

ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO LONGO DA CARREIRA DOCENTE NO ESTADO DE SANTA CATARINA

Originalis



JORGE BOTH
JUAREZ VIEIRA DO NASCIMENTO
ADRIANO FERRETI BORGATTO

Universidade Federal de Santa Catarina

Resumo

Palavras-Chave
Estilo de Vida,
Carreira Docente,
Educação Física,
Professor

Resumo: O objetivo deste estudo foi analisar o nível de associação entre os Ciclos de Desenvolvimento Profissional (CDP) e o Estilo de Vida (EV) dos professores do magistério público estadual de Santa Catarina. A amostra foi constituída por 580 docentes de diferentes regiões do estado, sendo 265 do sexo masculino e 315 do sexo feminino. Na coleta de dados foi utilizado o Perfil do Estilo de Vida Individual para avaliar o EV, e os anos de docência para estabelecer o CDP. A análise de regressão logística multinomial foi empregada para verificar as razões de chances e o teste da razão de verossimilhança para verificar se as associações eram significativas ($p < 0,05$), contidos no programa SPSS versão 11.0. Os resultados revelaram uma tendência para a adoção de estilo de vida saudável pela maioria dos professores de Educação Física. Entretanto, evidenciou-se a prevalência do perfil negativo nas dimensões Alimentação e Controle do Estresse. A Alimentação foi o único componente que apresentou associação significativa com o CDP, onde os professores mais experientes demonstram maior preocupação com o comportamento alimentar que os docentes menos experientes. Apesar da estabilidade do perfil positivo, ao longo da carreira docente, na maioria das dimensões do estilo de vida, recomenda-se o desenvolvimento de ações de formação aos professores, para que possam auxiliar no controle do estresse bem como na adoção de comportamentos alimentares mais saudáveis.

Abstract

Keywords
Lifestyle, Teaching
Career, Physical
Education,
Teacher.

LIFESTYLE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS THROUGHOUT THE TEACHING CAREER AT SANTA CATARINA STATE

Abstract: The aim of this study was to analyse the level of association between the Cycles of professional development (CDP) and the Lifestyle (EV) of Physical Education teachers of the state educational system of Santa Catarina. The sample was composed by 580 teachers of several regions of the state. Most precisely, 265 of the subjects are male and 315 female. The data collection was done through the Individual Lifestyle Profile that assessed the EV, while the CDP was established by the teaching years of the subjects. The chances ratio were verified by using the regression multinomial logistic, and the likelihood ratio test was used to verify if the associations were significant ($p < 0.05$). Both statistic tools were part of the statistic package SPSS (version 11.0). The results revealed that the majority of Physical Education teachers has a tendency to adopt a healthy life style. On the other hand, it became evident a prevailing negative profile in terms of Alimentation and Stress Control. The only component that had significant association with the CDP was the Alimentation, in which the most experienced teachers have demonstrated more concern than the less experienced ones about their alimentary behaviour. Despite the stable positive profile in most of the lifestyle dimensions, it is recommended the development of education actions for the teachers throughout their professional career. This can help them for the stress control as well as for adopting healthier alimentary behaviour.

Introdução

As mudanças de comportamento no estilo de vida, muitas vezes, ocorrem quando existem sintomas de uma enfermidade. Neste sentido, os profissionais da saúde têm atuado para melhorar os comportamentos individuais e coletivos, principalmente para evitar a prevalência de tabagismo, alcoolismo, sedentarismo, má alimentação, entre outros. Esta intervenção é justificada devido ao fato da maioria dos casos de mortalidade da população mundial está ligada ao estilo de vida (ASTRAND, 1993; HEYWARD, 1998; MOTA; DUARTE, 1999; TUBINO, 2002; NAHAS, 2006).

Na atualidade, vive-se melhor que os antepassados devido ao advento da era das informações. Entretanto, ao considerar os diferentes grupos populacionais, observa-se que fatores regionais de desenvolvimento econômico têm afetado o padrão de vida das pessoas, ou seja, desigualdades econômicas têm provocado à desestabilização do estilo de vida ideal (NAHAS, 2006).

Na era do estilo de vida, onde as causas de mortalidade deixaram de ser as doenças infecto-contagiosas para serem as doenças crônico-degenerativas, as questões referentes aos hábitos alimentares, estresse, nível de atividade física, comportamentos preventivos, entre outras, são preponderantes para a prevenção das doenças atuais (MOTA; DUARTE, 1999; MADUREIRA; MADUREIRA, 2000; NAHAS et al., 2000; VILARTA; GONÇALVES, 2004; NAHAS, 2006).

Dentre as doenças que o estilo de vida saudável pode auxiliar na sua prevenção, destaca-se a síndrome metabólica (LAKKA et al., 2003), as doenças cardiovasculares (RICHARSON et al., 2003), as encefalopáticas (VLAJINAC et al., 2003), além disso, contribui na percepção de saúde em idosos (BOSWELL et al., 2006). Nesta perspectiva, as associações entre estilo de vida e fatores de risco de doenças têm indicado a necessidade de abordar o envelhecimento saudável através de uma abordagem multi-fatorial (MUMMERY et al., 2007).

