

**Universidade Federal de Santa Catarina  
Programa de Pós – Graduação em  
Engenharia de Produção**

**QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA DA CIDADE DE FLORIANÓPOLIS**

**LUCIMARA ANGELITA DA ROSA**

Dissertação apresentada ao  
Programa de Pós-Graduação em  
Engenharia de Produção da Universidade  
Federal de Santa Catarina como requisito  
Parcial para obtenção do título de  
Mestre em Engenharia de Produção.

**Florianópolis**

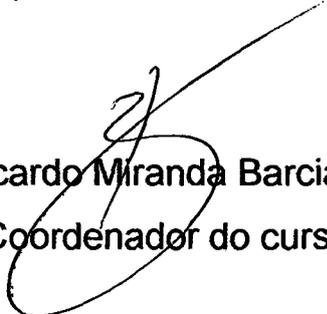
**2002**

Lucimara Angelita da Rosa

**QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA DA CIDADE DE FLORIANÓPOLIS**

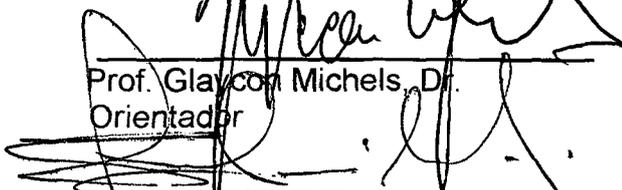
Esta dissertação foi julgada adequada e aprovada para a  
Obtenção do título de **Mestre em Engenharia de  
Produção no Programa de Pós-Graduação em  
Engenharia de Produção da  
Universidade Federal de Santa Catarina**

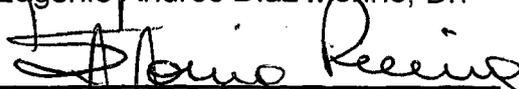
Florianópolis, 26 de Julho de 2002.

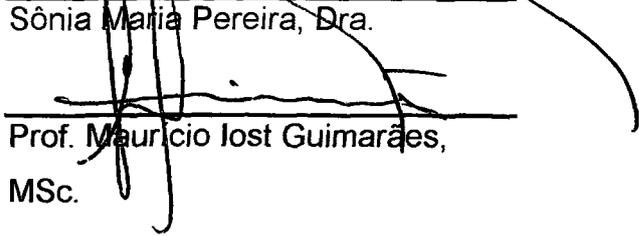
  
Prof. Ricardo Miranda Barcia, Ph. D.  
Coordenador do curso

**BANCA EXAMINADORA**

  
Prof. Glaycon Michels, Dr.  
Orientador

  
Eugenio Andres Diaz Merino, Dr.

  
Sônia Maria Pereira, Dra.

  
Prof. Mauricio Iost Guimarães,  
MSc.

*Dedico esta dissertação de mestrado, especialmente a:*

*Cezar Sant'Ana, meu noivo e companheiro, nestes anos todos que estamos juntos ensinou-me tanto sobre a vida; A você que acreditou no meu sucesso e o mais importante me ensinou a lutar por ele.*

## **AGRADEÇO**

*A Deus por eu existir.*

### **ALGUMAS PESSOAS AS QUAIS SEREI SEMPRE MUITO GRATA.**

*Meus pais, Francisco e Geni, que me ensinaram muito sobre a vida.*

*Meus irmãos, que mesmo ausentes estavam torcendo por mim.*

*Prof. Glaycon Michels, que me instruiu com paciência, dedicação e sabedoria com que conduziu a orientação, respeitando as minhas limitações.*

*Prof. Maurício Iost Guimarães, mostrou-se muito prestativo contribuindo de forma dedicada com seu conhecimento durante a pesquisa.*

*Meus colegas de trabalho, principalmente o prof Júlio que souberam me compreender nos momentos de fracasso profissional.*

*À colega Michele que colaborou na elaboração dos Gráficos da pesquisa, por ser tão prestativa e atenciosa.*

*Aos tantos colegas de curso, que de uma forma ou outra também  
contribuíram para a concretização desta pesquisa.*

*Aos profissionais que trabalham no CREF, principalmente a Tati que  
não mediram esforços para auxiliar na coleta dos dados.*

*A todos os profissionais de Educação Física que fizeram parte da  
pesquisa.*

*finalmente, a meu noivo Cezar, pela dedicação, apoio, compreensão e  
paciência. Você que faz parte deste trabalho, tem minha eterna gratidão.*

*Há pessoas que nunca se interrogam sobre o que se avista  
do alto de uma montanha  
Ou se é possível lançar o disco a 100 metros de distância.  
Essas pessoas nunca arriscam...  
...Há pessoas que nunca tentam modificar o que está mal  
ou modificarem-se a si próprias.  
essas pessoas nunca arriscam...  
felizmente  
Algumas pessoas são capazes de arriscar.  
E aqui estamos nós.*

*( Leif Kristihansson)*

## SUMÁRIO

<b>Lista de figuras.....</b>	<b>10</b>
<b>Lista de quadros e tabelas .....</b>	<b>11</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>12</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>13</b>
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>14</b>
<b>1.1 Apresentação problema.....</b>	<b>14</b>
<b>1.2 Objetivos do estudo.....</b>	<b>16</b>
1.2.1 Objetivo geral .....	16
1. 2.2 Objetivos específicos.....	16
<b>1.3 Questões a investigar .....</b>	<b>17</b>
<b>1.4 Delimitação do estudo .....</b>	<b>17</b>
<b>1.5 Relevância e justificativa .....</b>	<b>18</b>
<b>1.6 Definição de termos .....</b>	<b>20</b>
<b>1.7 Descrição e estrutura dos capítulos.....</b>	<b>21</b>
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>23</b>
<b>2.1 O profissional de Educação Física: Sua formação e respectivas</b> <b>atribuições.....</b>	<b>23</b>
2.1.1 Especificidades da intervenção profissional .....	25
2.1.2 O que é um conselho profissional – CONFEF / CREFs .....	26
<b>2.2 Perspectivas da Educação Física .....</b>	<b>29</b>
<b>2.3 Qualidade .....</b>	<b>32</b>

2.3.1 Qualidade de vida .....	32
2.3.2 Qualidade de vida no trabalho e fora dele.....	33
<b>2.4 Estresse .....</b>	<b>37</b>
2.4.1 Significado do estresse .....	40
2.4.2 Fases do estresse .....	42
2.4.3 Reações ao estresse.....	43
2.4.4 Principais causas do estresse no trabalho .....	44
2.4.5 Enfrentando o estresse .....	46
2.4.6 Redução do estresse .....	49
2.4.7 Avaliando o estresse .....	51
<b>2.5 Trabalhando sob pressão.....</b>	<b>52</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>54</b>
<b>3.1 Caracterização do estudo.....</b>	<b>54</b>
<b>3.2 População e amostra .....</b>	<b>54</b>
<b>3.3 Instrumento.....</b>	<b>55</b>
<b>3.4 coleta de dados .....</b>	<b>57</b>
<b>3.5 Análise dos dados.....</b>	<b>57</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>58</b>
<b>4.1 Perfil dos profissionais de Educação Física entrevistados .....</b>	<b>58</b>
4.1.1 Idade da população avaliada.....	58
4.1.2 Sexo .....	59
4.1.3 Estado civil .....	60
4.1.4 Perfil dos entrevistados conforme o número de filhos.....	61

4.1.5 Perfil dos entrevistados segundo a área de atuação.....	62
4.1.6 Perfil dos entrevistados segundo o tempo de atuação profissional.....	65
4.1.7 Perfil dos entrevistados conforme a carga horário de trabalho semanal.....	66
<b>4.2 Inventário de qualidade de vida dos profissionais de Educação</b>	
<b>Física.....</b>	<b>68</b>
4.2.1 Resultado do quadrante social.....	69
4.2.2 Resultado do quadrante afetivo.....	71
4.2.3 Resultado do quadrante profissional.....	74
4.2.4 Resultado do quadrante relacionado a saúde.....	75
4.2.5 Qualidade de vida X satisfação profissional.....	77
<b>5 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA FUTUROS TRABALHOS ..</b>	<b>80</b>
5.1 Conclusões.....	80
5.2 Recomendações para futuros trabalhos.....	81
<b>FONTES BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>83</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>89</b>

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Perfil dos profissionais de Educação Física pesquisados conforme o sexo.....	60
Figura 2: Perfil dos profissionais de Educação Física pesquisados em relação ao estado civil.....	61
Figura 3: Perfil dos profissionais de Educação Física pesquisados Em relação ao número de filhos.....	62
Figura 4: Perfil dos profissionais de Educação Física pesquisados conforme a área de atuação profissional .....	64
Figura 5: Perfil dos profissionais de Educação Física pesquisados conforme o tempo de atuação profissional.....	65
Figura 6: Perfil dos profissionais de Educação Física pesquisados em relação à carga horário de trabalho semanal .....	68
Figura 7: Resultado do inventário de qualidade de vida aplicado aos Profissionais de Educação Física.....	69
Figura 8: Resultado da Qualidade de vida por quadrantes dos Profissionais de Educação Física pesquisados.....	73

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Resultados por quadrante do inventário de qualidade de vida aplicado aos profissionais de Educação Física .....	69
Tabela 2 – Resultado do inventário de qualidade de vida aplicado aos Profissionais de Educação Física em relação ao quadrante social.....	71
Tabela 3 – Resultado do inventário de qualidade de vida aplicado aos Profissionais de Educação Física referente ao quadrante afetivo.....	72
Tabela 4 - Resultado do inventário de qualidade de vida aplicado aos Profissionais de Educação Física em relação ao quadrante profissional.....	75
Tabela 5 - Resultado do inventário de qualidade de vida aplicado aos Profissionais de Educação Física em relação ao quadrante saúde .....	77

## **RESUMO**

**ROSA, Lucimara Angelita da. Qualidade de vida dos profissionais de Educação Física da cidade de Florianópolis. Florianópolis, 2002. 95p. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, 2002.**

A presente pesquisa foi desenvolvida com 72 profissionais de Educação Física de ambos os sexos, distribuídos em diversas áreas de atuação que residem na cidade de Florianópolis que possuem inscrição no CREF/SC – Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina. Teve como objetivo conhecer a qualidade de vida do profissional de Educação Física da cidade de Florianópolis, independente da área de atuação. O estudo foi realizado de março de 2001 a junho de 2002. A coleta de dados se deu por meio de um questionário elaborado por Lipp (1996), sobre qualidade de vida distribuído nos quadrantes social, afetivo, profissional e relacionado à saúde. Os resultados da pesquisa revelaram que apenas 23,61% dos profissionais de Educação Física apresentaram sucesso em todos os quadrantes. Este estudo além de conhecer como o profissional está se relacionando afetivamente, socialmente, profissionalmente e em relação à saúde, pode proporcionar um melhor entendimento sobre a situação real da profissão, sua significância e importância perante à sociedade.

**Palavras-chave:** Profissionais de Educação Física, Educação Física, qualidade de vida e estresse.

## **Abstract**

ROSA, Lucimara Angelita da. **Qualidade de vida dos profissionais de Educação Física da cidade de Florianópolis**. Florianópolis, 2002. 95p. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, 2002.

This research was developed within a group of seventy two tutor of physician education, males and females, that work in different area in Florianópolis. All of them are members of the CREF/SC – Regional Counsel of Physician Education of Santa Catarina. The goal of the investigation was to find out the life's quality of the physician instructors, independent of the working place. The study was made between March 2001 and June 2002. The gathering of data was based on a questionnaire elaborated by Lipp (1996), that is set to discern the life's pattern of a group in social, affective, professional and health domain. The results of the research demonstrated that only 23,61% of the tutors of physician education are successful in all ground. This study is useful to recognize how the physician instructors are doing socially, affectively, healthy and professionally. As perspective, it could proportionate a improved knowledge about the real situation of the profession, its meanings and importance on behalf of the society.

**Key-Words:** Professional of Physical education, Physical education, quality of life, stress.

## **CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO**

### **1.1– Apresentação do problema**

A humanidade se desenvolve continuamente. Progride, cresce em qualidade e multiplica-se quantitativamente. As condições de vida em nosso planeta passam por contínuas transformações. Mudanças no modo de viver, provocadas pelo progresso tecnológico, nem sempre favorecem a qualidade de vida sobre a terra (FINKLER, 1994).

Sendo assim, o homem moderno precisa ajustar-se rapidamente ao ritmo intenso e a todas as modificações as quais se depara constantemente. Principalmente quando faz parte de uma classe formadora, ou seja, profissionais em docência, a qual compartilha conhecimentos e visa a todo o tempo formar e integrar pensamentos (SOUZA, 2001).

