadas estratégias para implementação de políticas que objetivem a promoção de estilos de vida mais saudáveis para este grupo de trabalhadores.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa e descritiva, realizado na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB, cidade de Jequié - BA.

A população estudada fez um contingente de 304 professores. A amostra, composta por 76 professores, foi calculada a partir da população referida, sendo adotado um nível de confiança de 95% e margem de erro de 3%.

A partir da listagem com os nomes de todos os docentes, a amostra foi sorteada aleatoriamente. Foram excluídos da amostra professores visitantes, substitutos e com licença. Todos os selecionados se dispuseram a participar do estudo.

A coleta de dados foi realizada por uma equipe devidamente treinada, entre o período de agosto a outubro do ano de 2007. Foi aplicado entre os participantes do estudo um questionário contendo três blocos: o primeiro bloco continha informações sociodemográficas e ocupacionais como: sexo, idade, estado civil, tempo de trabalho e regime de trabalho.

O segundo bloco avaliou o nível socioeconômico da população entrevistada, utilizando-se, para tal, o instrumento “Critério de Classificação Econômica Brasil” adotado pela ABA/ANEPE – ABIPEME⁽¹²⁾. Este questionário estima o poder de compra dos indivíduos e famílias urbanas, desvinculando-os da classificação econômica em estratos sociais.

Com base nesse instrumento obteve-se um escore que viabilizou a classificação dos informantes em sete categorias econômicas, sendo elas: A1 (30 a 34 pontos) com estimativa de renda média familiar de R\$ 7793,00; A2 (25 a 29 pontos) com R\$ 4648,00; B1 (21 a 24 pontos) com R\$

2804,00; B2 (17 a 20 pontos) com R\$ 1669,00; C (11 a 16 pontos) com R\$ 927,00, D (6 a 10 pontos) com R\$ 424,00 e E (00 a 05 pontos) com R\$ 207,00.

Para fins de associação da classificação econômica com o estilo de vida, foi necessário alterar as categorias propostas pelo “Critério de Classificação Econômica Brasil”. Sendo assim, as classes econômicas foram agrupadas como: A (25 a 34 pontos), B (17 a 24 pontos) e C (11 a 16 pontos).

No último bloco foi averiguado o estilo de vida, sendo utilizado o questionário “Estilo de Vida Fantástico” proposto pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício em 1998, que foi traduzido e validado para o Brasil⁽⁹⁾.

O instrumento possui vinte e cinco questões divididas em nove domínios que são: Família e Amigos; Atividade Física; Nutrição; Tabaco e Tóxicos; Álcool; Sono, Cinto de Segurança, Stress e Sexo Seguro; Tipo de Comportamento; Introspecção e Trabalho.

O referido questionário é um instrumento autoaplicado, onde cada questão apresenta várias alternativas de resposta, exceto as relacionadas à Tabaco e Tóxicos e Álcool. Cada alternativa possuía um valor: 0 pontos para a primeira coluna; 1 ponto para a segunda coluna; 2 pontos para a terceira coluna; 3 pontos para a quarta coluna e 4 pontos para a quinta coluna.

As questões que apenas possuem duas alternativas são pontuadas como 0 pontos para a primeira coluna e 4 pontos para a última coluna. A soma de todos os valores permite a classificação dos informantes em cinco categorias que são: Excelente (85 – 100 pontos); Muito bom (70 – 84 pontos); Bom (55 a 69 pontos); Regular (35 a 54 pontos); Necessita melhorar (0 a 34 pontos). Dessa forma a pontuação obtida por cada professor participante do estudo neste questionário é que caracteriza o tipo de estilo de vida que ele adota em sua vida.

A análise dos dados foi realizada através do programa SPSS – “*Statistical Package for the Social Sciences*” versão 13.0, sendo utilizada a estatística descritiva, com determinação das médias (\bar{x}) e desvio-padrão (DP) para as variáveis quantitativas, e frequências simples e relativa para as variáveis categóricas.

