



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB  
Faculdade de Ciências da Educação E Saúde – FACES

MICHEL NASCIMENTO DE SOUSA

**SAÚDE E ATIVIDADE LABORAL DO PROFESSOR UNIVERSITÁRIO: A  
DOCÊNCIA E O AUTOCUIDADO**

Brasília  
2016

MICHEL NASCIMENTO DE SOUSA

**SAÚDE E ATIVIDADE LABORAL DO PROFESSOR UNIVERSITÁRIO: A  
DOCÊNCIA E O AUTOCUIDADO**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientadora: Prof. Msc. Hetty Lobo

Brasília  
2016

MICHEL NASCIMENTO DE SOUSA

**SAÚDE E ATIVIDADE LABORAL DO PROFESSOR UNIVERSITÁRIO: A  
DOCÊNCIA E O AUTOCUIDADO**

Trabalho de conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharel em Educação  
Física pela Faculdade de Ciências da  
Educação e Saúde Centro Universitário de  
Brasília – UniCEUB.

Brasília, de de 2016.

**BANCA EXAMINADORA**

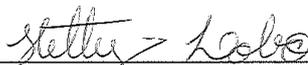
Orientadora : Prof. Msc. Hetty Lobo

Examinador: Prof.º

Examinador: Prof.º

## ATA DE APROVAÇÃO

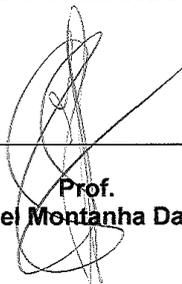
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, o (a) acadêmico (a) Michel Nascimento de Sousa foi aprovado (a) junto à disciplina da licenciatura Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação, com o trabalho intitulado Saúde e atividade Laboral do Professor Universitário: A Docência e o Autocuidado



Prof.  
Msc. Hetty Lobo



Prof.  
Dr. Arthur José Medeiros De Almeida



Prof.  
Dr. José Manoel Montanha Da Silveira Soares

Brasília, DF, 16/11/2016

## RESUMO

**Introdução:** Traz uma importante contribuição para o debate em questão, pois a partir de estudos realizados com docentes em todo o país apresenta evidências de uma macroestrutura de políticas educacionais que interferem diretamente na qualidade e no desenvolvimento das ações do professor no ambiente de trabalho e na sala de aula.

**Objetivo:** Este artigo se propõe a contribuir com a discussão do tema saúde do professor e autocuidado, pois empenha-se em investigar as causas e os efeitos que as mudanças no mundo do trabalho tem acarretado sobre os docentes do ensino superior e sua prática de magistério.

**Material e Métodos:** A pesquisa foi realizada com 09 professores universitários, em atividade na Faculdade de Educação Física – FACES UniCEUB, Foram utilizados três questionários validados, com tempo total estimado de 20 minutos e serão adaptados aos objetivos do estudo, buscando descrever a percepção sobre o apoio institucional ao autocuidado (condições de saúde no trabalho).

**Resultados:** Desta forma, foi possível inferir que grande parte da falha ou até fracasso em ações voltadas para estes quesitos se depositam justamente na não participação efetiva dos funcionários na tomada de decisões importantes no núcleo da instituição.

**Considerações Finais:** espera-se que o presente artigo possa assim contribuir para o aprimoramento e elaboração de estratégias e novas políticas participativas e ativas que melhor atendam às atuais necessidades na educação e promoção de saúde no ambiente acadêmico e promovam ações voltadas para o autocuidado dos docentes da instituição, apoiando a prática de cuidar de si.

**Palavras-chave:** Autocuidado; Professor de Educação Física; Saúde.

## ABSTRACT

**Introduction:** It brings an important contribution to the debate in question, because from studies done with teachers in ANY country has evidence of a macrostructure of Educational Policies que interfere directly in Quality and Teacher Shares of Development any work environment and classroom. **Objective:** This article aims to contribute to a DISCUSSION make teacher Health theme and self-care, as committed to investigate how Causes and The Effects que as changes in the world of work has resulted About the higher education teachers, is Your Practice teaching. **Materials and Methods:** The research was carried out with THE University Teachers in activity at the Faculty of Physical Education - SIDED Were used three validated questionnaires, with full pace Estimated 20 minutes and will be adapted to Study Objectives, trying to describe the perception About institutional support the self-care (health conditions at work). **Results:** In this way, it was possible to infer that much of the failure or to failure to actions to these questions is just lay in not effective employee participation in making important decisions at the core of the institution. **Final Thoughts:** expected que Article MIGHT Present SO contribute to the improvement and elaboration Strategic and new participatory and Active Policies that meet the Current Needs in Education and Health Promotion in the academic environment and promote actions aimed Self-care teachers the institution, supporting self-care practice.