No caso específico da carreira docente, algumas pesquisas têm apresentado um quadro positivo de estilo de vida (GERALDES et al., 2006; LEMOS, 2007). Mas, em outros casos, principal-

mente com docentes universitários (MADUREIRA et al., 2003; NAHAS et al., 2005), estudantes universitários (MARINHO; NAHAS, 2003; ROSA; NASCIMENTO, 2003; KLOSTER; PRATI, 2007) e professores de Educação Física (BRANDÃO; DUARTE, 2003; NUÑEZ et al., 2007), há evidências da prevalência de comportamentos negativos, ligados ao meio ambiente, alimentação, atividade física, controle do estresse e relacionamentos sociais.

Diante da importância de avaliar o estilo de vida da população (NAHAS, 2006), como também de verificar o comportamento de determinados grupos populacionais, as investigações vinculadas aos Ciclos de Desenvolvimento Profissional (GARCIA, 1995; GONÇALVES, 1995; HUBERMAN, 1995; STROOT, 1996; NASCIMENTO; GRAÇA, 1998) podem auxiliar na compreensão das mudanças no comportamento de professores (BURDEN, 1990; FARIAS et al., 2001). De fato, a carreira docente é marcada por avanços e recuos, desafios e conquistas, que afetam as condutas pedagógicas e pessoais, bem como modificam atitudes e valores que caracterizam a trajetória profissional (CAVACO, 1995), podendo afetar tanto na percepção da qualidade de vida no trabalho, como também no próprio estilo de vida dos docentes.

Nesta perspectiva, o objetivo deste estudo foi verificar o nível de associação entre os Ciclos de Desenvolvimento Profissional (CDP) e o Estilo de Vida (EV) dos professores de Educação Física do magistério público estadual de Santa Catarina.

Materiais e métodos

Esta investigação descritiva, de corte transversal, foi realizada com uma população 1.857 professores de Educação Física do magistério público estadual de Santa Catarina, oriundos das 30 Gerências de Educação, Ciência e Tecnologia (GEETCs).

O processo de seleção da amostra ocorreu por meio de dois estágios. Enquanto que o primeiro estágio buscou estratificar o estado de Santa Catarina em regiões, o segundo estágio considerou as GEETCs como conglomerados de cada região, sendo selecionadas 20 GEETCs de forma inten-

cional, as quais eram as mais representativas de cada região. Destaca-se que todos os professores das GEETCs selecionadas foram convidados a participar da investigação. No cálculo da amostra, inicialmente foi determinado uma margem de erro de 5,0%, sendo esperado um retorno de 30% dos questionários enviados (BOLFARINE; BUSSAB, 2005). Entretanto, considerando que o retorno dos questionários foi maior que o esperado (37,2%), o erro amostral foi de 3,4%, fixando o intervalo de confiança de 95%.

A amostra foi constituída por 580 professores, sendo 315 do sexo masculino e 265 do sexo feminino, das seguintes regiões: Grande Florianópolis (9,5%), Norte (19,3%), Oeste (30,2%), Planalto (12,1%), Sul (14,5%) e Vale do Itajaí (14,5%).

Na coleta de dados utilizou-se o instrumento “Perfil do Estilo de Vida Individual”, o qual é constituído por 15 questões, distribuídas em cinco dimensões: Alimentação, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos Sociais e Controle do Estresse (NAHAS et al., 2000).

Os valores da fidedignidade absoluta do instrumento variam entre 0,29 e 0,44 nas cinco dimensões do instrumento, considerados aceitáveis para um instrumento de escala likert de 0 a 3. No que se refere à fidedignidade relativa, a qual busca verificar a concordância entre duas medidas realizadas, os índices oscilaram entre 74% a 93% nos cinco componentes do instrumento.

Em relação aos Ciclos de Desenvolvimento Profissional, utilizou-se uma adaptação do modelo teórico proposto por NASCIMENTO e GRACA (1998), onde foram encontrados quatro ciclos, sendo estabelecidos de acordo com os anos de docência:

- **Entrada:** período de transição entre a saída da formação inicial e a entrada no mercado de trabalho (0-4 anos de docência);
- **Consolidação:** período onde o docente adquire confiança do conhecimento curricular e pedagógico (5-9 anos de docência);
- **Diversificação:** período que o professor considera as atividades que realiza monótonas e repetitivas, momento em que o docente busca novas experiências, tanto dentro da escola como fora dela (10-19 anos de docência);

- **Estabilização:** período próximo da aposentadoria do professor. Caracteriza-se como um momento de questionamento de sua atuação na escola e na vida pessoal (acima de 20 anos de docência).

A autorização da Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia do Estado de Santa Catarina e a aprovação do projeto no Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (Processo 036/07) foram necessárias para a realização desta investigação. Na coleta de dados, os questionários foram enviados às GEECTs que, posteriormente, encaminhavam para as escolas por meio do serviço de mala direta.