Por isso, busca-se cada vez mais maneiras, formas de diversão, prazer e satisfação, a fim de conseguir uma vida com mais qualidade, seja no lazer, no trabalho, na família dentro da sociedade de modo geral. Vive-se ocupado e preocupado com situações do dia a dia, afazeres, problemas, procura de soluções. Onde está o tempo para o lazer, boa alimentação, prática de atividades físicas e esportivas que resultam em satisfação pessoal, bem estar, saúde, qualidade de vida? Para Finkler (1994), o bem estar está relacionado ao corpo e a boa saúde física favorecendo o bem estar total do homem.

O conceito de qualidade de vida varia entre os indivíduos e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, consenso em torno da idéia que são diversos os fatores que determinam a qualidade de vida das

peças ou de comunidades. A combinação destes fatores que diferenciam o cotidiano do ser humano, resultam em situações que podem ser chamadas de qualidade de vida. Conforme relata Lipp (1996), o indivíduo para ser portador de uma vida com qualidade deve ter sucesso em quatro áreas: Área social, afetiva, profissional e a área da saúde.

A essa expressão associam-se fatores como saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário e lazer. Para Nahas (2001), os fatores ou parâmetros individuais (hereditariedade e estilo de vida) e sócio ambientais (moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho e remuneração, educação e lazer, etc...) podem influenciar na qualidade de vida do sujeito.

Falar em qualidade de vida é pensar no caminho da longevidade, sendo seu elemento chave, além de suprir necessidades básicas, melhorar seu estilo de vida, tendo hábitos saudáveis, realizando atividade física, tendo relacionamentos estáveis e duradouros, dieta saudável, etc. Pois só assim teremos adultos saudáveis hoje e idosos amanhã Guiselini (apud SOUZA 2001).

Mas, quando fala-se em trabalho, sabe-se que qualquer profissão exige bom desempenho e dedicação por parte do trabalhador. Um indivíduo passa a maior parte da sua vida contribuindo para o sucesso da empresa e esse tempo que tem que se dedicar ao trabalho reflete na sua qualidade de vida, assim como o tempo disponível para o seu descanso e atividades de lazer.

Este estudo trata especificamente dos profissionais de Educação Física. Estes em sua maioria possuem mais de um emprego, pois os salários são

muito baixos, obrigando-os a trabalhar várias horas por dia, a fim de conseguir manter um padrão de vida razoável prejudicando sua qualidade de vida, visto que esgota o tempo para que o mesmo pratique atividades físicas e de lazer.

Por estas razões, surge a necessidade de analisar a situação real dos profissionais de Educação Física que estão diretamente ligados à questões práticas de atividade física e promoção da saúde. O presente estudo teve a preocupação de responder às seguintes questões: Como está a qualidade de vida do profissional de Educação Física da cidade de Florianópolis, referente a quatro aspectos: Afetivo, social, profissional e referente à saúde? Ele cuida do bem-estar e qualidade de vida dos outros. Mas, como está a sua?

## **1.2– Objetivos do estudo**

### **1.2.1– Objetivo geral**

Conhecer a qualidade de vida do profissional de Educação Física da cidade de Florianópolis.

### **1.2.2 – Objetivos específicos**

- Verificar se a área de atuação do profissional interfere de alguma forma na sua qualidade de vida;
- Investigar se a carga horária de trabalho semanal reflete na qualidade de vida dos profissionais;
- Identificar em qual dos quadrantes este profissional apresenta resultados mais ou menos significativos;

- Avaliar, através do questionário, a satisfação profissional e perspectivas em torno da profissão que escolheu.

### **1.3 – Questões a investigar**

Segundo Triviños (1987, p.107), “a questão de pesquisa parte das idéias colocadas na formulação do problema e dos objetivos da investigação”. Deste modo, a fim de buscar esclarecimentos sobre pontos indispensáveis, foram formuladas as perguntas de pesquisa.

- a) De que forma a área de atuação escolhida pelo profissional pode interferir na sua qualidade de vida?
- b) Qual aspecto obteve maior sucesso? Por outro lado, em qual aspecto sua qualidade de vida está mais deficiente?
- c) O tempo que dedica ao trabalho reflete negativamente a sua qualidade de vida?

### **1.4– Delimitação do Estudo**

O presente estudo limitou-se a conhecer a qualidade de vida dos profissionais de Educação Física inscritos no conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina (CREF/SC) de ambos os sexos, atuantes em diversas áreas, residentes na cidade de Florianópolis.

Inicialmente, por parte da administração de alguns estabelecimentos não nos foi permitido o contato com o profissional. Em segundo, houve bastante resistência por parte de vários profissionais em responder o questionário. Alguns não responderam porque não tinham tempo, pois “nesta

profissão é preciso trabalhar muito para existir retorno financeiro”. Outros não responderam, porque pensam que a sua qualidade de vida cabe somente a eles. Ainda, outros que responderam ficaram receosos com os resultados e chegaram a perguntar se era preciso responder com sinceridade.

### **1.5– Relevância e Justificativa**

O termo qualidade de vida, vem cada vez mais, ocupando lugar de evidência em nossa sociedade, porém, muitas vezes, parece ser utilizado apenas como um simples modismo ou como um termo atrativo que visa somente chamar a atenção do público para determinados produtos. A qualidade de vida, deveria ser um dos objetivos alcançados no presente estágio do desenvolvimento da humanidade (PATRÍCIO et al, 1999).

Falar sobre qualidade de vida torna-se bastante difícil, pois abrange fatores dos mais diversos e, sobretudo pelo componente individual que cerca este termo, pois o que pode ser fundamental para um indivíduo pode ser supérfluo para outro, deixando de lado as necessidades básicas do ser humano.

Dentro das ciências médicas e da saúde, de acordo com Patrício et al (1999), a qualidade de vida vem sendo perseguida constantemente falando-se, cada vez mais na importância da qualidade de vida no tratamento e prevenção das doenças. Deste modo, este conceito abrangeria qualquer pessoa, seja ela fisicamente incapacitada ou atleta de elite, por exemplo.

Atualmente, com as crescentes modernizações, houve uma redução importante da quantidade de atividade física executada na vida diária, devido

aos sistemas de automação no trabalho, transporte motorizado, elevadores, escadas rolantes, que tendem a facilitar o dia a dia mas, acabam tornando as pessoas sedentárias (NAHAS, 1989).

Os fundamentos do modo de vida estão embasados na forma de trabalho e na visão de mundo, sendo que cada forma de trabalho tem seu conjunto de noções específicas, normas e valores que, juntos, constituem-se nas condições internas de existência (STARRIN et al apud XAVIER, 1997).

Muitos são os fatores que podem influenciar a saúde e o bem estar. Do ponto de vista sócio-psicológico aparecem os diversos níveis de exigências da vida em sociedade e das relações com os outros seres humanos, seja a nível comunitário ou no trabalho, capazes de gerar ansiedade ou estresse (XAVIER, 1997).

A educação Física em particular, aqui está sendo enfatizada por ela ser a responsável por programas de atividade física em instituições e por ter grande participação em programas de qualidade de vida. Para Jovtei (2001), a Educação Física é responsável pela melhora do condicionamento físico que traz a auto imagem positiva, capacidade de suportar o estresse, maior conhecimento sobre o próprio corpo.

A qualidade de vida é o que toda pessoa pode considerar como importante para viver bem. No caso do profissional de Educação Física que está intimamente ligado a questões da atividade física, prevenção e promoção da saúde, tem uma função extremamente importante para a sociedade, e, por isso, deve ou deveria ser exemplo de qualidade de vida para todos.

Mas, sabe-se que nem sempre ele transmite tanta segurança e, por isso, é criticado e comentado pelas pessoas. Por esta razão surgiu a necessidade de procurar entender um pouco mais sobre estes profissionais, saber como eles estão cuidando da sua própria qualidade de vida, esperando, desta forma, ajudá-los a construir seu perfil perante à sociedade.

### **1.6 – Definição de termos**

**a) CREF/SC** – É o Conselho Regional de Educação Física do estado de Santa Catarina que tem como objetivos a supervisão da ética profissional, o zelo pelo perfeito desempenho ético e pelo prestígio e bom conceito da profissão e a dos que a exercem legalmente, fazendo com que os profissionais registrados incorporem o sentimento de corpo profissional. Sentimento de profissão, de amor e compromisso. Motivar o profissional a participar de decisões, criar a cultura da construção através de sugestões e idéias cada um assumindo sua parte neste processo que é legítimo e vitorioso, normatizando e orientando o exercício e as atividades da profissão (STEINHILBER, 2001).

**b) EDUCAÇÃO FÍSICA** – É uma prática pedagógica que traz como tema de estudo formas de atividades expressivas corporais como jogos, esporte, dança, ginástica, recreação e lazer, formas estas que podemos chamar de cultura corporal dentro da áreas de atuação (SANTA CATARINA, 1998).

c) **ÁREAS DE ATUAÇÃO PROFISSIONAL** – A profissão de Educação Física possibilita a atuação em diferentes áreas de acordo com Tessari (2001):

- **Área educacional:** Magistério na disciplina Educação Física no ensino básico, educação infantil, ensino fundamental e médio e no ensino superior.

- **Área da saúde:** Atuação em hospitais, clínicas, SPAs, academias, personal trainer.

- **Área desportiva:** Professor de iniciação esportiva, treinador de modalidades esportivas, preparador físico, dirigente esportivo e arbitragem esportiva.

- **Área de recreação e lazer:** Recreador em atividades físicas em hotéis, praias, praças, condomínios, escolas, empresas; animador recreativo, cultural e esportivo.

d) **QUALIDADE DE VIDA** – É compreendida como uma percepção subjetiva do sujeito sobre o bem estar em sua vida, abrangendo itens agrupados em cinco dimensões: O bem estar físico e material, as relações com as pessoas, as atividades sociais, comunitárias e cívicas, o desenvolvimento pessoal, as realizações e as recreações (FLANAGAN apud NASSAR & GONÇALVES, 1999).

e) **ESTRESSE** – É a resposta psico-fisiológica de um indivíduo que procura adaptar-se e ajustar-se às pressões internas e externas. Refere-se também,

ao estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo (LIPP, 1999).

### **1.7– Descrição e estrutura dos capítulos**

**O capítulo 1** refere-se a apresentação do tema de pesquisa, bem como seu problema, seus objetivos e sua justificativa.

**O capítulo 2** contém o referencial teórico sobre o estudo. Inicialmente foi abordado um breve comentário sobre o profissional de Educação Física, sua formação e respectivas atribuições. Ainda neste tópico uma breve explicação sobre o CREF/SC (Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina). A seguir apresenta-se um comentário sobre as perspectivas da Educação Física e a seguir os conceitos referentes à qualidade de vida e estresse.

**No capítulo 3** descreve-se a metodologia utilizada para a realização da pesquisa. Critérios para a escolha da população, escolha da amostra e do instrumento para a coleta de dados.

**O capítulo 4** expõe a análise dos resultados e discussão dos dados quantitativos com relação à literatura consultada sobre o tema de pesquisa.

**No capítulo 5** são apresentados as conclusões obtidas no estudo e recomendações para futuros trabalhos.

E por último, **no capítulo 6** está todo o referencial teórico consultado para a realização da pesquisa.

## **2 – REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 – O profissional de Educação Física: Sua formação e respectivas atribuições**

Com a regulamentação da profissão de Educação Física através da lei federal nº 9.696 de 1º de setembro de 1998, recebe o profissional de Educação Física uma série de atribuições e competências conforme o disposto no artigo 3º da lei citada (BRASIL, 1998A).

Dentre outras lhe compete coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, todos na área de atividades físicas e desporto (CONFED/CREFs 2001).

O maior campo de atuação do profissional de Educação Física tradicionalmente tem sido a Educação Física escolar, mas devido à diminuição do crescimento demográfico, bem como a questão financeira ser pouco atrativa relacionada ao magistério, este campo está sendo menos procurado pelos que ingressam nos cursos superiores de Educação Física ( SHIGUNOV et al, 2001).

Verry (1997), comenta que cobrar de profissionais, simplesmente, não leva a lugar algum, uma vez que os professores não apresentam em sua formação os subsídios necessários para responder positivamente a esta nova necessidade do mercado: Qualidade. Mas, além de tudo, o profissional de Educação Física será sempre um educador, como afirma Steinhilber (1996, p.61), “mesmo em sua atuação profissional na área não formal, deverá manter seu propósito educacional.”

Segundo Lima (1994), o grande questionamento é que os cursos de licenciatura que estão preocupados com a formação de licenciados generalistas, tem formado profissionais despreparados tanto para atuarem na escola quanto fora dela. Por outro lado, Costa (1994, p.26), é categórico quando diz que “a aprendizagem da profissão docente não principia com a freqüência de um curso de licenciatura de ensino; é algo que o professor realiza durante toda a vida”.