**Keywords:** self-care; Physical education teacher; Cheers.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2 MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Amostra.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Métodos.....</b>	<b>10</b>
<b>3 RESULTADOS.....</b>	<b>11</b>
<b>4 DISCUSSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>18</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>19</b>
<b>ANEXO A .....</b>	<b>21</b>
<b>ANEXO B .....</b>	<b>23</b>
<b>ANEXO C.....</b>	<b>24</b>
<b>ANEXO D.....</b>	<b>25</b>
<b>ANEXO E .....</b>	<b>26</b>
<b>ANEXO F .....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXO G .....</b>	<b>28</b>
<b>ANEXO H .....</b>	<b>29</b>
<b>ANEXO I .....</b>	<b>30</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde docente tem sido tema recorrente de debate e estudos nas últimas décadas devido ao grande processo de adoecimento que a carreira do magistério vem sofrendo (LEMOS, 2009). O presente artigo tem como objetivo analisar a saúde de professores universitários e suas relações entre o processo de trabalho docente e a realidade sob a qual se desenvolve o processo de adoecimento físico e mental destes.

Codo (2013) traz uma importante contribuição para o debate em questão, pois a partir de estudos realizados com docentes em todo o país apresenta evidências de uma macroestrutura de políticas educacionais que interferem diretamente na qualidade e no desenvolvimento das ações do professor no ambiente de trabalho e na sala de aula.

Em uma perspectiva psicossocial os docentes vivenciam diferentes formas de sofrimento ao confrontarem-se com situações desfavoráveis de suas atividades profissionais, reflete-se que o trabalho modifica a identidade do trabalhador, pois ao trabalhar ele não está somente fazendo alguma coisa, mas está para de si mesmo, consigo mesmo (TARDIF e LESSARD, 2014).

As crescentes exigências e intensificação do trabalho docente tem produzido conseqüências graves na qualidade de vida e na qualidade do trabalho dos professores. De acordo com Aguiar e Almeida (2011), o aumento do ritmo de trabalho e do volume das atividades realizadas pelo professor, associado a uma maior precarização de suas condições de trabalho, tem gerado efetivamente um processo de adoecimento mental e físico dos docentes.

De acordo com Codo (2013), as transformações no mundo do trabalho têm gerado estresses e incertezas a toda classe trabalhadora, não apenas no Brasil, mas no mundo todo, e com a carreira docente não é diferente.

Para Antunes (2013), estas mudanças em grande medida vão ser sentidas a partir da década de 1990 com a globalização e as políticas neoliberais que afetaram diretamente o modo como a economia vai se organizar. Ainda de acordo com Frigotto (2010), estas foram as principais metodologias para a definição das políticas

educativas no Brasil neste período que afetaram diretamente o processo de trabalho e de gestão em educação superior.

A lógica neoliberal vai se revestir de uma forma de tratar a educação não mais como um bem social, mas como um bem econômico e comercial, que como tal deve ser otimizado e aperfeiçoado seguindo padrões de produtividade e qualidade total.

Para Silva (2015) o que temos observado é que a orientação predominante na política educacional tem pressionado as instituições de ensino superior a seguirem uma lógica muito mais mercadológica do propriamente educacional, gerando grande estresse e sofrimento aos docentes, pois a maioria se vê assoberbada de responsabilidades e tarefas que comprometem a qualidade do ensino.

De acordo com Paula (2015), o exercício da docência tem se transformado em uma atividade insalubre em distintos países da América Latina e do Caribe, manifestando-se em adoecimentos relacionados com o trabalho como *burnout*, estresse e doenças neurológicas.

Neste sentido, este artigo se propõe a contribuir com a discussão do tema saúde do professor e autocuidado, pois empenha-se em investigar as causas e os efeitos que as mudanças no mundo do trabalho tem acarretado sobre os docentes do ensino superior e sua prática de magistério.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 Amostra**

A população da pesquisa são os professores universitários, em atividade na Faculdade de Educação Física – FACES que desenvolvem e não desenvolvem disciplinas relacionadas à saúde. A participação na pesquisa será livre e esclarecida, formalizada mediante carta convite e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (ANEXO 4). Não há critérios de exclusão; todos os professores que atuam nas áreas acima são elegíveis para participar. Após contato com a coordenação de curso será possível elencar os professores e suas respectivas

disciplinas dentro do curso de Educação Física. A aplicação dos questionários descritivos será realizada em parcela significativa da população.

A participação dos professores é voluntária após recebimento de carta convite e assinatura do TCLE elaborado de forma a garantir as seguintes informações: tema, objetivos e justificativa da pesquisa; participação voluntária, sigilosa, não invasiva e privada; e sem custo ou risco físico ou emocional para o participante e a instituição a qual ele esteja vinculado. Além disso, será esclarecido que a pesquisa e os procedimentos metodológicos da mesma são respaldados pelo Comitê de ética do Uniceub.