Na análise dos dados foram utilizadas, inicialmente, as equações de ponderação de LEMOS (2007) para categorização dos componentes e do cômputo geral do instrumento. Para categorização dos componentes, somou-se os resultados apresentados pelo avaliado nas três questões que compreendiam cada componente. Considerando que os valores “0” e “1” correspondem ao perfil negativo e os valores “2” e “3” indicam perfil positivo na avaliação de cada questão do instrumento PEVI (NAHAS, 2006), computou-se a partir da soma-tória das três questões o perfil negativo quando os escores variavam entre “0” e “3”, perfil intermediário nos escores “4” e “5” e perfil positivo nos escores entre “6” a “9”.

Na avaliação geral do instrumento utilizou-se a seguinte equação:
$$\frac{((\text{número total de componentes que obtiveram perfil negativo} \times (-1) + \text{número total de componentes que obtiveram perfil intermediário} \times (0) + \text{número total de componentes que obtiveram perfil positivo} \times (1)) / 5) / 1 \times 100}{100}$$
. Os resultados desta equação variam entre -100% a +100%, sendo adotados os seguintes critérios para estabelecer o conceito geral do perfil do estilo de vida: perfil negativo (entre -100% a -33,33%), perfil intermediário (entre -33,32% e +33,32%) e perfil positivo (entre +33,33% a +100%) (LEMOS, 2007).

Após a realização destas classificações, buscou-se constatar as frequências das respostas (perfil negativo, perfil intermediário, perfil positivo). O teste de razão de verossimilhança (nível de significância de 5%) e a regressão logística multinomial (odds ratio – OR, com Intervalo de 95%

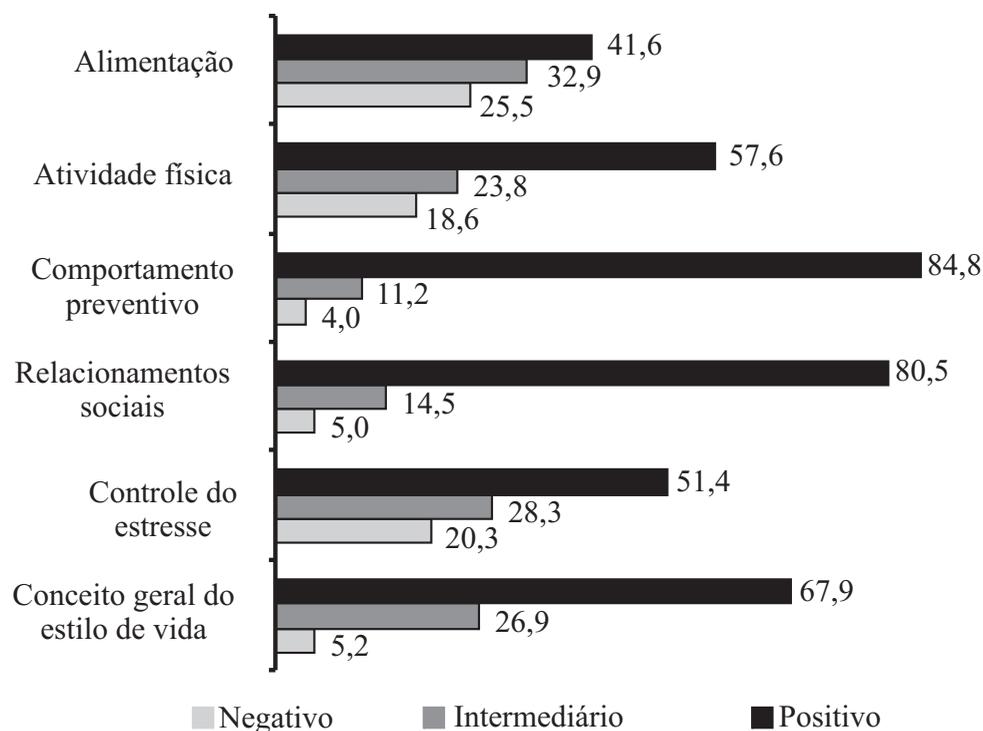
confiança – IC95%) foram empregados para identificar as razões de chances na análise do nível de associação entre o CDP e o EV. Destaca-se que o perfil intermediário foi isolado para possibilitar a determinação das razões de chances dos perfis negativo e positivo. As análises foram realizadas no pacote estatístico SPSS, versão 11.0.

Apresentação e discussão dos resultados

Os resultados encontrados no estudo (**Figura 1**) indicam que em todas as dimensões, como também no cômputo geral do estilo de vida, os professores de Educação Física apresentaram valores positivos, cujos percentuais variaram entre 41,6% e 84,8% nas dimensões investigadas. Os percentuais mais baixos de estilo de vida positivo foram encontrados nos componentes Alimentação e Controle do Estresse. O perfil positivo do estilo de vida dos investigados é similar ao dos docentes de Educação Física do Rio Grande do Sul (LEMOS, 2007) e também de dirigentes do esporte e do lazer do SESI-SP (GERALDES et al., 2006).