O acadêmico de Educação Física não tem tempo de questionar os métodos que adota. Não encontra oportunidade para participar do processo social. O seu cotidiano é marcado pela falta de crítica, pela omissão e pela falta de preparo para acompanhar os reclames de uma sociedade pluralista em constante transformação (VARGAS, 1990). As críticas alertam para o profissional desta área. Falta embasamento e falta conduzir as aulas em geral a partir de um caráter mais científico e falta uma verdadeira habilitação para trabalhar.

Costa (1998), comenta que se assumir o nosso verdadeiro papel perante a sociedade, resgatando a importância deste trabalho global voltado para a saúde dos indivíduos, saúde esta total com seus aspectos não apenas fisiológicos, mas também intelectuais, morais, mentais e emocionais, estará no caminho certo e sem voto, rumo ao conhecimento que tanto almejamos.

Na opinião de Steinhilber (1996), cada profissional estará apto a atuar de acordo com sua formação, afim de não correr o risco de não assumir uma postura condizente com uma academia, por exemplo. Em todos os casos o profissional deverá desempenhar o seu papel que é fundamental para

melhorar a qualidade do serviço prestado diretamente ao aluno, trazendo benefícios para o mesmo. Deverá ainda, manter uma postura que respeite os princípios de seu local de trabalho.

### **2.1.1 – Especificidades da intervenção profissional**

O exercício do profissional de Educação Física é pleno nos serviços à sociedade, no âmbito das atividades físicas e desportivas, nas suas diversas manifestações e objetivos, conforme descreve (CONFED/CREFs, 2001).

**a) Regência/docência em Educação Física** – Compete lecionar os conteúdos do componente curricular/disciplina Educação Física, na educação infantil, no ensino fundamental, médio e superior e nas atividades de natureza técnico pedagógicas (ensino, pesquisa e extensão), no campo das disciplinas de formação técnico-profissional no ensino superior, objetivando a formação profissional.

**b) Treinamento desportivo** – Organizar, ministrar e aplicar métodos e técnicas de aprendizagem, aperfeiçoamento, orientação e treinamento técnico e tático, de modalidades desportivas, na área formal e não formal.

**c) Preparação física** - Aplicar métodos e técnicas de avaliação, prescrição e orientação de atividades físicas, objetivando promover e aprimorar o funcionamento fisiológico orgânico, o condicionamento e o desempenho físico dos praticantes das diversas modalidades esportivas, acrobáticas e artísticas.

**d) Avaliação física** – Identificar necessidades, desenvolver coleta de dados, entrevistas, aplicar métodos e técnicas de medidas e avaliação

cineantropométrica, biomecânica, motora, funcional, psicofisiológica e de composição corporal, em laboratórios ou no campo prático de intervenção, com o objetivo de avaliar o condicionamento físico, os componentes funcionais e morfológicos e a execução técnica de movimentos, objetivando orientar, prevenir e reabilitar o rendimento físico, técnico e artístico dos beneficiários.

**e)Recreação em atividade física** – Aplicar atividades físicas de caráter lúdico e recreativo, objetivando promover e restabelecer as perspectivas de lazer ativo e bem-estar psicossocial e as relações sócio-culturais da população.

**f)Orientação de atividades físicas** – Aplicar métodos e técnicas motoras diversas, ministrar os exercícios físicos afim de aprimorar o funcionamento fisiológico orientando para: O bem-estar e o estilo de vida ativo, o lazer, a educação, a expressão e estética do movimento, a prevenção de doenças, a auto-estima, a manutenção das boas condições de vida e da saúde da sociedade.

**g)Gestão em Educação Física e desporto** – Prestar consultoria, desenvolver métodos e técnicas de avaliação na organização, administração e/ou gerenciamento de instituições, entidades, órgãos e pessoas jurídicas cujas atividades fins sejam atividades físicas e/ou desportivas.

### **2.1.2 – O que é um conselho profissional – CONFEF / CREFs**

Os conselhos profissionais são criados por leis específicas do Congresso Nacional, e sua função é fiscalizar, orientar e disciplinar legal,

técnica e eticamente o exercício da profissão, além da defesa da sociedade e o aprimoramento do exercício profissional ( CONFEF/CREFs, 2001).

Os sistemas confef/crefs (2001), são conselhos profissionais da Educação Física, sendo o primeiro de cunho federal e os demais responsáveis por determinadas regiões do país. Possuem origem na lei 9.696 de 1º de setembro de 1998, sancionada pelo presidente Fernando Henrique Cardoso, em seu artigo 1º decreta que “O exercício das atividades de Educação Física e a designação profissional de Educação Física é prerrogativa dos profissionais regularmente registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física”.

Um conselho profissional segundo a definição dada pelo próprio CONFEF, tem caráter disciplinador, faz o controle ético e acompanha as atividades da profissão. Não é característica fundamental a proteção do profissional e sim garantir o cumprimento das leis do exercício profissional abusiva e irresponsável (CONFEF/CREFs, 2001).

A legislação que rege os conselhos profissionais e a respeito das profissões é a Lei Nº 9.649, de 27 de maio de 1998. Nesta Lei em seu artigo 58, decreta que: “Os serviços de fiscalização de profissões regulamentadas serão exercidos em caráter privado, por delegação do poder público, mediante autorização legislativa” (BRASIL, 1998b).

O CONFEF é uma entidade civil sem fins lucrativos, destinada a orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício das atividades próprias dos profissionais de Educação Física (CONFEF/CREFs, 2001).

Os conselhos são regidos por estatutos próprios, o do CONFEF, por exemplo, define a entidade e seus fins, sobre o exercício profissional, dos poderes e organização do plenário, da diretoria, da presidência, dos órgãos deliberativos específicos, dos conselhos regionais, das finanças e do patrimônio, das eleições dos conselheiros, das disposições transitórias e das disposições gerais (CONFEF/CREFs, 2001).

O estatuto do CREF3/SC (CONFEF/CREFs, 2001), já inicia esclarecendo em parágrafo único no artigo 1º, quanto à personalidade jurídica distinta do CONFEF, dos profissionais e das pessoas jurídicas nele inscritos ou registrados. As finalidades do CREF estão descritas nos seus incisos do artigo 6º que especificam:

- I – Defender a sociedade;
- II – Exercer função normativa, baixando atos necessários à interpretação e execução das deliberações e resoluções do Conselho Federal de Educação Física;
- III – Zelar pela qualidade dos serviços profissionais oferecidos à sociedade;
- IV – Fiscalizar o exercício profissional, adotando providências indispensáveis à realização dos objetivos institucionais;
- V – Supervisionar a fiscalização do exercício profissional da Educação Física em todo o território sob sua jurisdição;
- VI – Estimular a exação do exercício profissional, zelando pelo prestígio e bom nome dos que a exercem;
- VII – Estimular, apoiar e promover o aperfeiçoamento e a atualização dos profissionais de Educação Física nele Inscritos ou registrado

## 2.2 - Perspectivas da Educação Física

O profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações – Ginástica, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, recreação e lazer, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento físico corporal dos seus beneficiários, visando a consecução do bem-estar e da qualidade de vida (STEINHILBER, 2002).

Considerando este amplo campo de conhecimento, pode-se dizer, então, que as perspectivas da Educação Física no âmbito social possuem duas concepções que tem como objeto de estudo o desenvolvimento da aptidão física e outra que tem como objeto de estudo a reflexão da cultura corporal (BARBANTI, 1990).

Na opinião de Pastre (2001), a Educação Física precisa educar o corpo ao mesmo tempo fornecer educação para este corpo poder interagir. Uma educação voltada para o motor, para a saúde, para as relações, para a expressão corporal, para a ética, enfim, para a formação humana.

Conforme a proposta curricular de Santa Catarina (1998), existe uma cultura corporal resultado de conhecimento socialmente produzidos e historicamente acumulados pela humanidade. Compreendendo que a

produção humana é histórica, inesgotável e provisória, instigando-nos a sermos produtores de outras atividades corporais que poderão ser institucionalizadas. A expectativa da Educação Física é poder desenvolver uma reflexão sobre valores como a solidariedade, substituindo o individualismo, cooperação, enfatizando a liberdade de expressão de movimentos e emancipação negando a dominação e a submissão do homem pelo homem.

Melhor respaldada nos aspectos filosóficos e sociológicos, além das pesquisas científicas, a educação física se modifica e amplia, não mais se contentando com reducionismos descontextualizados. Todos os seus conteúdos objetivam igualmente e de forma abrangente a formação de um ser humano consciente, crítico e criativo, que seja agente de transformação social, sem perder sua especificidade (SANTA CATARINA, 1998).

É claro que para isto a Educação Física precisa de uma auto-afirmação que justifique o seu papel. Nahas (2001), comenta que a Educação Física necessita assumir a sua responsabilidade de informar as pessoas sobre fatores como a associação entre atividade física, aptidão física e saúde, os princípios para uma alimentação saudável, as formas de prevenção de doenças cardiovasculares ou o papel das atividades físicas no controle do estresse, ou seja, como e porque escolher um estilo de vida ativo.

Na verdade a Educação Física vive, há muito, à busca de rumos e objetivos mais claros. A história mostra que ela passou por várias tendências,

sofreu várias crises, mas nunca chegando a uma situação estável, no sentido de bem fundamentada e bem estruturada (PASTRE, 2001).

Uma série de fatores indica a séria crise pela qual passa a Educação Física. Em diversos países tem havido, em relação à Educação Física escolar redução da carga horária da disciplina nas escolas piorando mais ainda as condições materiais, assim como a qualidade dos profissionais. Desta forma surgem diversas alternativas de ofertas de atividade física na escola, mas com caráter optativo ou voluntário Castro (apud PASTRE, 2001).

Em se tratando de Educação Física escolar, sabe-se que cada vez mais discute-se o seu reconhecimento e importância dentro da escola. Ela sempre é vista como uma disciplina que não acrescenta nada de científico, pois é considerada como atividade prática com o objetivo de proporcionar ao aluno um momento de descontração e de prazer. Esta visão dificulta a busca de seu espaço na sociedade (SHIGUNOV et al, 2001).

Um outro dado que indica que a Educação Física é vista como uma atividade menos importante pela sociedade em geral, é obtido por Daolio (1995) que em seu estudo detectou que os pais expressam seu descontentamento quando os filhos dizem que vão fazer uma faculdade de Educação Física, pois prefeririam que eles cursassem outra profissão.

Apesar dos esforços dos estudiosos em produzir teorias que atualizem os conceitos da Educação Física brasileira procurando adequá-la ao atual momento histórico, estes estudos ainda não extrapolaram as dimensões das universidades. De modo geral, tem-se uma concepção conservadora da Educação Física que é parte do senso comum (PASTRE, 2001).

Este mesmo autor ainda comenta que é visível a resistência que a Educação Física tem encontrado para ser identificada como uma disciplina de importância. É necessário superar seu caráter de mera atividade, integrando-se ao processo pedagógico em todas as áreas como um dos elementos fundamentais do desenvolvimento do educando.

### **2.3 – Qualidade**

Nos dias atuais, tendo em vista avanços tecnológicos, e considerando que vive-se na era da globalização, tudo o que se faz e o que se quer é exigido qualidade. Seja no trabalho, na família, no lazer, nos serviços prestados em geral, de transporte e comunicação, no comércio, na indústria, no esporte, na educação, nas mercadorias de consumo. Enfim, é o que se precisa, é o que se exige: Qualidade. Townsend et al (1993, p.07), fala que “as empresas e as pessoas muito freqüentemente procuram uma forma linear para atingirem a qualidade, ela é a meta principal”.

Araújo (1998), define que qualidade são atributos, características e propriedades de determinados fenômenos, e, qualidade de vida, enquanto produto e processo, diz respeito a atributos e propriedades que qualificam esta vida no sentido que tem para cada ser humano.

#### **2.3.1 – Qualidade de vida**

Há algum tempo, o termo qualidade de vida vem sendo discutido, e “na década de 90 invadiu todos os espaços, passaram a integrar o discurso acadêmico, a literatura relativa ao comportamento nas organizações, os

programas de qualidade total, as conversas informais e a mídia em geral” (GUIMARÃES, 2002, p.41).

Este autor ainda comenta que o tema abrange dois extremos, pois pode ser tanto utilizado para avaliar as condições de vida urbana, incluindo transporte, saneamento básico, lazer e segurança, quanto para se referir à saúde, conforto e bens materiais.

Lipp & Rocha (1996, p.13), dizem que a “qualidade de vida significa muito mais do que apenas viver, pois muitas pessoas, mesmo as ricas e bem sucedidas no trabalho, as vezes tem uma qualidade de vida péssima”.

A qualidade de vida, pode ser compreendida como uma condição de existência dos homens, referida ao modo de viver em sociedade; isto é, dentro dos limites que são colocados, em cada momento histórico, para se viver o cotidiano (NIERO, 2000).