## **2.2.Métodos**

Foram utilizados três questionários validados, com tempo total estimado de 20 minutos, seguem as descrições de cada instrumento:

- a)** No instrumento do CDC - *Center Disease Control/Atlanta/USA - Worksite HealthCard* (ANEXO 2) completo são 12 seções-tema que em conjunto forma o Índice de Ambiente de Trabalho Saudáveis - IATS, segundo a validação poderá utilizar cada seção em diferentes momentos, sem precisar seguir a ordem estabelecida no questionário. O questionário será adaptado aos objetivos do estudo, buscando descrever a percepção sobre o apoio institucional ao autocuidado (condições de saúde no trabalho), iremos utilizar somente 3 (três) seções-temas incluindo suporte organizacional, atividade física e gerenciamento de estresse.

### **3 Resultados**

Serão apresentados a seguir os resultados e o tratamento dos dados onde foi possível verificar o que professores de uma instituição de ensino superior privado pensam sobre saúde e a relação entre saúde e trabalho e, em última análise o papel da instituição sobre os processos de trabalho e em que sentido a mesma instituição apoia e promove ações de bem estar e saúde para seus funcionários.

#### **3.1 Promoção de saúde**

De acordo com a tabela 1, os dados colhidos no item Suporte Organizacional à Promoção da Saúde pôde-se constatar que 63% dos entrevistados afirmaram que não há uma política geral da instituição de avaliação dos interesses voltados para a saúde e mais 75% não usa de incentivo para apoio aos professores da instituição no sentido de valorização dos interesses tanto profissionais como pessoais voltados para a saúde. Percebe-se um caráter ainda rígido quanto ao ordenamento do tempo, pois 63% disseram que os horários não são flexíveis demonstrando que a instituição ainda se organiza a partir de uma visão rígida das horas trabalhadas.

No item que avaliou os Interesses e as Necessidades dos Funcionários para Planejar se confirma de forma mais detalhada a ausência de ações da instituição voltadas para a saúde dos professores, pois 63% dos funcionários não identificaram ações neste sentido e nem iniciativas que envolvam estes em práticas saudáveis dentro do próprio ambiente de trabalho, pois somente 37% identificaram ações planejadas para atenderem à saúde dos professores.

No item seguinte há uma divisão no entendimento o que seja o apoio da instituição à promoção da saúde no local do trabalho. Em certa medida esta divisão pode estar relacionada à falta de compreensão do que seja esta ação propriamente dita, ou seja, as ações de promoção à saúde podem ser entendidas como ações pontuais, o que descaracterizaria uma ação contínua e de longo prazo com efeito duradouro.

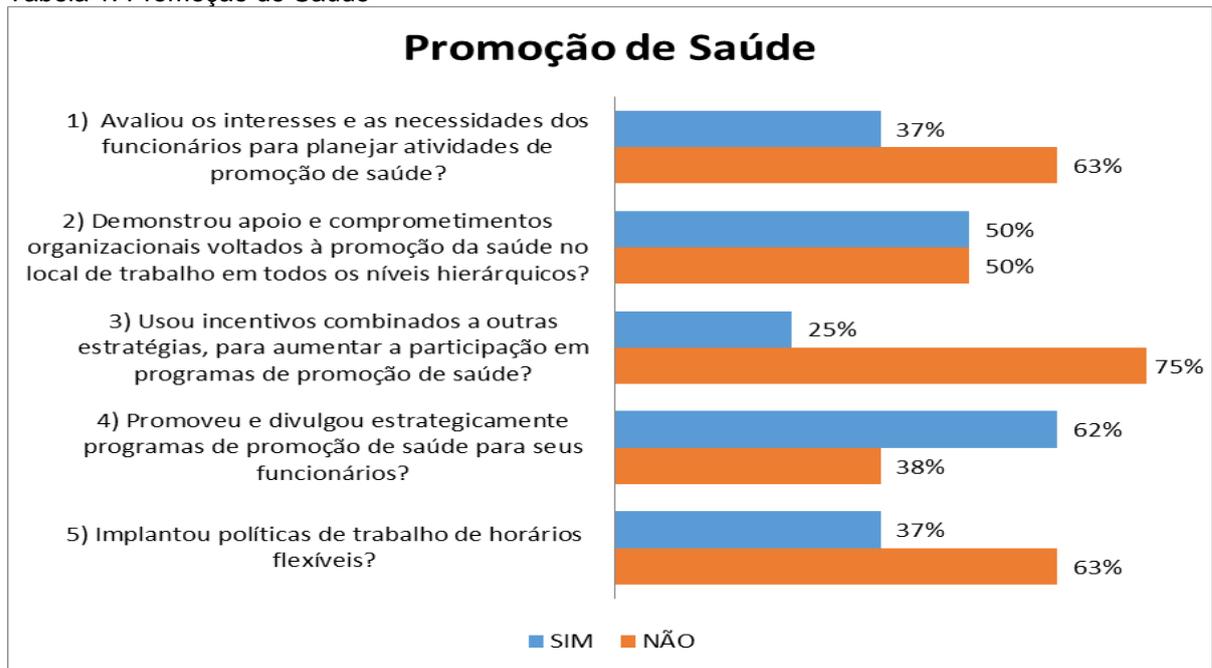
No item que trata de apoio e Comprometimento Organizacional Voltado à Promoção de Saúde, 50% indicaram que há um comprometimento da instituição e os outros 50% disseram que não há. Nota-se a contradição com relação a este item,