Em relação ao perfil negativo, os investigados revelaram baixos percentuais nas dimensões Comportamento Preventivo, Relacionamentos Sociais e também no cômputo geral do instrumento. Entretanto, os percentuais encontrados nos componentes Controle do Estresse (20,3%) e Alimentação (25,5%) são preocupantes, considerando que a cada cinco docentes investigados, no mínimo, um demonstra comportamento negativo no Controle do estresse, e a cada quatro professores, no mínimo um apresenta comportamento negativo no componente Alimentação. Ao comparar os docentes catarinenses com os dados evidenciados pelos professores gaúchos (LEMOS, 2007), observou-se similaridade nos dados. Nesta perspectiva, constata-se a necessidade de repensar as condutas dos docentes de Educação Física. De fato, a má alimentação e o alto nível do estresse podem acarretar outros problemas de saúde, os quais, dependendo da gravidade, afetam a vida pessoal dos docentes e o funcionamento adequado de instituições públicas, principalmente pelo afastamento temporário ou permanente das funções docentes

Figura 1
Perfil do Estilo de Vida de professores de Educação Física



(SANTINI, 2004; LACAZ, 2005; SANTINI; MOLINA NETO, 2005; CRUZ; LEMOS, 2005; LEMOS; CRUZ, 2005).

Ao analisar o número de citações, tanto positivas como negativas, nos componentes investigados (**Figura 2**), constatou-se que 93,1% dos participantes demonstraram até duas citações de componentes com perfil negativo, onde 56,4% dos docentes não apresentaram comportamento indesejável no estilo de vida. Por outro lado, 66,6% dos docentes revelaram três ou mais componentes com comportamento positivo, confirmando a tendência de adoção do estilo de vida positiva pela maioria dos professores de Educação Física. Destaca-se que não há uma grande oscilação dos percentuais entre os docentes que apresentaram dois a cinco comportamentos positivos (entre 20,3% a 20,9%, respectivamente), e que apenas 2,8% dos participantes não demonstraram componente positivo.

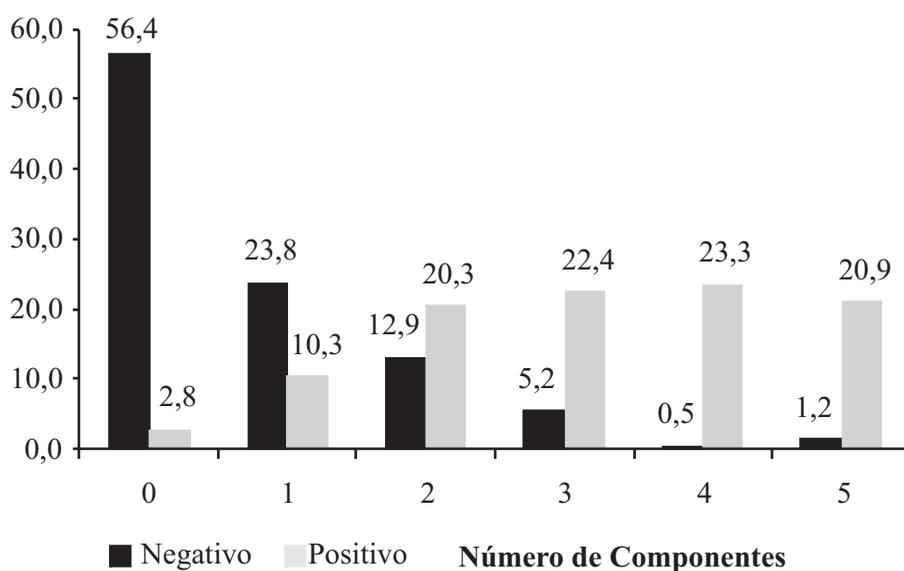
Os valores obtidos nesta investigação, quando comparados com aqueles encontrados no estudo com professores gaúchos de Educação Física (LEMOS, 2007), foram similares no que diz respeito à baixa prevalência de comportamentos negativos. Contudo, apesar da maioria dos docentes também revelar a adoção de comportamentos positivos no estilo de vida, constatou-se uma maior variabilidade

de do número de componentes positivos entre os professores gaúchos, onde 15,8% dos professores possuíam dois componentes, 28,7% três componentes, 26,8% quatro componentes e 17,4% cinco componentes positivos. Além disso, 72,9% dos professores gaúchos apresentaram, no mínimo, três componentes positivos e para os professores catarinenses este percentual foi de 66,6%, aproximadamente sete a cada dez docentes dos estados do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina apresentam um estilo de vida mais saudável.