### **2.3.2 – Qualidade de vida no trabalho e fora dele**

⌈A qualidade de vida de qualquer pessoa é influenciada pela satisfação a nível pessoal, profissional e econômico.⌋ Quando um desses fatores não está em equilíbrio, encontra-se em déficit, o rendimento do indivíduo diminui, interferindo na sua própria empregabilidade e se agrava ainda mais com o aparecimento de doenças psicológicas e psicossomáticas decorrentes da queda do nível de qualidade de vida desse indivíduo (RODRIGUES, 1999).

A qualidade de vida do ser humano expressa além da qualidade da sua saúde, suas possibilidades e limitações individuais e coletivas,

representando o processo de satisfação de suas necessidades primitivas e culturais (NAHAS, 1996).

A percepção do indivíduo da sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações é considerado qualidade de vida na opinião de WHOQOL Group (apud SOUZA, 2001, p.46), considerando este, uma estrutura de seis domínios de base para avaliar a qualidade de vida:

### **1 - Domínio físico**

- Dor e desconforto
- Energia e fadiga
- Sono e repouso

### **2 - Domínio psicológico**

- Sentimentos positivos
- Pensar, aprender, memória e concentração
- Auto-estima
- Imagem corporal e aparência
- Sentimentos negativos

### **3- Nível de independência**

- Mobilidade
- Atividades da vida cotidiana
- Dependência de medicação ou de tratamentos
- Capacidade de trabalho

#### **4 – Relações sociais**

- Relações pessoais
- Suporte social
- Atividade sexual

#### **5- Ambiente**

- Segurança física e proteção
- Ambiente no lar
- Recursos financeiros
- Cuidados de saúde e sociais: Disponibilidade e qualidade
- Oportunidade de adquirir novas informações e habilidades
- Participação em, e oportunidades de recreação/lazer
- Ambiente físico: ( poluição/ ruído/ trânsito/ clima)
- Transporte

#### **6- Aspectos espirituais/religião/crenças pessoais**

- Espiritualidade/religião/crenças pessoais.

Jovtei (2001), diz que a qualidade de vida no trabalho varia, dentre outros fatores, em relação dos relacionamentos racionais e afetivos dos grupos de trabalho entre si, das pessoas entre elas, com o trabalho que fazem, com os ambientes físicos da própria empresa, com os grupos formais e informais, e com a coordenação dos trabalhos e das atividades pessoais e grupais.

Para que haja qualidade de vida no trabalho há necessidade de um relacionamento mais consciente, maduro e responsável entre líderes e

liderados e desenvolvimento de atividades que haja satisfação pessoal, onde as dificuldades representem desafios que provoquem nas pessoas frustrações constantes.

Por isso, a qualidade de vida no trabalho tem sido uma preocupação do homem desde o início da sua existência. Com outros título em outros contextos, mas sempre com o intuito de facilitar ou trazer satisfação e bem estar do trabalhador na execução da sua tarefa (RODRIGUES, 1995).

Na opinião de Fernandes (1996), a qualidade de vida no trabalho é relevante para o ser humano, pois o nível de satisfação que este pode proporcionar ou não, refletirá diretamente no seu cotidiano, afetando a sua auto-estima e conseqüentemente a sua produtividade.

França (1999), diz que na situação particular, do estresse relacionado com o trabalho, ele é definido como as situações em que a pessoa percebe seu ambiente de trabalho como ameaçador a suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou a sua saúde física ou mental, prejudicando a interação desta com o trabalho e com o ambiente de trabalho, à medida que esse ambiente contém demandas excessivas a ela, ou que ela contém recursos adequados para enfrentar tais situações.

Nas últimas três décadas a relação entre qualidade de vida e satisfação no trabalho tem sido objeto de um grande número de estudos empíricos e revisões teóricas, no entanto o assunto ainda permanece controverso, deixando grandes desafios teóricos e metodológicos para as diferentes áreas que estudam esta relação (NERI, 2000).

Huse & Cummings (apud RODRIGUES, 1995, p.72), explicam em sua obra os pontos de maiores convergências e preocupações sobre as dimensões que tratam ao indivíduo uma melhor qualidade de vida no trabalho. São as seguintes:

- 1) Recompensa adequada e satisfatória;
- 2) Segurança e saúde no trabalho;
- 3) Desenvolvimento das capacidades humanas;
- 4) Crescimento e segurança profissional;
- 5) Integração social;
- 6) Direitos dos trabalhadores;
- 7) Espaço total de vida no trabalho e fora dele;
- 8) Relevância social.

Por qualidade de vida no trabalho referente a pontos favoráveis e desfavoráveis de um ambiente de trabalho para as pessoas, entende-se que a proposta básica é desenvolver um ambiente que seja bom não só para as pessoas, mas para a saúde e economia da organização. Os elementos de QVT incluem: Comunicações abertas, sistema de recompensa justo, preocupação com a saúde e segurança do trabalhador, participação no planejamento de trabalho, dentre outros (GRABARSCHI, 2001).

## **2.4 - Estresse**

Desde o século XIV já existia referência sobre a palavra estresse significando aflição. No século XVII, o vocábulo passou a designar opressão, desconforto. Um pouco mais tarde o termo foi interpretado como uma

síndrome produzida por vários agentes nocivos Lazarus & Lazarus (apud LIPP, 1996).

Muitos estudos foram elaborados para determinar o termo que até algum tempo tinham um embasamento fisiológico, psicológico e a sua interação com fenômenos biológicos. Atualmente, os estudos e publicações abrangem não só as conseqüências do estresse no corpo e da mente humana, mas também as suas implicações para a qualidade de vida da humanidade.

O estresse também pode estar associado a outras fases da vida como gestação, infância, adolescência e envelhecimento, assim como os efeitos das mudanças políticas e sociais, que se constituem em estressores, que afetam a saúde e a longevidade da população.

O estresse pode ser observado em pelo menos duas dimensões: como processo e como estado. Este como processo é a tensão diante de uma situação de desafio por ameaça ou conquista. O estresse como estado é o resultado positivo ou negativo do esforço gerado pela tensão mobilizada pela pessoa. No entanto, o estresse deve ser considerado um processo que tem seu início e fase mais avançada e saber que diferentes sintomas manifestam-se de acordo com as pré-disposições genéticas dependendo dos pontos mais vulneráveis que a pessoa tem (ARROLA, 1988).

Conforme Lipp (1990), o ser humano por natureza, procura um equilíbrio interno, mas quando algum evento importante, bom ou ruim acontece nosso corpo faz certo esforço para adaptar-se a nova situação

acontecendo alterações fisiológicas que podem provocar problemas sérios de desgaste orgânico.

Quando as nossas necessidades são frustradas, ou até mesmo a ansiedade para alcançá-la se torna excessiva, nossa frustração pode ser maior do que a esperada, tornando o indivíduo predisposto a perda de saúde e ansioso demais no seu cotidiano, levando este indivíduo para níveis elevados de estresse e até mesmo quadro depressivos (ARROLA, 1988).

Tudo isso, porque as mudanças que ocorrem em nossa sociedade são rápidas demais. [O homem não consegue absorver o ritmo e significado dessas mudanças que provocam e atordoam. É preciso estar alerta para não ficar atrás dos concorrentes, principalmente quando se fala em profissões, enfim, no mercado de trabalho. Nesta busca, o indivíduo se insere numa competição contínua e numa tentativa de ganhar mais, possuir mais. Acabam passando por cima de valores éticos e morais para alcançarem seus objetivos.

Neste sentido podemos dizer que a qualidade de vida que tanto buscamos, é prejudicada. É claro que a velocidade com que ocorrem as mudanças tem seus aspectos positivos e negativos, mas não podemos confundir qualidade com quantidade referindo-se aos relacionamentos interpessoais, a afetividade e a saúde.

[Para Lipp (1996), a qualidade de vida só pode estar boa se estiver adequada a estes quadrantes: o social, o afetivo, o profissional e o referente à saúde.] Se apenas em um destes pontos ela está excelente, e é deficitária nos outros, não se pode considerar que ela esteja aceitável.

Inúmeras pesquisas realizadas no Brasil revelaram um alto nível de estresse em camadas específicas da população como executivos, policiais, professores, tanto homens quanto mulheres (SILVA, 1992). Este em pesquisa com bancários, verificou a alta incidência de doenças que se julga envolver com o estresse. Com base nas pesquisas, podemos dizer que o nível de estresse do brasileiro parece ser elevado. Porém, mais pesquisas podem ajudar a tornar possível aos brasileiros usufruírem uma melhor qualidade de vida.

#### **2.4.1 – Significado do Estresse**

Delboni (1997), acredita que estresse é uma tensão emocional e física, sentida constantemente que se instala lentamente, fazendo com que ao percebê-lo seja difícil reverter seu processo.

O termo estresse é freqüentemente apresentado de forma parcial e distorcido. Se realizarmos um concurso, com a intenção de escolher o maior vilão atual de grande parte das desgraças pessoais e de saúde, não tem a menor sombra de dúvida de que o estresse seria um sério candidato ao prêmio. Tem-se responsabilizado o estresse por inúmeros acontecimentos, desde a úlcera do executivo, ao acidente de automóvel de uma personalidade, ao baixo rendimento de um atleta, ou mesmo de uma equipe esportiva, da incapacidade de uma pessoa em desfrutar uma relação íntima com sua (seu) parceiro(a), e assim por diante.

Não raro, ouvir no rádio ou televisão ou ler em jornais e revistas que a situação na sociedade está cada vez pior e, em consequência disso tem-se

um incremento importante do estresse com uma dramática diminuição da qualidade de vida.

Estar estressado é um estado do organismo, após o esforço de adaptação, que pode produzir deformações na capacidade de resposta atingindo o comportamento mental e afetivo, o estado físico e o relacionamento com as pessoas (RODRIGUES, 1999).

Estresse é o conjunto de reações do organismo a qualquer agressão de ordem física, psíquica, infecciosa que designa a agressão em si. Costuma ocorrer quando o organismo é exigido além de sua capacidade normal e afeta as pessoas, as famílias, a sociedade e até empresas (HINDLE, 1998).

Lipp (1996), define estresse como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que irrite, amedronte, excite, confunda ou a faça feliz.

Assim o estresse pode ser causado por um acontecimento bom ou mau. Independente do que causou o estresse, as reações das pessoas são no início do processo, muito semelhantes possuindo os mesmos sintomas.

Na opinião de Grandjean (1998), uma vida sem estressores ou sem estresse seria não só artificial, mas também monótono e enfadonho. O estresse pertence à vida assim como o nascimento, nutrição, crescimento, amor e morte. Em relação ao trabalho, ainda este autor define que o estado emocional, causado por uma discrepância entre o grau de exigência do trabalho e os recursos disponíveis para gerenciá-lo, define o estresse do trabalho.

### 2.4.2 - Fases do estresse

De acordo com Selye (apud LIPP, 1996, p.97), o processo de estresse desencadeia-se em três fases:

- ❶ **Fase de alerta:** inicia-se quando a pessoa se confronta com um agente estressor. Podem surgir problemas fisiológicos. O organismo entra em estado de alerta para se proteger do perigo percebido.
- ❷ **Fase de resistência:** quando o estressor é de grande duração e sua intensidade é demasiada para a resistência da pessoa. Normalmente o corpo responde com mudança de comportamento. O organismo continua a buscar, ajustar-se à situação em que se encontra. Nesta fase, se o estressor é eliminado o organismo se restabelece e o processo de estresse termina.
- ❸ **Fase de exaustão:** ocorre quando a resistência da pessoa não é suficiente para lidar com a fonte de estresse. Haverá exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física manifestar-se-á e conseqüente aparecimento de doenças.

Para melhor controlar o estresse é importante saber como ele afeta nosso organismo. Quando a pessoa percebe uma situação ameaçadora ocorrem reações fisiológicas e quando o organismo não age é que o estresse crônico pode causar seus danos.

Também é importante aprender a reconhecer o estresse, pois é comum que não seja diagnosticado e que o mal se agrave com o passar do tempo juntamente com a falta de tratamento adequado. Nem sempre é tarefa

fácil dizer que uma pessoa está estressada, pois alguns sintomas podem estar relacionados a outras doenças.

Podemos dizer que o estresse advém tanto do meio externo, como frio, calor, condições de insalubridade, quanto do ambiente social, como trabalho, e do mundo interno, como os pensamentos e as emoções—angústia, medo, alegria, tristeza (FRANÇA, 1999).

#### **2.4.3— Reações ao estresse**

De acordo com Lida (1990), a primeira reação ao estresse aparece na glândula pituitária, que produz um hormônio que, por sua vez, serve para estimular outras glândulas como a tireóide, pâncreas, fígado e supra-renal. Elas agem conjuntamente, preparando o organismo para enfrentar um desafio ou fugir da situação de "perigo". Os hormônios provocam dilatações cardiovasculares, para aumentar o fluxo sanguíneo e, ao mesmo tempo, constrições na circulação periférica, economizando sangue, para o caso de uma necessidade adicional, e isso produz um aumento da pressão sanguínea.