pois ao mesmo tempo em que os funcionários identificam o compromisso da empresa com a saúde no trabalho, no item que trata de incentivos combinados a outras estratégias para aumentar a participação em programas de saúde, mostraram-se ausentes efetivamente estas ações, pois apenas 1/3 dos respondentes do questionário identificaram ações voltadas para aumentar a participação em programas de saúde.

Quando se trata de Ações Estratégicas Promovidas para Programas de Saúde pode ser compreendido que as ações da instituição, quando ocorrem, não atingem de forma efetiva os funcionários, pois mesmo identificando certo nível de ações, como foi visto nos itens anteriores, as mesmas não se materializam de forma concreta. Ainda que 62% dos funcionários identificando ações de promoção à saúde o que se pode depreender é que estas ações não têm alcançado os seus objetivos propostos.

Neste outro item foi possível identificar que a instituição ainda se pauta por uma organização do tempo do trabalho de forma rígida, onde 63% dos entrevistados apontaram horários fixos que se pautam por uma forma de cumprimento estabelecido a partir do trabalho “horista”, ou seja, não há flexibilidade porque a maioria dos professores cumprem uma carga horária agregada ao relógio. O professor horista é aquele que recebe por horas trabalhadas e não compõe especificamente a equipe geral da instituição, que geralmente é composta por professores com mais de dez anos de casa, e este estabelece um trabalho não em regime de horista e sim em dedicação exclusiva.

Tabela 1. Promoção de Saúde



Fonte: Do autor.

### 3.2 Atividade Física

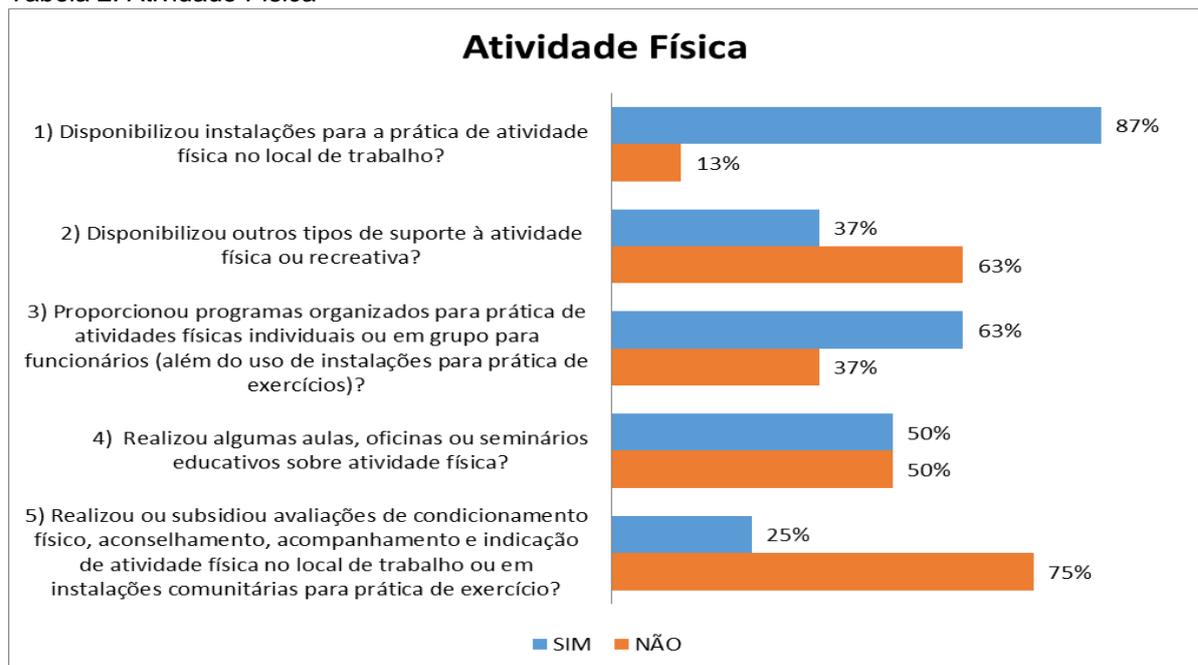
No item atividade física percebe-se que a instituição oferece espaço adequado para a prática de atividade física de seus funcionários, pois 87% dos entrevistados afirmaram que a instituição oferece instalações para a prática de atividade de física por meio de programas organizados de forma individual e coletiva, no entanto nota-se também que se estas atividades não forem organizadas e coordenadas pela instituição as ações ficam restritas a um número pequeno de participantes. Mas o que chama a atenção é o fato de haver instalações adequadas e ter certo nível de ações voltadas para a saúde dos funcionários, no entanto estas ações parecem ficar por conta de atividades pontuais, pois por outro lado 75% identificou que não há ações que subsidiem programas de saúde e atividade física.