As evidências encontradas corroboram com a expectativa do papel a ser desempenhado pelo profissional de Educação Física, enquanto um dos agentes de saúde nas escolas. Da mesma forma, o processo de modelação enquanto facilitador de aprendizagens e mudanças de comportamentos, principalmente pela possibilidade de vincular o docente como um modelo a ser seguido pelos estudantes, implica em assumir responsabilidades e dominar competências profissionais, tanto de manifestar atitudes e hábitos saudáveis, como também de fomentar estratégias que possam auxiliar na promoção de estilos de vida saudáveis (NASCIMENTO, 1998; FEITOSA; NASCIMENTO, 2006).

Figura 2

Frequência de componentes com Perfil Negativo ou Positivo do Estilo de Vida.



Ao avaliar o comportamento das diferentes dimensões do estilo de vida ao longo da carreira docente (**Tabela 1**), constatou-se associação signifi-

cativa apenas no componente Alimentação. Os demais componentes, bem como no cômputo geral do estilo de vida, não apresentaram relação estatística.

Tabela 1				
Associação entre o Perfil do Estilo de Vida e os Ciclos de Desenvolvimento Profissional				
Ciclos de Desenvolvimento Profissional	Estilo de Vida			p-valor*
	Negativo n(%)	Intermediário n(%)	Positivo n(%)	
Alimentação				0,013
Entrada	11(15,3)	32(44,4)	29(40,3)	
Consolidação	28(25,0)	47(42,0)	37(33,0)	
Diversificação	57(30,2)	50(26,4)	82(43,4)	
Estabilização	52(25,1)	62(30,0)	93(44,9)	
Atividade física				0,291
Entrada	11(15,3)	14(19,4)	47(65,3)	
Consolidação	17(15,2)	35(31,2)	60(53,6)	
Diversificação	42(22,2)	39(20,7)	108(57,1)	
Estabilização	38(18,4)	50(24,1)	119(57,5)	
Comportamento preventivo				0,736
Entrada	3(4,2)	10(13,9)	59(81,9)	
Consolidação	2(1,8)	14(12,5)	96(85,7)	
Diversificação	7(3,7)	20(10,6)	162(85,7)	
Estabilização	11(5,3)	21(10,2)	175(84,5)	
Relacionamentos sociais				0,155
Entrada	4(5,6)	5(6,9)	63(87,5)	
Consolidação	8(7,1)	20(17,9)	84(75,0)	
Diversificação	6(3,2)	24(12,7)	159(84,1)	
Estabilização	11(5,3)	35(16,9)	161(77,8)	
Controle do estresse				0,123
Entrada	12(16,7)	17(23,6)	43(59,7)	
Consolidação	20(17,9)	33(29,4)	59(52,7)	
Diversificação	47(24,9)	43(22,7)	99(52,4)	
Estabilização	39(18,8)	71(34,3)	97(46,9)	
Conceito geral do Estilo de vida				0,315
Entrada	4(5,6)	11(15,2)	57(79,2)	
Consolidação	7(6,3)	30(26,7)	75(67,0)	
Diversificação	8(4,2)	56(29,7)	125(66,1)	
Estabilização	11(5,3)	59(28,5)	137(66,2)	

* Probabilidade do Teste de Razão de Verossimilhança

No que diz respeito ao componente Alimentação, evidenciou-se que os docentes dos ciclos de diversificação (43,4%, OR=2,08, IC95%: 1,20-3,63) e de estabilização (44,9%, OR=1,91, IC95%: 1,11-3,26) apresentaram comportamentos mais positivos que os docentes dos ciclos de consolidação (33,0%). Nota-se que os professores de Educação Física mais experientes preocupam-se mais com a alimentação saudável do que os professores menos experientes, principalmente nos comportamentos vinculados ao consumo de alimentos livres de agrotóxicos, não industrializados e com baixos níveis de calorias.

O pluri-emprego bastante freqüente entre os docentes dos ciclos de entrada e consolidação, caracterizado pela jornada dupla ou tripla de trabalho e também pela distribuição da carga horária em diversos locais, parece afetar no comportamento alimentar dos professores novatos. A preocupação constante com a melhoria da remuneração e compensação financeira, aliada a falta de tempo livre para realizar as refeições diárias, pode fomentar hábitos alimentares inadequados. Neste sentido, a adoção de hábitos alimentares saudáveis, além de demonstrar boa conduta alimentar dos profissionais, pode auxiliar no controle e prevenção de doenças, as quais estão vinculadas ao colesterol elevado, diabetes, hipertensão e obesidade (ASTRAND, 1993; HEYWARD, 1998; MOTA; DUARTE, 1999; NAHAS et al., 2000; NAHAS et al., 2005; NAHAS, 2006).

Em relação aos indicadores da Atividade física, que indagaram sobre a realização de 30 minutos de atividades físicas moderadas, pelo menos, em cinco dias da semana; realização de exercícios que envolvam força e alongamento muscular, pelo menos, duas vezes por semana; e a utilização no dia-a-dia de transporte ativo (uso da bicicleta ou a caminhada como meio de deslocamento), constatou-se que os professores do ciclo de entrada apresentaram os maiores percentuais de comportamentos positivos (65,3%), enquanto que no ciclo de diversificação concentrou-se a maior porcentagem de comportamento negativo (22,2%).