Se esse mecanismo for repetido com grande frequência surge uma hipertensão, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, úlceras gástricas e infecções respiratórias. O estado de estresse prolongado passa a influir no desempenho do trabalho, reduzindo a produtividade e a qualidade, podendo também aumentar os riscos de acidentes, absenteísmos e a rotatividade de trabalhadores.

O estresse também afeta o sistema nervoso central, reduzindo a capacidade do organismo em responder a estímulos, diminuindo a vigilância e provocando distúrbios emocionais. Também são freqüentes os sintomas de ansiedade e depressão. Muitas pessoas recorrem ao álcool, fumo e drogas para aliviar os sintomas do estresse. Outros comportamentos como o hábito de comer em demasia, dormir demais e exercitar-se fisicamente, podem produzir conseqüências nocivas à saúde.

Para Albert et al (1997), a resposta aguda ao estresse envolve a inibição de comportamentos neurovegetativos, tais como alimentação e comportamento sexual freqüentemente observada em depressão. Estes comportamentos tornam-se não adaptativos quando da ativação sustentada e patológica do sistema. Portanto, tão importante estudar o que produz sua ativação, é estudar os mecanismos contra-regulatórios que limitam a reação ao estresse.

#### **2.4.4– Principais causas do estresse no trabalho**

As causas do estresse são muito variadas e possuem efeito cumulativo. As exigências físicas ou mentais exageradas provocam estresse, mas este pode incidir mais fortemente naqueles trabalhadores já afetados por outros fatores, como conflitos com a chefia ou até um problema doméstico.

De acordo com Lida (1990, p.305), as principais causas do estresse no trabalho são:

❖ *Conteúdo do trabalho*- Uma das maiores causas do estresse no trabalho é a pressão para manter um ritmo de produção. Isso ocorre não apenas na linha de produção, mas também no atendimento de pessoas de uma fila ou devido ao prazo exíguo para entrega de um trabalho. Contribuem também para o estresse, as responsabilidades, conflitos e outras fontes de insatisfação do trabalho.

❖ *Sentimentos de incapacidade* - O estresse ocorre de uma percepção pessoal da incapacidade de atender a demanda do trabalho ou terminá-lo dentro de um prazo estabelecido. Isso resulta de uma avaliação pessoal de que não se conseguirá atender a essa demanda ou de que não se conseguirá obter os recursos ou apoios necessários para completar o trabalho.

❖ *Condições de trabalho*- As condições físicas desfavoráveis, como o excesso de calor, ruídos exagerados, ventilação deficiente, luzes inadequadas, ofuscamento, gases tóxicos ou uso de cores irritantes no ambiente de trabalho também aumentam o estresse.

❖ *Fatores organizacionais*- Entre os fatores organizacionais, incluem-se os comportamentos dos chefes e supervisores que podem ser demasiadamente exigentes e críticos e, portanto, poucos encorajadores. Há também as questões de salários, carreira, horários de trabalho, horas-extras e turnos.

❖ *Pressões econômico-sociais*- A questão do dinheiro para pagar as contas e a forte pressão exercida pela sociedade de consumo são elementos de freqüentes preocupações. Além disso, os conflitos com os colegas de

trabalho, amigos e familiares podem também trazer aborrecimentos que provocam o estresse.

Naturalmente, não é necessário a ocorrência simultânea de todos os fatores citados e, em cada caso, um deles pode ter maior influência que os outros. O nível absoluto da demanda nem sempre é o fator dominante. O que importa é a diferença existente entre essa demanda e a avaliação pessoal da capacidade para superá-la (IIDA, 1990).

Uma das maiores causas de estresse entre os trabalhadores é a dificuldade encontrada na realização do respectivo trabalho. Muitas vezes são introduzidas modificações no posto de trabalho, no sistema de produção ou no programa de treinamento, baseadas em suposições de dificuldades encontradas pelos trabalhadores. Entretanto, essas suposições podem ser falsas e, então, as causas reais que provocam o estresse não são eliminadas (IIDA, 1990).

#### **2.4.5 – Enfrentando o estresse**

Naturalmente, não é necessária a ocorrência simultânea de todos os fatores citados e, em cada caso, um deles pode ter maior influência que os outros. O nível absoluto da demanda nem sempre é o fator dominante. O que importa é a diferença existente entre essa demanda e a avaliação pessoal da capacidade para superá-la (IIDA, 1990).

França (1999), também fala que o estresse por si só não é suficiente para desencadear uma enfermidade orgânica ou para provocar uma disfunção significativa na vida da pessoa. Para que isso ocorra, é necessário

quer outras condições sejam satisfeitas, como uma vulnerabilidade orgânica ou uma forma inadequada de avaliar e enfrentar a situação estressante. É claro que as situações extremas que implicam intensos processos de estresse - como guerras, tortura, encarceramento, perda ou iminência de perda de familiares queridos, etc.- representam ameaça de dano ao sistema psíquico ou aos tecidos. Essas situações, porém, não são habituais e não devem servir de paradigma para uma teoria sobre o stress e não levam em consideração as diferenças individuais, de como cada pessoa avalia a situação.

Esse importante aspecto nos obriga a repensar o conceito de estresse. Ele já não pode ser definido apenas como um estímulo ou uma resposta. Adotando um modelo relacional, é conduzido a estudar não só o estímulo estressor e a resposta biológica a ele, mas também a maneira pela qual a pessoa avalia e enfrenta esse estímulo, levando em consideração suas características individuais e o tipo de ambiente em que está inserida. Levando em conta esse princípio de relação, o estresse e suas conseqüências dependem de inúmeros fatores: da pessoa, do ambiente e da circunstância, assim como da combinação entre eles (FRANÇA, 1999).

Segundo Dejours et al (1994), o organismo do trabalhador não é um motor humano, na medida em que é permanentemente objeto de excitações, não somente exógenas, mas também endógenas. O trabalhador não chega a seu local de trabalho como uma máquina nova. Ele possui uma história pessoal que se concretiza por uma certa qualidade de suas aspirações, de seus desejos, de suas motivações, de suas necessidades psicológicas, que

integram sua história passada. Isso confere a cada indivíduo características únicas e pessoais.

O mesmo autor ainda fala que o trabalhador em razão de sua história dispõe de vias de descarga preferenciais que não são as mesmas para todos e que participam na formação daquilo que denominamos estrutura da personalidade.

A idéia do estresse como uma característica do trabalho é caricaturada pela imagem do "executivo de duas úlceras". Nos lugares onde esta idéia predominar, as duas úlceras, ou qualquer outro sintoma de estresse, terão o mesmo status do carro do ano que é designado a certos funcionários.

Em outras organizações as pressões são vistas somente como uma característica do trabalho, para serem aceitas abertamente, mas qualquer sintoma de estresse é inaceitável. É aceitável reclamar da pressão que se experimenta, mas apresentar problemas de convivência com pressões é tido com um sinal de fraqueza.

As pessoas fazem de tudo para encobrir qualquer sintoma, e uma indagação simples e amigável sobre o bem-estar de um indivíduo pode ser tomada como uma crítica à sua competência pessoal. O ponto de vista de cada pessoa e aqueles que prevalecem entre os que estão ao seu redor podem influenciar sua capacidade de tratar o estresse como um problema. O estresse pode causar doenças e até mesmo a morte. Para ser eficiente e sobreviver precisa-se saber como controlar as pressões (ARROLA, 1988).

#### 2.4.6 - Redução do estresse

Como o estresse tem várias causas e afeta diferentemente as pessoas, não é possível estabelecer uma forma única para preveni-lo ou combatê-lo. Existem diversas medidas que podem ser adotadas, conforme lida (1990, p. 307).

☛ *Enriquecimento da tarefa*- Quando o trabalhador tem possibilidade de tomar decisões sobre o seu próprio trabalho, por exemplo, escolhendo a melhor forma de executá-lo, podendo adotar procedimentos alternativos, acelerando ou reduzindo o seu ritmo, o estresse pode ser diminuído, em relação a uma situação de trabalho repetitivo com ritmo comandado pela máquina.

☛ *Redesenho do posto de trabalho*- o redesenho do posto de trabalho deve visar uma postura melhor do trabalhador, adaptando-se às suas dimensões antropométricas e facilitando a realização dos movimentos corporais.

☛ *Contatos sociais*- No redesenho do posto de trabalho, deve-se tomar especial cuidado para não provocar o isolamento dos trabalhadores, impedindo os contatos sociais entre eles.

☛ *Treinamento*- Para reduzir a insegurança do novo elemento, é aconselhável ter algum tipo sistematizado de treinamento, onde, além de desenvolvimento das habilidades específicas do cargo, sejam fornecidas informações sobre a empresa e os serviços que ela oferece aos seus empregados como alimentação, transportes, creches, serviços de saúde, atividades esportivas e assim por diante.

❖ *Cargos e salários*- A descoberta que uma pessoa menos capaz ou menos eficiente está ganhando mais, ou de que fora preterido numa promoção a que teria direito, é fonte de grande stress, levando até ao abandono do emprego.

❖ *Tratamentos individuais e coletivos*- Muitas empresas adotam a prática da ginástica ou exercícios especiais para relaxar. Há também programas mais completos, incluindo exercícios para relaxamento muscular, exercícios respiratórios, psicoterapia de grupo e assim por diante. Alguns desses exercícios podem ser feitos no próprio local de trabalho e há resultados positivos comprovados, com a redução do nível de ansiedade e das dores de cabeça.

Essas medidas não são isoladas entre si e podem ser adotadas simultaneamente. Naturalmente, se houver necessidade de escolher algumas delas, seria melhor começar com aquelas que estejam afetando diretamente os trabalhadores e que sejam de mais fácil implementação, a começar pela análise da tarefa, melhoria do posto de trabalho, para depois, pensar nos fatores organizacionais. Frequentemente, algumas dessas medidas produzem efeitos diferenciados nas pessoas, sendo mais efetivas para algumas e menos para outras.

Também, dificilmente, as fontes de estresse podem ser completamente eliminadas, sendo apenas reduzidas. De qualquer forma, devido à gravidade desses problemas eles merecem constante atenção por parte da administração da empresa e, se bem tratados, produzem efeitos benéficos.

Alguns tipos de programas integrados, executados em longo prazo, procurando eliminar sistematicamente as fontes de estresse produziram resultados significativos, sendo que os benefícios foram estimados em até cinco vezes o valor dos gastos nesses programas.

#### **2.4.7 - Avaliando o estresse**

A doença é provocada por grandes exigências combinadas com grandes limitações e pouco apoio de colegas ou família. Ele pode ser contagioso, trabalhar ou viver com quem sempre está tenso também é estressante. Então, parece um tanto difícil encontrar uma fórmula de garantia uma vida sem estresse, porém há técnicas capazes de amenizá-lo se aplicadas corretamente (FRANÇA, 1999).

Podemos concluir então, que o estresse afeta tanto indivíduos como empresas. Uma organização com elevado número de faltas, alta rotatividade de pessoal, relações abaladas com clientes e funcionários, índice crescente de acidentes ou controle de qualidade eficaz, com certeza está estressada.

França (1999), diz que o estresse por si não é suficiente para desencadear uma enfermidade orgânica ou para provocar uma disfunção significativa na vida da pessoa. Para que isso ocorra, é necessário que outras condições sejam satisfeitas, como uma vulnerabilidade orgânica ou uma forma inadequada de avaliar e enfrentar a situação estressante.

Existe em todos, mas podemos evitar que seja excessivo a partir do momento que compreendermos o que é o estresse, seus sintomas e suas faces, assim podemos aprender a enfrentá-lo e até conviver com ele seja no

trabalho ou na vida se tomamos medidas que incluem mudança em nossa atitude perante situações indesejadas.

## **2.5 - Trabalhando sob pressão**

A pressão trabalha para um indivíduo quando há um equilíbrio entre as exigências que se enfrenta e a sua capacidade de conviver com elas de maneira efetiva. Em curto prazo o estresse é caro, em longo prazo ele pode levar a pessoa à falência. A moeda em que é feita a transação do estresse é a energia adaptável. Tem-se um estoque de energia adaptável que é esvaziado pelo desgaste natural do dia a dia. Quando o ser humano está sob estresse, aumenta muito a quantidade de energia retirada e este estoque se esvazia (ARROLA, 1988).

Este autor ainda comenta que infelizmente, a pessoa não pode manufaturar a energia adaptável; seu suprimento é finito. Quando tiver usado todo seu estoque, o corpo lhe dará sinais de alerta para você saber que está consumindo suas reservas de energia adaptável. No início pode somente aparecer uma dor de cabeça, mas aos poucos os sistemas de adaptação falharão temporariamente. O sinal disto é geralmente uma doença. Se a pessoa não conseguir responder a esses sinais e continuar com um nível de pressão inadequado, estará caminhando para uma morte prematura. Entre a dor de cabeça e a morte prematura existe providências para manter o equilíbrio.