As relações entre as variáveis categóricas foram analisadas pelo teste de associação Quiquadrado e exato de Fischer (para valores esperados menores que cinco). As variáveis idade e tempo de trabalho foram dicotomizadas a partir da mediana. O nível de significância adotado foi de 5%.

RESULTADOS

Foram informantes deste estudo 76 professores universitários de ambos os sexos, sendo 43 do sexo

feminino (56,6%) e 33 do sexo masculino (43,4%). A idade média encontrada foi de $38,5 \pm 10,63$ anos.

Quanto ao estado civil, quarenta e um (53,95%) possuíam união estável, seguindo-se os casos de indivíduos que não tinham união estável, 35 (46,05%).

Com relação ao tempo de trabalho dedicado à instituição, os limites mínimos e máximos de tempo de serviço foram, respectivamente, 4 meses e 35 anos, a média foi de $9,49 \pm 8,72$ anos.

Quanto ao regime de trabalho uma grande parcela dos professores investigados 48 (63,16%) possuía dedicação exclusiva à universidade (DE), e 28 (36,84%) trabalhavam em regime de 40 horas. Pode-se averiguar também que 95,45% dos entrevistados que lecionam nesse regime de trabalho possuíam outro vínculo empregatício.

Quanto à classificação socioeconômica, a amostra investigada caracteriza-se ainda como sendo de bom nível socioeconômico, estando a maioria dos indivíduos (56,58%) na classe B.

Na categoria estilo de vida 34 (44,74%) professores possuíam excelente estilo de vida e 42 (55,26%) entrevistados encontram-se na classificação de bom estilo de vida, representando dos entrevistados.

Com relação à associação entre as categorias do estilo de vida e as demais variáveis investigadas, apenas o sexo feminino e a classificação do estado civil de união estável apresentaram associação estatisticamente significativa com a classificação excelente do estilo de vida dos professores universitários questionados, conforme o descrito na Tabela I.

DISCUSSÃO

O número maior de investigados era do gênero feminino. Esse dado vai ao encontro de outros estudos que revelam a grande presença das mulheres na profissão docente, fato que se relaciona com uma atribuição dessa atividade como culturalmente ligada ao “papel feminino” de cuidar e educar^(3,5,6,13).

Em relação ao estado civil, a grande maioria tem uma união estável (53,95%). Quanto à idade, a amostra constituiu-se de adultos jovens, sendo a média de idade 38,5 anos. Outros estudos também apontam para grande maioria dos professores na faixa etária entre 30 e 40 anos^(1,3,6,13). Este dado nos permite inferir que é um grupo maduro profissionalmente, considerando que tem uma experiência profissional média de 9,45 anos.

No que se refere ao regime de trabalho, chama-se atenção para o fato de que quase a totalidade dos indivíduos com regime de 40 horas possuía outro vínculo empregatício. Segundo Gasparini⁽⁵⁾, tal fato pode ser justificado pela

Tabela I - Distribuição dos resultados da análise de associação entre as categorias do estilo de vida com as variáveis sócio-demográficas e ocupacionais dos professores universitários. (Jequié/BA - 2007)

Variáveis	Estilo de vida				P
	Excelente		Bom		
	n	%	n	%	
Sexo					
Feminino	24	55,8	19	44,2	0,027*
Masculino	10	30,3	23	69,7	
Idade					
≤ 37 anos	14	35,9	25	64,1	0,112
> 37 anos	20	54,1	17	45,9	
Estado Civil					
Com união estável	23	56,1	18	43,9	0,031*
Sem união estável	11	31,4	24	68,6	
Regime de trabalho					
Dedicação Exclusiva	22	45,8	26	54,2	0,801
40 horas	12	42,9	16	57,1	
Tempo de Trabalho					
≤ 6 anos	18	41,9	25	58,1	0,565
> 6 anos	16	48,5	17	51,5	
Classificação Sócio-Econômica					
A (34,21%)	14	53,8	12	46,2	0,416
B (58,56%)	18	41,9	25	58,1	
C (9,21%)	02	28,6	05	71,4	

* Valores estatisticamente significativo, $p < 0.05$.

inadequação salarial e a busca uma melhor condição de vida, o que faz o profissional exercer outras atividades para complementar a renda mensal⁽⁶⁾. Situações como trabalhar mais de 40 horas por semana, assumir diversas jornadas de trabalho e ter pouco tempo de repouso podem interferir na atividade cotidiana de trabalho dos professores, produzindo desgaste e cansaço⁽¹³⁾.