Na investigação com professores de Educação Física aposentados do Vale do Itajaí/SC ficou

evidenciado um perfil positivo no componente atividade física (BRANDÃO; DUARTE, 2003). Entretanto, observou-se uma atitude contrária dos professores que estavam próximos da aposentadoria, ou seja, os professores mais experientes no magistério público estadual apresentavam-se como os menos ativos fisicamente. Este tipo de comportamento pode causar um declínio mais acentuado do processo de envelhecimento, resultando na maior freqüência de enfermidades e na perda gradual do nível de qualidade de vida (VIRTUOSO JUNIOR, 2003). No caso dos docentes de Educação Física, esta situação é preocupante, especialmente pela contradição entre os conteúdos abordados no trabalho pedagógico na escola e os comportamentos assumidos por este profissional na sociedade, a qual confirma que os professores sabem o que é importante no trabalho pedagógico, mas frequentemente não o fazem na vida cotidiana (NASÁRIO; SHIGUNOV, 2001).

O perfil positivo do Comportamento preventivo foi observado nos diferentes ciclos de desenvolvimento profissional, cujos percentuais variaram de 81,9% a 85,7%. Além de controlarem os níveis de colesterol e de pressão arterial, os professores parecem adotar a direção defensiva no trânsito e o consumo moderado de bebidas alcoólicas, bem como evitam o hábito de tabagismo. Da mesma forma, os professores estão satisfeitos com os relacionamentos no seu cotidiano, sendo que sete a cada dez docentes apresentam um perfil positivo neste componente. Situação semelhante foi relatada com professores universitários (MADUREIRA et al., 2003) e por professores de Educação Física gaúchos (LEMOS, 2007). Apesar dos docentes vivenciarem frequentemente situações adversas no ambiente de trabalho, como baixos salários e condições de trabalho cada vez mais precárias, os professores têm demonstrado bom relacionamento social com as pessoas que convivem em sua volta. Esta conduta positiva é muito importante na carreira docente, pelo fato de que problemas de relacionamentos pessoais podem provocar desgastes na comunidade escolar, resultando em insatisfação (CRUZ; LEMOS, 2005; LEMOS; CRUZ, 2005) e afastamento do trabalho docente (SANTINI, 2004; SANTINI; MOLINA NETO, 2005).

Na análise do componente Controle do estresse, o perfil positivo diminuiu com o passar dos ciclos de desenvolvimento profissional, variando de 59,7% no ciclo de entrada para 46,9% no ciclo de estabilização. O perfil negativo foi mais freqüente (24,9%) entre os docentes do ciclo de diversificação, enquanto que os demais ciclos oscilaram entre 16,7% a 18,8%. Os resultados parecem indicar que os docentes mais experientes enfrentam maiores dificuldades em lidar com os problemas que surgem no cotidiano, refletindo frequentemente sobre as ações que ocorrem a sua volta. Esta situação é preocupante, considerando que o aumento dos níveis de estresse pode acarretar problemas patológicos que impossibilitam uma prática pedagógica de melhor qualidade, ou até mesmo, o afastamento temporário ou permanente do trabalho escolar (ANDREWS, 1993; SANTINI, 2004; CRUZ; LEMOS, 2005; LACAZ, 2005; LEMOS; CRUZ, 2005; SANTINI; MOLINA NETO, 2005).

A avaliação do cômputo geral das dimensões do instrumento revelou a maior porcentagem de perfil positivo em todos os ciclos de desenvolvimento profissional, onde os menores percentuais de perfil intermediário (15,2%) e maiores percentuais de perfil positivo (79,2%) foram encontrados entre os professores do ciclo de entrada. Contudo, destaca-se que não existiu associação significativa na avaliação global do estilo de vida e o CDP, similar o que foi observado com os professores do estado do Rio Grande do Sul (LEMOS, 2007). De modo geral, os professores catarinenses que se encontram no início da carreira docente apresentaram um perfil mais positivo do estilo de vida. De fato, o início da carreira docente é marcado pelos problemas decorrentes da inserção no mercado de trabalho, da socialização profissional com a cultura docente instalada nas escolas e as inseguranças e incertezas na prática pedagógica. Com o passar dos anos, há a tendência dos docentes estabilizarem suas competências pedagógicas e buscarem uma estrutura mais estável de vida, principalmente a partir de estabilidade econômica, da segurança na prática pedagógica, entre outros fatores (GAR-

CIA, 1995; SILVA, 1997; NASCIMENTO; GRACA, 1998; CAVACO, 1999).

Conclusão

As evidências encontradas neste estudo permitem concluir que há uma tendência para adoção de estilo de vida saudável pela maioria dos professores de Educação Física do magistério público estadual de Santa Catarina. Contudo, a prevalência de perfil negativo foi observada nos componentes Alimentação e Controle do Estresse.