Pode-se dizer que cada pessoa precisa de um nível favorável de pressão para se desempenhar bem e o mesmo acontece com as

organizações. Quando os indivíduos se afastam do seu nível favorável de pressão, eles não apenas se sentem desconfortáveis mas também seu desempenho é afetado. O mesmo se aplica a uma organização.

Quando a pressão fica muito baixa a organização se torna chata e sonolenta e não conseguirá canalizar totalmente seus recursos. No outro extremo, se o nível de pressão estiver muito alto, a organização entrará em conflito e se tornará tensa, o que impedirá um desempenho eficaz e eficiente.

Uma leve mudança no nível de pressão em redor do favorável necessariamente não resultará em estresse; é mais provável que ela resulte em sensações de desconforto ou então que ela forneça o impulso para as mudanças, adaptações e inovações necessárias. Como os indivíduos, é nos extremos que a pressão causa problemas (ARROLA, 1988).

O primeiro passo no controle de pressões na organização é reconhecer quando as pessoas estão se afastando do seu nível favorável de pressão e o estresse começa a ser um problema. O estresse na organização pode ser identificado em três níveis: a pessoa, o grupo e a organização.

O reconhecimento do estresse depende das habilidades do observador, que por sua vez depende de saber o que procurar, de entender a reação de estresse em cadeia e de evitar que atitudes não construtivas distorçam a percepção. A chave é o equilíbrio entre as pressões enfrentadas pela organização, pelo grupo e pelo indivíduo e a capacidade que estes têm de conviver com ela. A falta de combinação em qualquer nível resulta em estresse (FRANÇA, 1999).

### **3 – METODOLOGIA**

Neste capítulo, encontra-se a descrição dos métodos utilizados para a realização do estudo, constando uma abordagem sobre a caracterização do estudo, população e amostra, os instrumentos utilizados para a coleta de dados, bem como os procedimentos para a coleta e análise dos dados.

O levantamento bibliográfico realizou-se durante todo o processo de desenvolvimento do estudo, utilizado como material teórico: Livros, revistas, periódicos e internet.

#### **3.1 – Caracterização do estudo**

Esta pesquisa pode ser caracterizada por uma abordagem quantitativa, uma vez que é traduzida em números, opiniões e informações para classificá-las e analisá-las. Utiliza o método descritivo, pois descreve características de determinada população.

#### **3.2 – População e amostra**

A população investigada trata-se de profissionais da área da Educação Física, inscritos no CREF/SC que atuam em diferentes áreas e residem na cidade de Florianópolis.

O tamanho da população de referencial real é desconhecido, pois é difícil saber quantos profissionais de Educação Física existem atuando na cidade, tendo em vista que muitos ainda não fizeram seu registro no conselho. Em razão disso, o número de sujeitos estudados pode não refletir a verdadeira população de referência.

Então a população foi baseada pelos números do CREF/SC, que também não são confiáveis, pois existem muitos pedidos de inscrição arquivados e anuidades que não foram pagas, o que significa que é impossível saber se estes ainda estão atuando em sua área profissional, ignorando, ainda os que atuam sem inscrição no CREF/SC.

O CREF/SC, possui na cidade de Florianópolis cerca de 700 profissionais inscritos de ambos os sexos distribuídos em diversas áreas de atuação. Por se tratar de um universo desconhecido a amostra limitou-se a 72 profissionais da área. Outro fator que explica o número da amostra ser reduzido, é o fato de que o CREF/SC, não permitiu que os endereços fossem revelados dificultando extremamente o andamento da pesquisa, pois como já foi dito, ainda existem muitos profissionais que não se registraram no conselho.

### **3.3 – Instrumento**

Esta pesquisa utiliza-se de procedimentos quantitativos, para a obtenção e análise dos dados, caracterizando-se por ser essencialmente descritiva.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi basicamente um questionário (anexo 1) com perguntas objetivas e respostas fechadas que permitiam duas alternativas: Sim ou não. O questionário foi estruturado por Lipp, (1996). Neste enfatiza-se informações sobre qualidade de vida referente a quatro aspectos: Afetivo, social, profissional e relacionado à saúde. Cada quadrante é composto por 10 questões, com exceção do

aspecto saúde, que possui 15 questões. Para que a pessoa se enquadre na categoria de boa qualidade de vida, é necessário que ela seja bem sucedida em todos os quatro quadrantes.

O teste traz a seguinte orientação para quem o realizou:

**Quadrante social:** Soma-se 3 pontos por respostas positivas aos itens 1,3,5, 7 e 10. Subtrai-se 1 ponto por respostas positivas aos itens 2, 4, 6, 8, 9. Se o resultado for acima de 9 pontos, as respostas indicam sucesso neste quadrante.

**Quadrante afetivo:** Soma-se 1 ponto por respostas positivas. Resultados acima de 8 indicam sucesso na área afetiva.

**Quadrante profissional:** Soma-se um ponto por resposta positiva aos itens 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9. Subtrai-se 1 ponto por resposta positivas aos itens 6, 8, 10. Resultados acima de 5 indicam sucesso profissional.

**Quadrante saúde:** Subtrai-se 1 ponto por respostas positivas dadas nos itens 11 e 13. Soma-se um ponto para cada resposta positiva dada aos outros itens. Resultados acima de 11 indicam sucesso.

Para indicar se a pessoa tem ou não sucesso nas áreas avaliadas, completa-se o quadro abaixo colocando um X nas colunas sim ou não. O mesmo procedimento se repete nos quatro quadrantes.

Quadro 1: Resultado do inventário sobre qualidade de vida.

<b>Quadrante</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
Social		
Afetivo		
Profissional		
De saúde		

Fonte: Lipp, (1996)

### **3.4 Coleta de dados**

Mesmo a população sendo intencional, a coleta de dados foi aleatória, pois os locais de entrevista não foram escolhidos intencionalmente e sim casualmente, já que o pesquisador não possui os endereços dos profissionais. Foi dada prioridade para 18 escolas e 7 academias que se localizam no centro da cidade e bairros próximos, pelo fato de facilitar o acesso do pesquisador.

Inicialmente explicou-se à instituição visitada a intenção e objetivo do estudo e solicitou-se o contato com o profissional. Assim que o contato foi permitido informava-se a ele sobre os objetivos do estudo. O questionário foi aplicado pelo próprio pesquisador no estabelecimento de trabalho do profissional sem horário previamente marcado. Cada profissional gastava em média 10 minutos para responder, sempre nos intervalos de aula não prejudicando o seu rendimento profissional, sendo que alguns deles optaram para responder em casa e retornavam dois ou três dias depois.

Em algumas instituições houve certa resistência por parte dos administradores e em outras o contato foi até mesmo proibido.

### **3.4 – Análise dos dados**

Os dados foram analisados com base na literatura consultada. utilizou-se a planilha EXCEL 7.0 para tabulação dos dados.

## **4 – RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No total, foram pesquisados 72 profissionais, sendo que os resultados obtidos foram os seguintes:

### **4.1 – Perfil dos profissionais de Educação Física entrevistados**

#### **4.1.1- Idade da população avaliada**

A idade média da população avaliada foi de (34 anos), sendo que a idade mínima encontrada foi de 25 anos e a máxima 58 anos.

Segundo Iida (1990), ainda existe muita discriminação e preconceito ao trabalho de pessoas idosas. Com a diminuição das taxas de natalidade e o aumento da expectativa de vida das pessoas, o contingente de pessoas idosas no mercado de trabalho tende a aumentar em todos os países.

Percebeu-se que muitos dos profissionais pesquisados continuam trabalhando mesmo depois da aposentadoria. É evidente que este fato interfere na qualidade do seu trabalho e da sua vida, pois apresentam características diferentes de desempenho em relação aos jovens de 20 e 30 anos, ainda mais em se tratando da Educação Física que exige certa resistência e flexibilidade do educador.

O profissional de Educação Física inicia sua profissão muito cedo. Geralmente ingressa em atividades profissionais durante o curso através de bolsas e um campo de atuação muito facilitado, pois se sujeita a receber muito pouco pelo fato de ser ainda acadêmico, ocasionando uma ocorrência de estresse precoce, tendo em vista que não está preparado para enfrentar situações corriqueiras da profissão.

#### 4.1.2- Sexo

No que se refere ao sexo, a pesquisa revelou que 62,5% são do sexo masculino e 37,5% são do sexo feminino, prevalecendo um percentual mais elevado de homens participando da pesquisa (Figura 1).

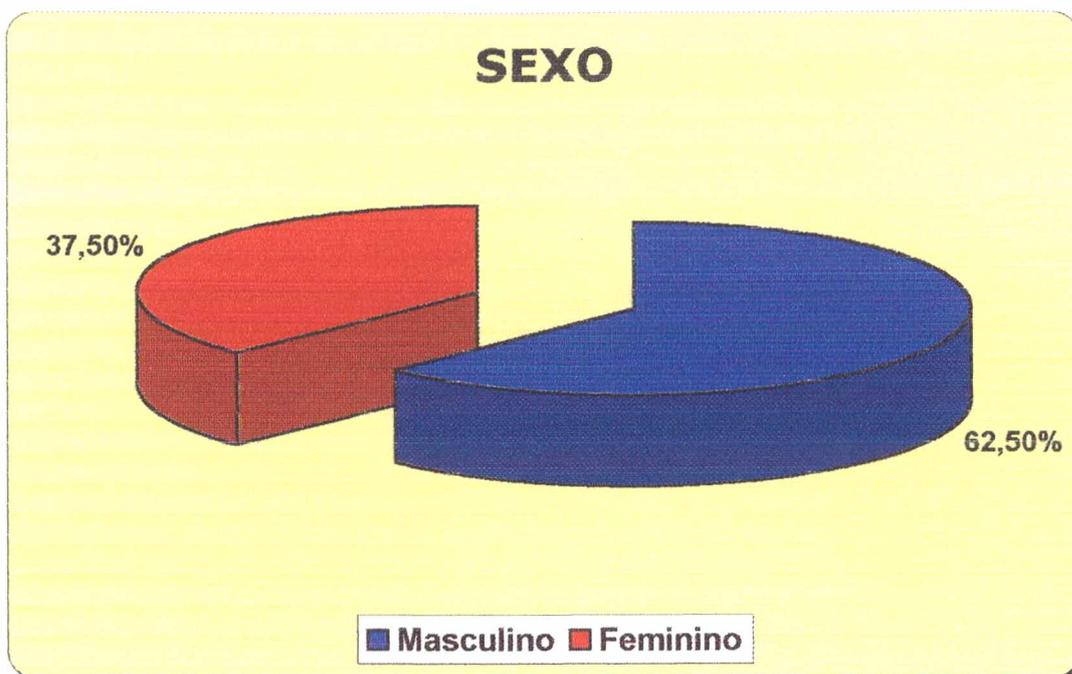
Historicamente as mulheres são frágeis, cuidam da casa, dos filhos sem acesso à profissionalização, tarefa do homem, enquanto chefe da casa. Mas, na opinião de Lida (1990), as mulheres estão cada vez menos presas aos afazeres domésticos, com disponibilidade para ingressarem no mercado de trabalho, pelo melhor acesso delas a educação, e também a evolução da economia, com expansão do setor terciário ou de serviços.

É sabido que as mulheres não se distribuem igualmente em todas as funções, por suas diferenças biológicas como forças musculares, menções antropométricas, capacidade cardiovascular, dentre outras que explicam o prevailecimento dos homens nos cursos de Educação Física.

Algum tempo atrás, para ingressar nas faculdades de Educação Física, além de passar no vestibular era necessário passar por vários testes físicos de força, velocidade, resistência entre outros tornando escassa a presença de mulheres nos cursos de Educação Física, não significando que as mulheres sejam menos aptas que os homens.

Hoje, percebe-se um aumento considerável de mulheres trabalhando em academias e escolas e áreas afins da Educação Física e em certos estabelecimentos elas são a maioria.