Quanto à classificação econômica, a maior parte dos entrevistados possuía nível socioeconômico B, seguidos pelo nível A e nível C, respectivamente. Este resultado sugere que os indivíduos investigados fazem parte de uma parcela populacional minoritária em nosso país. A amostra faz parte dos 29% enquadrados nessa da população brasileira, pois, de acordo com o Critério de Classificação Econômica, no Brasil a classe A representa 6% da população e a classe B, 23%⁽¹²⁾.

A situação econômica do professor, devido à ausência de uma política coerente de investimentos no campo educacional, tem ocasionado frequentes distorções salariais, gerando insegurança e incertezas⁽¹⁾. A sociedade atual estabelece o status social com base no nível salarial, podendo o mesmo ser um forte fator para a crise de identidade

e de insatisfação profissional, o que pode contribuir para o desequilíbrio da saúde mental destes trabalhadores. A má remuneração dos professores é apontada como uma importante fonte de tensão para o exercício profissional da docência, levando esses trabalhadores a se sentirem desvalorizados⁽¹³⁾.

De acordo com o Questionário FANTASTIC utilizado para avaliar o estilo de vida dos docentes da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, pôde-se verificar que 55,26% possuíam bom estilo de vida, enquanto 44,74% possuíam excelente estilo de vida. Comportamento e estilo de vida são determinantes cruciais para a saúde de um indivíduo⁽¹⁴⁾, sendo importante analisar os processos que estão envolvidos na escolha dos estilos de vida⁽¹⁵⁾.

O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde dos seres humanos e está relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas⁽⁸⁾.

Levando em consideração o Modelo de Crença na Saúde⁽¹⁵⁾, pode-se sugerir uma provável explicação para o resultado encontrado (bom e excelente estilo de vida)

na amostra de professores universitários, levando em consideração que grande parte dos professores investigados (67,1%) faz parte ou do Departamento de Saúde (DS) ou do Departamento de Ciências Biológicas (DCB), o que possibilita estarem mais próximos das questões teóricas que fundamentam o processo saúde/doença. Pôde-se inferir que esses indivíduos têm grande noção da susceptibilidade e severidade dos agravos de saúde que acontecem mediante comportamentos não-saudáveis e também dos benefícios para a saúde da adoção de um estilo de vida saudável (bom ou excelente).

Poucos estudos sobre o estilo de vida de professores universitário são descritos na literatura brasileira, o que dificultou a comparação dos resultados da presente pesquisa.

Características como sexo feminino e a caracterização do estado civil do tipo união estável mostraram-se associadas, estatisticamente significativas, com a melhor avaliação do estilo de vida (excelente) entre os professores universitários investigados.

Especificamente com relação à associação com o sexo feminino, o estudo realizado com professores universitários de educação física mostrou resultado diferente, onde os homens apresentaram melhores comportamentos de estilo de vida em todos os componentes avaliados⁽¹⁴⁾. Outra pesquisa, também desenvolvida com docentes da área da saúde, demonstrou que os indivíduos do sexo masculino também apresentaram melhor estilo de vida, principalmente devido à prática ativa de atividade física⁽¹⁶⁾.

Apesar da não concordância com os estudos descritos na literatura, é importante ser ressaltado, que a melhor avaliação do estilo de vida entre as professoras que geralmente assumem uma dupla jornada de trabalho, caracterizada por atividades docentes e domésticas⁽¹⁷⁾, se constitui em um grande avanço para a melhoria das condições de saúde desse grupo de trabalhadoras.