No que tange outros tipos de suporte e atividade física ou recreativa, 63% dos entrevistados dizem que faz grande diferença quando se trata de desenvolvimento de atividades, pois mesmo constatada as condições adequadas para a prática de atividade física. Mas verifica-se também que a não realização de atividade física pode depender justamente do suporte por parte da instituição. No que tange a oferta de programas organizados para a prática de atividade física se confirma que há uma

iniciativa da instituição ofertando atividade física por meio de programa específico, pois 62% afirmam que a instituição tem essa política de oferecer atividade física para os funcionários, mas o que não fica evidente se o programa é pontual ou um programa permanente, no caso de ser pontual o que parece ser mais evidente, nota-se a baixa adesão dos funcionários à prática de atividade física dentro da instituição.

Por último, foi possível verificar que há uma participação média dos funcionários em atividades propostas pela empresa, isto pode ser resultado de boa parte do quadro de professores ter outras atividades para além das atividades que realizam na instituição, ou seja, se configuram como funcionários horistas e neste caso dispõem de pouco tempo para a realização de atividades fora de seu horário dentro da própria empresa, ou seja, um número razoável destes cumpre o horário e não permanece na empresa.

Tabela 2. Atividade Física



Fonte: Do autor

### 3.3 Gerenciamento de Estresse

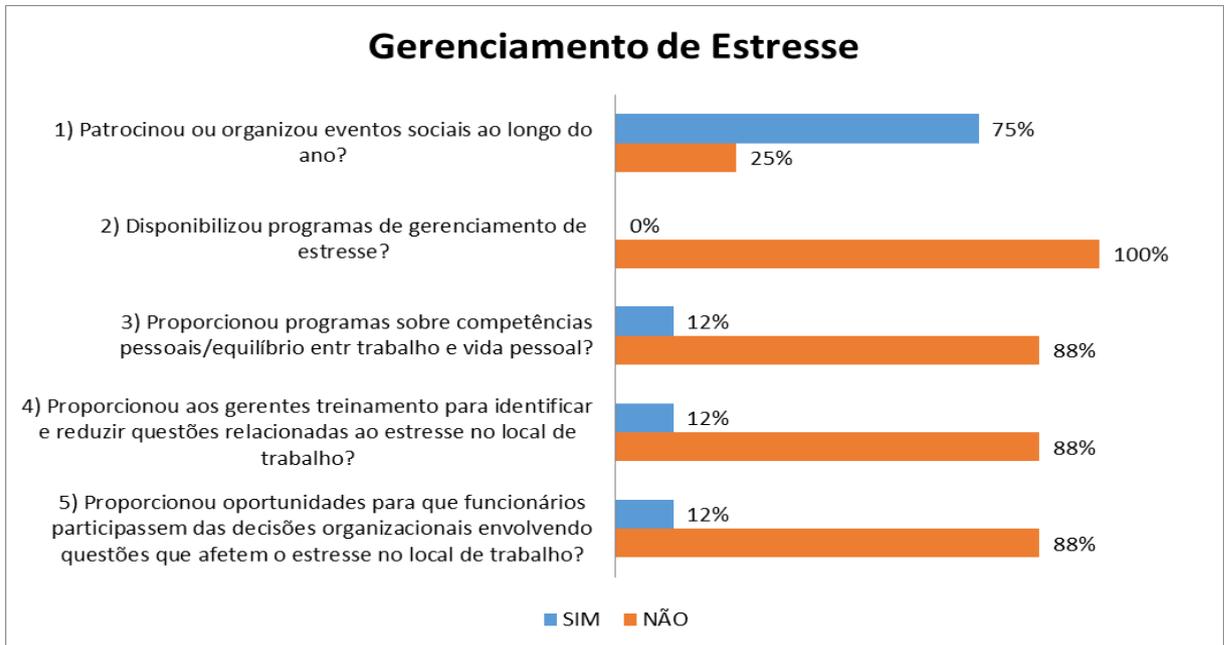
O gerenciamento do estresse foi outro item avaliado pela entrevista, pois inicialmente foi verificado que 75% dos entrevistados reconhecem que a instituição