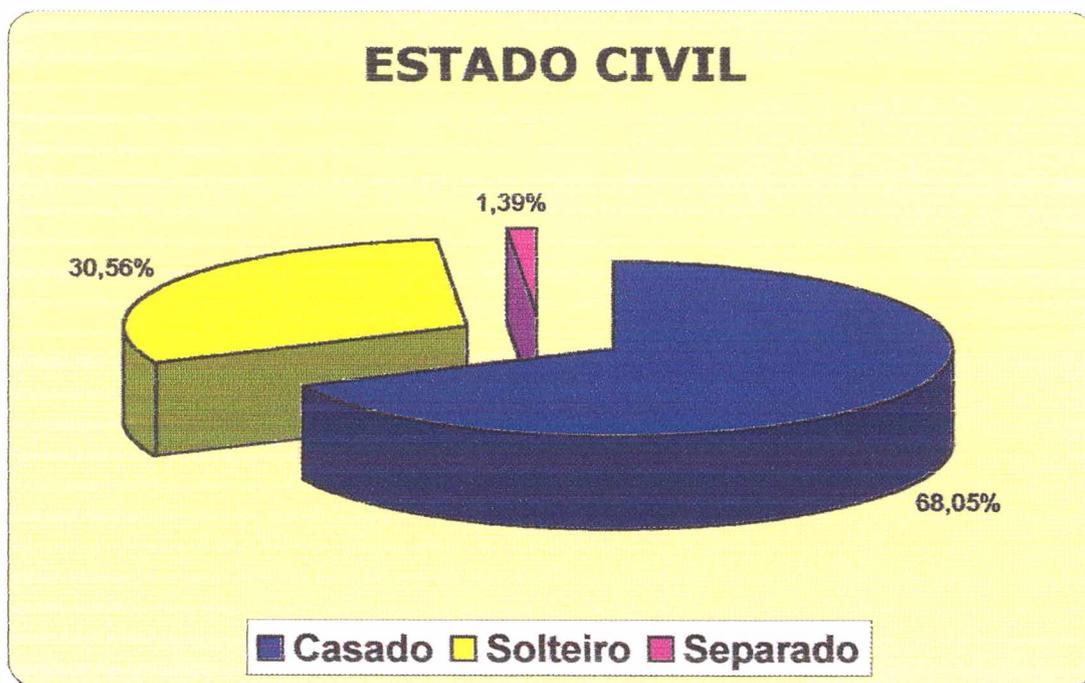
Figura 1- Perfil dos profissionais de Educação Física pesquisados conforme o sexo



#### 4.1.3 – Estado civil

No que diz respeito ao estado civil, podemos relatar que 30,56% são solteiros, 1,39% separados e 68,05% casados. Um percentual grande dos entrevistados já constituiu família proporcionando um certo equilíbrio emocional, conforme a opinião de Fernandes (1996), diz que devido à experiência do casamento e possuindo a segurança da família adquire o indivíduo certa estabilidade emocional e maturacional. Fato que realmente foi constatado, pois indivíduos casados apresentaram melhores índices de qualidade de vida, principalmente no quadrante afetivo (Figura 2).

Figura 2 – Perfil dos profissionais de Educação Física pesquisados em relação ao estado civil



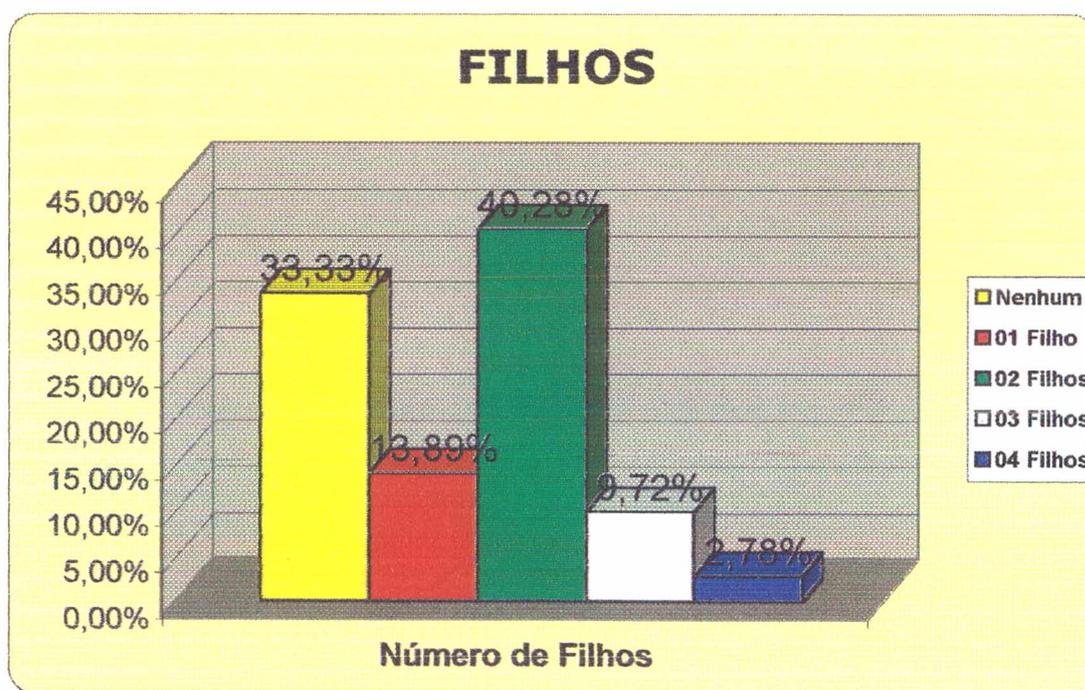
#### 4.1.4 – Perfil dos entrevistados conforme o número de filhos

A dificuldade econômica encontrada hoje no país, reflete na construção da família. Anos atrás, nas famílias dos nossos avós, os casais optavam por ter vários filhos. Hoje é bastante diferente, entretanto não apenas a situação econômica é considerada, mas de modo geral, a qualidade de vida dos filhos como educação, saúde e lazer preocupação que não importava antes. Por esta razão os casais estão optando por um número menor de filhos ou nenhum, a fim de estruturar e garantir uma boa qualidade em suas vidas.

Na presente pesquisa constatou-se que 33,33% não possuem nenhum filho, 13,89% possuem um filho, 40,28% possuem dois filhos, 9,72%

possuem três filhos e 2,78% possuem quatro filhos (Figura 3). Neste sentido, concluiu-se que uma pequena porcentagem dos entrevistados possuem mais de dois filhos. A opção por um número menor de filhos, como apresentou a pesquisa, influencia positivamente na qualidade de vida dos profissionais.

Figura 3- Perfil dos profissionais de Educação Física pesquisados em relação ao número de filhos



#### 4.1.5- Perfil dos entrevistados segundo a área de atuação

O profissional de Educação Física se disponibiliza de um campo de atuação muito amplo e continua a buscar espaço. Sua contribuição é intensa nas áreas da saúde, educação, prevenção e de reabilitação. Verificou-se, na pesquisa efetuada com os profissionais de Educação Física que um

percentual muito elevado está presente na escola, ministrando a disciplina de Educação Física escolar.

A Educação Física na escola é obrigatória em sua grade curricular, o que torna uma área bastante acessível e de fácil inserção pelo profissional qualificado. No contato com as escolas, maioria delas pública, havia sempre dois ou três profissionais. Conversando com os mesmos, pode-se entender que são “efetivos”, ou seja, ingressaram por meio de concurso público garantindo certa estabilidade, o que outras áreas não garantem, fato que pode levar o profissional procurar as escolas.

Outro fato a ser considerado quanto ao grande percentual de profissionais atuando na escola é advinda de sua própria formação universitária. As faculdades de Educação Física estão voltadas para licenciatura e as disciplinas desportivas, por exemplo, tem enfoque pedagógico. Os estágios são realizados nas escolas de ensino fundamental e médio e a abertura existente para outras áreas como ginástica de academia são disciplinas optativas, ou seja, não são obrigatórias.

Costa (1998), comenta que a maioria das faculdades de Educação Física tem como objetivo principal a preparação de futuros professores para atuarem em escolas primárias e secundárias, baseando-se na máxima que somente currículos reformulados e mais recentes apresentam disciplinas como marketing, administração e informática visando uma melhor adequação do curso a outras áreas de trabalho dentro da Educação Física.

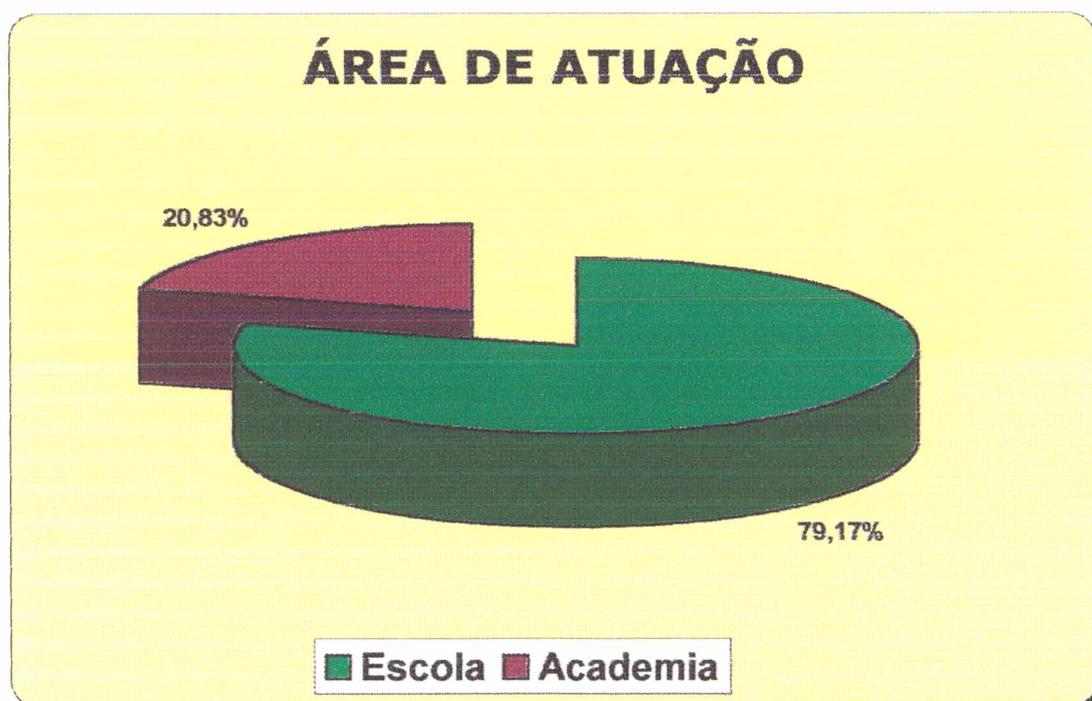
Também, a algum tempo, os profissionais estão presentes nas academias, mas este fato provavelmente reflete na necessidade de existir na

academia um profissional responsável, lei imposta quando foi regulamentada a profissão de Educação Física e criado os CREFs.

É claro que isto não quer dizer que não existam profissionais espalhados nas diversas áreas. Porém, somente as escolas e academias foram os estabelecimentos visitados pelo pesquisador, pois é onde que existe uma concentração maior deles.

Na presente pesquisa observou-se que 79,17% dos entrevistados trabalham em escolas e 20,83% dos profissionais trabalham nas academias, confirmando o predomínio para a atuação em escola (Figura 4).

Figura 4- Perfil dos profissionais de Educação Física pesquisados conforme a área de atuação profissional

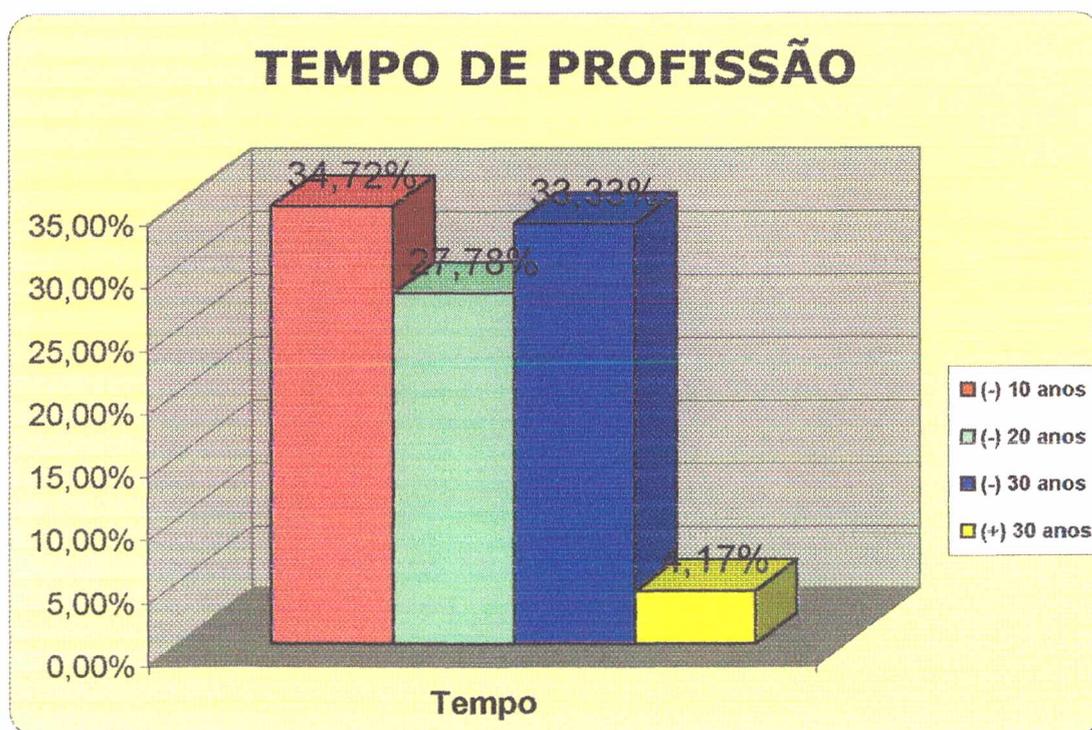


#### 4.1.6- Perfil dos entrevistados segundo o tempo de atuação profissional

Os primeiros anos de atuação profissional podem gerar certa ansiedade pela falta de experiência, ocorrer fracassos e decepções quanto a resultados esperados, cobrança da chefia e dos próprios colegas.