Ao analisar o estilo de vida dos professores ao longo da carreira docente, constatou-se que somente os professores mais experientes relataram maior preocupação com o comportamento alimentar saudável do que os professores menos experientes.

Apesar dos ciclos de desenvolvimento profissional revelarem características próprias em cada momento da trajetória docente, não foi possível identificar diferenças significativas nos demais componentes do estilo de vida, evidenciando assim que a adoção de estilo de vida saudável parece não depender dos anos de docência em Educação Física na realidade escolar.

Um aspecto a destacar é que os docentes do ciclo de entrada foram aqueles que apresentaram maiores percentuais de perfil positivo no cômputo geral do estilo de vida, embora sejam os professores que têm enfrentado maiores dificuldades para inserção no mercado de trabalho, como também na estruturação da competência pedagógica no magistério público estadual.

A maior estabilidade do perfil positivo, ao longo da carreira docente em Educação Física, nos componentes Atividade Física, Comportamento Preventivo e Relacionamentos Sociais permite recomendar o desenvolvimento de ações de formação aos professores, para que possam auxiliar no controle do estresse bem como na adoção de comportamentos alimentares mais saudáveis.

Referências Bibliográficas

- ASTRAND, P.O. Por que fazer exercício? **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v.7, n.1,3,4, p.39-56, 1993.
- ANDREWS, J.C. O stress nos professores de Educação Física dos nossos dias: uma perspectiva internacional. **Boletim da Sociedade Portuguesa em Educação Física**, Lisboa, n.7/8, p.13-25, 1993.
- BOLFARINE, H.; BUSSAB, W.O. **Elementos de amostragem**. São Paulo: Edgard Blücher, 2005.
- BOSWELL, G.H.; KAHANA, E.; DILWORTH-ANDERSON, P. Spirituality and healthy lifestyle behaviors: stress counter-balancing effects on the well-being of older adults. **Journal of Religion and Health**, v.45, n.4, p.587-602, 2006.
- BRANDÃO, J.S.; DUARTE, M.F.S. Perfil do estilo de vida dos professores de Educação Física aposentados no Vale do Itajaí/SC. In: NASCIMENTO, J.V.; LOPES, A.S. (Orgs.). **Investigação em Educação Física: primeiros passos, novos horizontes**. Londrina: Midiograf, 2003.
- BURDEN, P.R. Teacher Development. In: HOUSTON, W.R.; HABERMAN, M.; SIKULA, J. (Orgs.). **Handbook of research on teacher education**. New York: Macmillian Publishing Company; 1990.
- CAVACO, M.H. Ofício do professor: o tempo e as mudanças. In: NÓVOA, A. **Profissão professor**. 2ªed. Porto: Porto Editora, 1999.
- CRUZ, R.M.; LEMOS, J.C. Atividade docente, condições de trabalho e processos de saúde. **Motrivência**, Florianópolis, a.XVII, n.24, p.59-80, 2005
- FARIAS, G.O.; SHIGUNOV, V.; NASCIMENTO, J.V. Formação e desenvolvimento profissional dos professores de Educação Física. In: SHIGUNOV, V.; SHIGUNOV NETO, A. (Orgs.). **A formação profissional e a prática pedagógica: ênfase nos professores de Educação Física**, Londrina: Midiograf; 2001.
- FEITOSA, W.M.N.; NASCIMENTO, J.V. Educação Física: quais competências profissionais? In: SOUZA NETO, S.; HUNGER, D. (Orgs.) **Formação profissional em Educação Física: estudos e pesquisas**. Rio Claro: Biblioética, 2006.
- GARCIA, C.M. **Desarrollo profesional e iniciación a la enseñanza**. Barcelona: PPU, 1995.
- GERALDES, C.F. et al. Nível de qualidade de vida dos colaboradores da diretoria de esportes e lazer do SESI-SP. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, n.5, v.especial, p.13-22, 2006.
- GONÇALVES, J.A.M. A carreira dos professores do ensino primário. In: NÓVOA, A. (Org.). **Vidas de professores**, 2 ed. Porto: Porto Editora; 1995.
- HEYWARD, V.H. **Advanced fitness assessment e exercise prescription**. 3ed. Champaign: Human Kinetics, 1998.
- HUBERMAN, M. O ciclo de vida profissional dos professores. In: NÓVOA, A. (Org.). **Vidas de professores**, 2 ed. Porto: Porto Editora; 1995.
- KLOSTER, S.H.; PRATI, S.R.A. Análise do estilo de vida de estudantes universitários: um estudo transversal. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.18, suplemento, p.247-250, 2007.
- LACAZ, F. Trabalho e saúde do professor. **Revista Plural**, Florianópolis, Junho, p.14-19, 2005.
- LAKKA, T.A. et al. Sedentary lifestyle, poor cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome, **Medicine e Science in Sports e Exercise**, v.35, n.8, p.1279-1286, 2003.
- LEMOS, C.A.F. **Qualidade de vida na carreira profissional de professores de Educação Física do magistério público estadual/RS**. 2007. Dissertação (Mestrando em Educação Física), Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.
- LEMOS, J.; CRUZ, R.M. Condições e cargas de trabalho da atividade docente. **Revista Plural**, Florianópolis, Junho, p.20-27, 2005.