Não foram encontradas, na literatura, evidências, de uma melhor avaliação de estilo de vida entre indivíduos com estado civil do tipo união estável. É possível que os professores investigados, que têm um(a) parceiro(a), tenham respondido positivamente a questões relativas à família e sexo seguro abordadas no questionário FANTASTIC, o que pode ter sido um dos fatores para melhor avaliação do estilo de vida nesse grupo de professores.

CONCLUSÃO

Com relação ao estilo de vida dos professores universitários avaliados, ficou evidente que a maior parte dos investigados apresentou um estilo de vida bom e excelente, estando o grupo com sexo feminino e estado civil do tipo

união estável associado estatisticamente significativo ao resultado de estilo de vida excelente.

Esses resultados merecem ser evidenciados na comunidade acadêmica, servindo de alerta e objetivando intervenções, dentro e fora da universidade, na saúde desses indivíduos através de programas que busquem a aquisição e manutenção de hábitos de vida saudáveis.

REFERÊNCIAS

1. Rocha SSL, Felli VEA. Qualidade de vida no trabalho docente em enfermagem. *Rev Latinoam Enferm*. 2004;12(1):28-35.
2. Abrahão JI, Pinho DLM. As Transformações do trabalho e desafios teórico-metodológicos da Ergonomia. *Estud Psicol*. 2002;7(spe):45-52.
3. Araújo TM, Dutra FRD, Azi GR, Alves RL, Kavalkievicz C, Reis EJ, et al. Condições de trabalho e saúde de professores da rede particular de ensino de Salvador, Bahia. *Rev Baiana Saúde Pública*. 2002;24(1):42-56.
4. Oliveira DA. A Reestruturação do trabalho docente: precarização e flexibilização. *Educ Soc*. 2004;25(89):1127-44.
5. Gasparini SM, Barreto SM, Assunção AA. O Professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação Pesquisa*. 2005;31(2):189-99.
6. Delcor NS, Araújo TM, Reis EJFB, Porto LA, Carvalho FM, Silva MO, et al. Barb L, Andrad JM. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Cad Saúde Pública*. 2004;20(1):187-96.
7. Seidi EMF, Zannon CMLC. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cad Saúde Pública*. 2004;20(2):580-8.
8. World Health Organization (WHO). The World health report 1998 - Life in the 21st century: a vision for all. Geneva; 1998.
9. Añez CRR, Petroski EL, Reis RS. Versão Brasileira do Questionário "Estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arq Bras*. 2008;91(2):102-9.
10. Danna K, Griffin RW. Health and well-being in the workplace: a review and synthesis of literature. *Journal of Management*. 1999;25(3):357-84.

11. Marchiori F, Barros MEB, Oliveira SP. Atividade de Trabalho e Saúde dos Professores: O Programa de Formação como Estratégia de Intervenção nas Escolas. *Trab. Educ. e Saúde*. 2005;3(1):143-70.
12. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). Critério de classificação econômica do Brasil. São Paulo; 2003.
13. Esteve JM. O Mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. Bauru: EDUSC; 1999.
14. Madureira AS, Fonseca AS, Maia MFM. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2003;5(1):54-62.
15. Matos MG, Sardinha LB. Estilo de vida activos e qualidade de vida. Lisboa: Edições Exercício e Saúde/ Faculdade de Motricidade Humana; 1999.
16. Oliveira HB. Perfil do estilo de vida dos professores da área de saúde da Universidade Católica de Brasília [dissertação]. Brasília: Universidade Católica; 2001.
17. Araujo TM, Godinho TM, Reis EJFB, Almeida MMG. Diferenças de gênero no trabalho docente e repercussões sobre a saúde. *Cienc Saúde Coletiva*. 2006;11(4):1117-29.

Endereço para correspondência:

Marcos Henrique Fernandes
Rua Carlos Andrade, 515
Jequiezinho
CEP: 45205-090 - Jequié-BA
E-mail: marcoshenriquefernandes@bol.com.br