oferta atividades sociais de combate ao estresse e melhora nas relações de trabalho, o que talvez não seja identificado é que saúde e estresse estão intimamente ligados, ou seja, nos mesmos quesitos anteriores que não abordaram a questão do estresse e sim da saúde, mostra que há um discurso que não identifica a falta de política de saúde da instituição como uma forma de combater o estresse. E mais adiante quando os entrevistados são interrogados a respeito da oferta por parte da empresa de ações e programas voltados para o estresse, 100% disseram que a empresa oferece ações e programas. Mas o que chama a atenção é que talvez a instituição necessite rever a forma e o meio como estes programas são oferecidos, pois em números anteriores constatou-se que ainda há um número razoável de não praticantes de atividade física, mesmo identificando que há oferta destes na instituição.

No terceiro item da entrevista surge novamente uma situação emblemática, pois o que parece ficar evidente é que as ações de saúde promovidas pela empresa se restringem a ações mais objetivas no sentido prático e imediato para os seus funcionários, pois quando surge à questão equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, 88% disseram que não há ações da empresa neste sentido, que de nosso ponto de vista é crucial para a saúde e o combate ao estresse no trabalho. Neste mesmo sentido, 88% também disseram que não identificam nas chefias competência ou proatividade para propor ações e formas de combater o estresse entre os funcionários ou promover a saúde dos mesmos.

E por último, é apresentada uma questão onde é possível identificar que a instituição ainda se organiza de forma bastante centralizada, pois 88% dos funcionários não se veem partícipes das decisões no que tange as ações de combate ao estresse e de promoção à saúde. Desta forma, foi possível inferir que grande parte da falha ou até fracasso em ações voltadas para estes quesitos se depositam justamente na não participação efetiva dos funcionários na tomada de decisões importantes no núcleo da instituição.

Tabela 3. Gerenciamento de Estresse



Fonte: Do autor.

#### 4 DISCUSSÃO:

De acordo com os resultados obtidos e apresentados na presente pesquisa feita com os professores do Centro Universitário de Brasília, percebe-se 75% dos professores entrevistados afirmam não haver preocupação da instituição no âmbito de incentivar o apoio aos professores da instituição no sentido de valorizar os interesses tanto profissionais como pessoais voltados para promoção de saúde.

A existência de um ambiente de trabalho saudável em uma instituição depende da promoção de saúde ser o seu eixo principal e é necessário que tenha como objetivo melhorar o estilo de vida dos indivíduos numa ideia de desenvolvimento integral, capacitando-os para maior avanço em seus comportamentos adquiridos nos diferentes contextos em que se movem e no seu futuro como cidadãos (SILVA; BRITO, 2014).

Conforme avaliação de 87% dos professores entrevistados, a instituição disponibiliza instalações para a prática de atividade física no local de trabalho tornando assim o ambiente físico do UniCEUB, um local favorável para a prática de atividades físicas que contribuem para um ambiente de trabalho saudável, e proporcionou programas organizados para prática de atividades físicas individuais ou em grupo para funcionários.

Há assim uma estimulação dos professores a buscar ações para promover essas práticas dentro ou fora desse ambiente. As iniciativas da promoção de saúde, especialmente nos ambientes de trabalho, tendem a adotar a atividade física como uma das principais ferramentas (BRASIL, 2011).

Ao fazer uma avaliação sobre o gerenciamento de estresse na instituição nota-se através das respostas dos professores entrevistados a respeito das práticas de cuidado de si que a o UniCEUB não oferece suporte organizacional para o gerenciamento de estresse.

Com os resultados obtidos é possível perceber que o estresse associado à docência necessita de um olhar mais cuidadoso e científico, pois a docência é uma profissão que oferece riscos para a saúde do professor, e necessita de estratégias que auxiliem na preservação de sua saúde física e psicológica (COSTA; ROCHA, 2013).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em vista dos argumentos apresentados, pôde-se concluir que o Centro Universitário de Brasília não reconhece a devida importância da promoção da saúde para o seu corpo docente, mesmo incentivando a prática de atividades físicas com a instalações no local, a faculdade não atingiu àquilo que seria um investimento organizacional. Incluindo ainda, a quase que inexistência de um programa de gerenciamento de estresse, não implementando ações de equilíbrio entre a vida social e trabalho, afetando diretamente a saúde e combate ao estresse.

Desse modo, espera-se que o presente artigo possa assim contribuir para o aprimoramento e elaboração de estratégias e novas políticas participativas e ativas que melhor atendam às atuais necessidades na educação e promoção de saúde no ambiente acadêmico e promovam ações voltadas para o autocuidado dos docentes da instituição, apoiando a prática de cuidar de si.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, R, R.; ALMEIDA, S. F. C. Mal-estar na Educação: O sofrimento psíquico dos professores. Curitiba: Juruá, 2011.