- MADUREIRA, A.S.; FONSECA, S.A.; MAIA, M.F.M. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de Educação Física. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, n.5, v.1, p.54-62, 2003.
- MADUREIRA, A.S.; MADUREIRA, J.M. Prescrição do exercício físico e combate ao estresse. **Caderno de Educação Física: Estudos e Reflexões**, Marechal Cândido Rondon, v.1, n.2, p.67-85, 2000.
- MARINHO, C.B.S.; NAHAS, M.V. Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da Uniplac (Lages, SC). In: NASCIMENTO, J.V.; LOPES, A.S. (Orgs.). **Investigação em Educação Física: primeiros passos, novos horizontes**. Londrina: Midiograf, 2003.
- MOTA, J.; DUARTE, J.A. Estilo de vida activo e saúde. **Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física**, Lisboa, n.17/18, p.47-51, 1999.
- MUMMERY, W.K. et al. Associations between physical activity and other lifestyle behaviors in older New Zealanders. **Journal of Physical Activity and Health**, n.4, p.411-422, 2007.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4ed. Londrina: Midiograf, 2006.
- NAHAS, M.V.; BARROS, M.G.V.; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida em indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v.5, n.2, p.48-59, 2000.
- NAHAS, M.V.; OLIVEIRA, E.S.; SANTOS, P.D. Promoção da saúde na era do estilo de vida. **Revista Plural**, Florianópolis, Junho, p.28-33, 2005.
- NASÁRIO, S.T.; SHIGUNOV, V. Concepção da prática pedagógica do professor de Educação Física: importância e influência do aluno. In: SHIGUNOV, V.; SHIGUNOV NETO, A. (Orgs.). **A formação profissional e a prática pedagógica: ênfase nos professores de Educação Física**. Londrina: Midiograf, 2001.
- NASCIMENTO, J.V. As competências específicas do profissional de Educação Física e Desportos: um estudo Delphi. **Revista Horizonte**, v.15, n.87, p.I-XII, 1999.
- NASCIMENTO, J.V.; GRAÇA, A. A evolução da percepção de competência profissional de professores de Educação Física ao longo de sua carreira docente. **Anais do 6º Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto de Língua Portuguesa e 7º Congresso Galego de Educacion Física**. 1998. CD ROM.
- NUÑEZ, P.R.; HABITANTE, C.A.; SILVA, J.V.P. Qualidade de vida dos professores de Educação Física da rede municipal de ensino de Campo Grande-MS. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.18, suplemento, p.355-358, 2007.
- RICHARDSON, C.R. et al. Physical activity and mortality across cardiovascular disease risk groups. **Medicine e Science in Sports e Exercise**, v.36, n.11, p.1923-1929, 2004.
- ROSA, A.J.; NASCIMENTO, J.V. Estilo de vida e atitudes de estudantes da Univille (Joinville/SC). In: NASCIMENTO, J.V.; LOPES, A.S. (Orgs.). **Investigação em Educação Física: primeiros passos, novos horizontes**. Londrina: Midiograf, 2003.
- SANTINI, J. Síndrome do esgotamento profissional: revisão bibliográfica. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.10, n.1, p.183-209, 2004.
- SANTININ, J.; MOLINA NETO, V. 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**, São Paulo, v.19, n.3, p.209-222. 2005
- SILVA, M.C.M. O primeiro ano de docência: o choque com a realidade. In: ESTRELA, M.T. (Org.). **Viver e construir a profissão docente**. Porto: Porto Editora, 1997.
- STROOT, S.A. Organizational socialization: factors impacting beginning teachers. In: SILVERMAN, S.J.; ENNIS, C.D. (Orgs.). **Student learning in physical education: applying research to enhance instruction**. Champaign: Human Kinetics; 1996.

TUBINO, M.J.G. A qualidade de vida e a sua complexidade. In: MOREIRA, W.W.; SIMÕES, R. (Orgs.). **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: Unimep, 2002.

VILARTA, R.; GONÇALVES, A. Condições de vida, modo de vida e estilo de vida. In: GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (Orgs.). **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática**. Barueri: Manole, 2004.

VITUOSO JÚNIOR, J.S. Medidas de atividades físicas em pessoas idosas. In: BARROS, M.V.G.; NAHAS, M.V. (Orgs.). **Medidas da atividade física: teoria e aplicação em diversos grupos populacionais**. Londrina: Midio-graf, 2003.

VLAJINAC, H. et al. Some lifestyle habits of female Belgrade University students with migraine and non-migraine primary headache. **Journal Headache Pain**, n.4, p.67-71, 2003.

Endereço

Rua Capitão Romualdo de Barros, 861
Bloco 3, Ap.103. Bairro Carvoeira.
CEP 88040-600 - Florianópolis - SC
e-mail: jorgeboth@yahoo.com.br