ANTUNES, R. (Org). Riqueza e Miséria do Trabalho no Brasil II. São Paulo: Boitempo, 2013, 528p. Coleção Mundo do Trabalho.

CODO, W. Fadiga por compaixão: o sofrimento dos profissionais em saúde. Petrópolis: Vozes, 2013.

COSTA, F.R.C.P.; ROCHA, R. Fatores estressores no contexto de trabalho docente. Revista Ciências Humanas – UNITAU. Taubaté-SP - Brasil. 43. v. 6, n.1, p. 18-43. jan.jun./2013.

FRIGOTTO, G. A produtividade de escola improdutiva. São Paulo: Cortez, 2010.

LEMOS, J. C. G. Do encanto ao desencanto, da permanência ao abandono: o trabalho docente e a construção da identidade profissional. 2009. 315 f. Tese (Doutorado). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2009.

PAULA, A. V. Qualidade de vida no trabalho de professores de instituições federais de ensino superior: um estudo em duas universidades brasileiras. Tese de Doutorado – Lavras: UFLA, 2015. 315 p.

SILVA, M. N. Formação de professores no espaço escolar e o saber do exercício formacional. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo - USP. 2015.

SILVA, A.; BRITO, I. Instituições de ensino superior promotoras de saúde. In R. Pedrosa, & I. Brito (Eds.), Saúde dos estudantes do ensino superior de enfermagem:

estudo de contexto na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. Série Monográfica Educação e Investigação em Saúde (pp.17-31). Coimbra: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) / Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), 2014.

TARDIF, M. LESSARD, C. O trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas. 9. Ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Instrutivo PSE / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde.** Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

## ANEXO A

<b>Dados coletados por registro próprio</b>
1. Nome:
2. Sexo ( ) Masculino ( ) Feminino

3. Anos de docência na Universidade

( ) 1 a 5 anos ( ) 6 a 10 anos ( ) 11 a 15 anos ( ) 15 anos ou mais

4. Horas de trabalho: ( ) 20 horas ( ) 40 horas

5. Participou do último exame médico? SIM ( ) NÃO ( )

6. Afastamento do trabalho por problema de saúde relacionado ao trabalho este ano:

( ) Nenhum ( ) Entre 1 e 3 ( ) Mais de 3

<b>Suporte Organizacional:</b>		
<b>Durante os últimos 12 meses, o seu local de trabalho:</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
1) Avaliou os interesses e as necessidades dos funcionários para planejar atividades de promoção de saúde?	( )	( )
2) Demonstrou apoio e comprometimentos organizacionais voltados à promoção da saúde no local de trabalho em todos os níveis hierárquicos?	( )	( )
3) Usou incentivos combinados a outras estratégias, para aumentar a participação em programas de promoção de saúde?	( )	( )
4) Promoveu e divulgou estrategicamente programas de promoção de saúde para seus funcionários?	( )	( )
5) Implantou políticas de trabalho de horários flexíveis?	( )	( )

<b>Atividade Física</b>		
<b>Durante os últimos 12 meses, o seu local de trabalho:</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
1) Disponibilizou instalações para a prática de atividade física no local de trabalho?	( )	( )
2) Disponibilizou outros tipos de suporte à atividade física ou recreativa?	( )	( )
3) Proporcionou programas organizados para prática de atividades	( )	( )

físicas individuais ou em grupo para funcionários (além do uso de instalações para prática de exercícios)?		
4) Realizou algumas aulas, oficinas ou seminários educativos sobre atividade física?	( )	( )
5) Realizou ou subsidiou avaliações de condicionamento físico, aconselhamento, acompanhamento e indicação de atividade física no local de trabalho ou em instalações comunitárias para prática de exercício?	( )	( )

<b>Gerenciamento de estresse</b>		
<b>Durante os últimos 12 meses, o seu local de trabalho:</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
1) Patrocinou ou organizou eventos sociais ao longo do ano?	( )	( )
2) Disponibilizou programas de gerenciamento de estresse?	( )	( )
3) Proporcionou programas sobre competências pessoais/equilíbrio entre trabalho e vida pessoal?	( )	( )
4) Proporcionou aos gerentes treinamento para identificar e reduzir questões relacionadas ao estresse no local de trabalho?	( )	( )
5) Proporcionou oportunidades para que funcionários participassem das decisões organizacionais envolvendo questões que afetem o estresse no local de trabalho?	( )	( )

## ANEXO B



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

## CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

## Declaração de aceite do orientador

Eu, Hetty Lobo, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Michel Nascimento de Sousa no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 10 de agosto de 2016.

ASSINATURA



## ANEXO C



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

### CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

#### Declaração de Autoria

Eu, Michel Nascimento de Sousa, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 16 de 11 de 2016.

Orientando



## ANEXO D

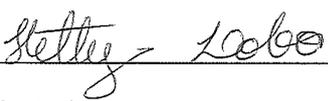


Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE  
TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, Saúde e Atividade Laboral do Professor Universitário: A Docência e o Autocuidado do aluno (a) Michel Nascimento de Sousa autorizar sua apresentação no dia 16/11/2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

  
Orientador



## ANEXO E



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

### FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Michel Nascimento de Sousa

RA: 21212610 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Saúde e Atividade Laboral do Professor Universitário: A Docência e o Autocuidado no dia 16 /11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

ASSINATURA



## ANEXO F



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

### FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Hetty Lobo venho por meio desta, como orientadora do trabalho: Saúde Atividade Laboral do Professor Universitário: A Docência e o Autocuidado. Autoriza sua apresentação no dia 16/11/ 2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador



**ANEXO G**

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

**AUTORIZAÇÃO**

Eu, Michel Nascimento de Sousa RA 21212610, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado Saúde e Atividade Laboral do Professor Universitário: A Docência e o Autocuidado, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 16 de NOVEMBRO de 2016.

Assinatura do Aluno



## ANEXO H

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Saúde dos professores de educação física e o autocuidado apoiado.

**Pesquisador:** Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 58878916.6.0000.0023

**Instituição Proponente:** Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 1.755.743

#### Apresentação do Projeto:

A escola e academias são um espaço social estratégico para a promoção da saúde, seja através da produção de conhecimento, da influência na formação profissional, ou da contribuição à saúde de grupos populacionais a ela relacionados (alunos, professores e funcionários). As transformações no cotidiano acadêmico em decorrência das novas tecnologias, de mudanças no sistema educacional e nas formas de organização do trabalho apresentam consequente impacto sobre a saúde dos docentes.

A população da pesquisa são 20 professores de Educação Física, em atividade na ACADEMIA DE NATAÇÃO ÁGUA VIDA LTDA que ministram aulas de Treinamento Funcional, Natação e Musculação. A participação na pesquisa será livre e esclarecida, formalizada mediante carta convite e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Os questionários serão tabulados e produzirão dados descritivos quantitativos. As informações colhidas nos relatórios, nos diários de campo e nas entrevistas serão transcritas e analisadas com o auxílio do software Nvivo. Através da leitura e organização das informações será feita a divisão das falas e a identificação de categorias temáticas. O método de análise de conteúdo foi escolhido como estratégia metodológica por ser composto por um conjunto de técnicas utilizadas na análise de dados qualitativos. A análise de conteúdo será realizada em três fases: a) pré-análise: objetiva operacionalizar e sistematizar as ideias presentes no depoimento; b) exploração do material:

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar  
**Bairro:** Setor Universitário **CEP:** 70.790-075  
**UF:** DF **Município:** BRASÍLIA  
**Telefone:** (61)3966-1511 **E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

## ANEXO I

### Modelo TCLE

**Saúde e atividade Laboral do Professor Universitário: A Docência e o Autocuidado**  
**Instituição dos(as) pesquisadores(as): Centro Universitário de Brasília- UNICEUB**  
**Pesquisador(a) responsável [professor(a) orientador(a), graduado(a)]: Hetty Lobo**  
**Pesquisador(a) assistente [aluno(a) de graduação]: Michel Nascimento de Sousa**

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

#### **Natureza e objetivos do estudo**

- Se a instituição apoia e promove ações de bem estar e saúde dos docentes.

#### **Procedimentos do estudo**

- Sua participação consiste em responder um questionário
- O procedimento é responder as perguntas objetivas e subjetivas contidas no questionário.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- Em caso de gravação, filmagem, fotos, explicitar a realização desses procedimentos.
- A pesquisa será realizada em local público.

#### **Riscos e benefícios**

- Este estudo possui nenhum risco que são inerentes do procedimento de responder ao questionário.
- Medidas preventivas durante a pesquisa serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre promoção da saúde.

#### **Participação, recusa e direito de se retirar do estudo**

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

#### **Confidencialidade**

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações (fitas, entrevistas etc) ficará guardado sob a responsabilidade do(a) Hetty Lobo com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e instrumentos utilizados ficarão arquivados com o(a) pesquisador(a) responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UnICEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail [cep.uniceub@uniceub.br](mailto:cep.uniceub@uniceub.br). Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, \_\_\_\_\_ RG \_\_\_\_\_, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Participante

\_\_\_\_\_  
Hetty Lobo, celular 8415-1324 /telefone institucional (61) 3966-1200

\_\_\_\_\_  
Michel Nascimento de Sousa, t e l e f o n e 991286171

**Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):**

Instituição: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Endereço: SEPN 707/907 Asa norte Brasília - DF

Bloco: /Nº: /Complemento: Bloco 9 - FACES

Bairro: /CEP/Cidade: Asa Norte 70790-075

Telefones p/contato: (61) 3966-1200