A amostra indica que 34,72% atuam menos de 10 anos na profissão, 27,78% mais de 10 anos e menos de 20 anos, 33,33% mais de 20 e menos de 30 anos e apenas 4,17% mais de 30 anos (Figura 5). Neste caso, podemos observar que o percentual mais elevado de profissionais possuem menos de 10 anos de profissão.

Figura 5- Perfil dos profissionais de Educação Física pesquisados conforme o tempo de atuação profissional



#### 4.1.7- Perfil dos entrevistados conforme a carga horário de trabalho semanal

O tempo que o indivíduo dedica ao trabalho pode influenciar positivamente ou negativamente na sua qualidade de vida se é considerado a satisfação do indivíduo para a realização da tarefa, fatores internos e externos do ambiente de trabalho.

Quando um profissional não está satisfeito com que faz, o tempo que este permaneça em seu trabalho realizando suas tarefas mesmo sendo mínimo, pode causar um estresse muito grande. Ao mesmo tempo um indivíduo satisfeito com a tarefa que realiza trabalha várias horas sem sofrer qualquer tipo de estresse.

O profissional de Educação Física possui muitas vantagens quanto a realização das suas tarefas quando a faz com satisfação. Ele tem a possibilidade de trabalhar em diferentes ambientes, sala de aula, ar livre, ginásios, clinicas e tarefas pedagógicas muito diversificadas como gincanas, competições escolares, datas festivas e cívicas, tarefas as quais torna o trabalho mais prazeroso.

É claro que seja qual for a área de atuação, o contato deste profissional com as pessoas é muito grande, assim como a responsabilidade em torno dos resultados esperados e obtidos é uma constante que certamente pode afetar sua estabilidade emocional e levá-lo ao estresse.

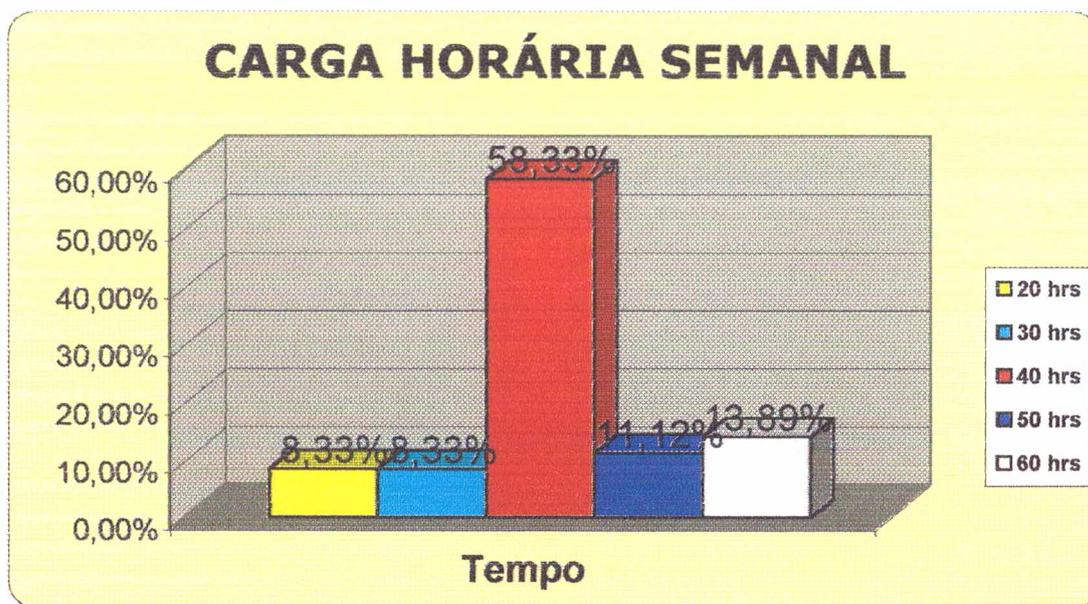
Dos 72 profissionais entrevistados, 42 (58,33%) trabalham 40h semanais, o que equivale a 32 aulas dadas por semana ou 8 horas de trabalho diário durante uma semana (5 dias), considerado uma carga de

trabalho normal. 18 (25, 01%) profissionais trabalham mais de 40 h semanais e 12 (16,66%) trabalham menos de 40 horas semanais (Figura 6).

Grande parte dos profissionais que trabalham mais de 60 horas semanais que equivale a 12 horas de trabalho diário durante uma semana (5 dias), possuem menos de 30 anos. Isto quer dizer que o indivíduo, iniciando sua carreira profissional, trabalha mais afim de melhorar financeiramente, porém perde no aspecto saúde e qualidade profissional. Segundo Lida (1990), do ponto de vista ergonômico as jornadas superiores a 8 ou 9 horas diárias são improdutivas.

Então concluiu-se que a maioria dos profissionais têm uma carga de trabalho aceitável e condizente com a realidade dos trabalhadores em geral, observando que a carga semanal de trabalho para a maioria não é, neste caso, um fator considerável para afetar sua qualidade de vida.

Figura 6- Perfil dos profissionais de Educação Física pesquisados em relação a carga horária de trabalho semanal



#### 4.2 – Inventário de qualidade de vida dos profissionais de Educação Física

O inventário baseado em Lipp (1996), revelou 17 (23,61%) entrevistados com qualidade de vida considerada adequada em todos os quadrantes (social, afetivo, profissional e saúde), sendo 05 do sexo feminino e 12 do sexo masculino (Figura 7). Os pesquisados não obtiveram sucesso em todos os quadrantes. Alguns encontram-se em desequilíbrio, apresentando sucesso em apenas um ou dois quadrantes.

Considera-se um resultado insatisfatório, pois se analisarmos o currículo de formação do profissional de Educação Física encontramos bastante informação sobre hábitos de vida saudável, prevenção e qualidade de vida.

Figura 7 – Resultado do inventário de qualidade de vida aplicado aos profissionais de Educação Física

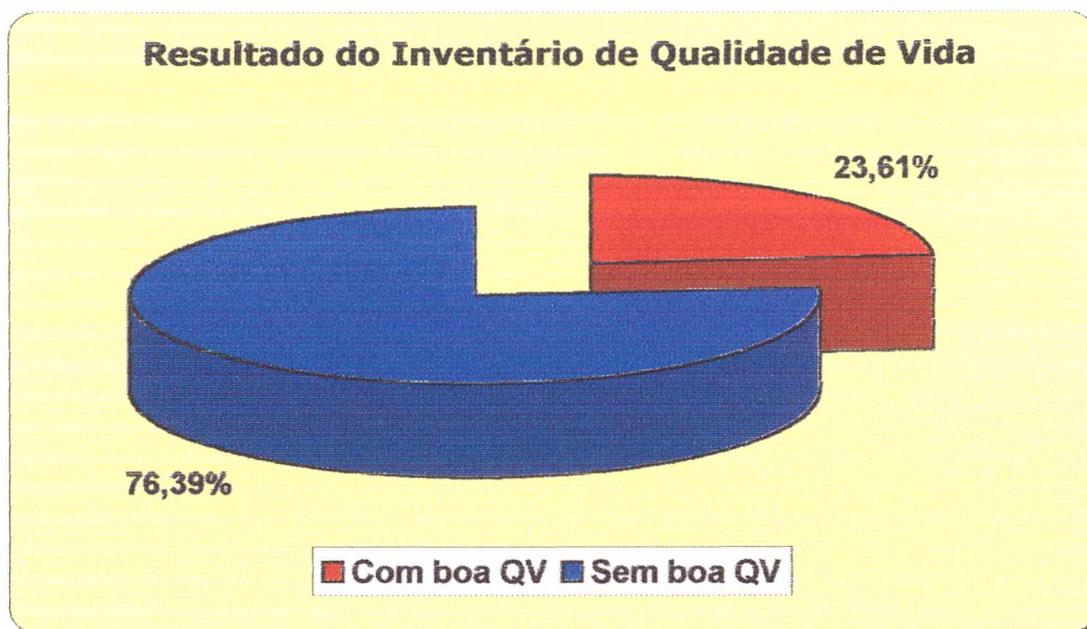


Tabela 1 – Resultados por quadrante do inventário de qualidade de vida aplicado aos profissionais de Educação Física

<b>Quadrantes</b>	<b>Sucesso (S)</b>	<b>Sem sucesso (SS)</b>
<b>Social</b>	79,17%	20,83%
<b>Afetivo</b>	73,61%	26,39%
<b>Profissional</b>	63,89%	36,11%
<b>Saúde</b>	40,28%	59,72%

#### 4.2.1 – Resultado do quadrante social

Analisando os quadrantes individualmente, verificou-se que no quadrante social 79,17% da população avaliada obteve sucesso e os outros 20,83% não obtiveram sucesso neste quadrante (Tabela 1). Em relação ao

aspecto social, o resultado foi satisfatório, pois a maioria deles tem amigos que recebe em casa, gosta de festas e conversar sobre assuntos não relacionados ao trabalho e gostam de passear.

O trabalho do profissional de Educação Física é geralmente realizado durante a semana, principalmente se trabalha em escola. Isto significa que possui tempo disponível para envolver-se com acontecimentos sociais. Outro fator que podemos considerar é a facilidade de comunicação que possui, tem muito carisma contribuindo no seu convívio social. Possui consciência da necessidade do lazer e do benefício que isso trás para si e sua família. Talvez pelo fato de trabalhar muito com atividades físicas, está sempre disposto para atividades de lazer como dançar, passear, praticar esportes.

Os profissionais pesquisados que não obtiveram sucesso na área social, foram professores mais velhos e na opinião de Lipp (1996), depois de certa idade, quando já se passou da adolescência, amizades não se formam tão espontaneamente como se gostaria pensar. Em geral, é preciso investir nas pessoas, no sentido de conversar com elas sobre assuntos não relacionados a negócios, rir, fazer brincadeiras. Não é impossível se tornar mais próximo das outras pessoas.

Tabela 2: Resultado do inventário de Qualidade de Vida aplicado aos profissionais de Educação Física em relação aos resultados do quadrante social

QUADRANTE SOCIAL	FREQ. ABS		FREQ. (%)	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Tenho amigos com os quais socializo em casa	62	10	86,11%	13,89%
A maior parte dos meus amigos dependem de mim para algo importante	12	60	88,89%	16,67%
Gosto de conversar sobre assuntos não relacionados ao meu trabalho	72	00	100%	0%
Há horas em que acho que receber e visitar meus amigos é uma perda de tempo	13	59	18,06%	81,94%
Converso com meus vizinhos	60	12	83,33%	16,67%
Sinto-me desconfortável em festas	09	63	12,5%	87,5%
Colaboro com alguma instituição de caridade	33	39	45,83%	54,17%
As vezes me esquivo de responder telefonemas de amigos	08	64	11,11%	88,89%
Prefiro conversar sobre negócios, mesmo em uma festa	13	59	18,06%	81,94%
Gosto de passear sem pressa ou horários	67	05	93,05%	06,95%

#### 4.2.2 – Resultado do quadrante afetivo

Dos resultados referentes ao quadrante afetivo verificou-se que 73,61% da população entrevistada apresentou sucesso e 26,39% não apresentaram sucesso neste quadrante (Tabela 1).

A questão mais relevante neste quadrante foi quando perguntados “minha família esta razoavelmente satisfeita com o número de horas que dedico a ela semanalmente”. 66,67% dos entrevistados responderam que sim. Os demais responderam que não (Tabela 3).

O profissional de Educação Física apresenta uma relação de afetividade muito forte com seus alunos e na opinião de Feitosa (2002), o

profissional de Educação Física é muito querido pelos seus alunos pelo contato direto que existe entre eles.

Tabela 3 – Resultado do inventário de Qualidade de Vida aplicado aos profissionais de Educação Física referente ao quadrante afetivo

QUADRANTE AFETIVO	FREQ. OBS.		FREQ. (%)	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Tenho um relacionamento afetivo estável – esposa(o) namorada (o)	57	15	79,17%	20,83%
Sou admirado por minhas qualidades além da minha atuação profissional	62	10	86,11%	13,89%
Sou comunicativo e alegre com meus filhos	60	12	88,89%	16,67%
Minha família está razoavelmente satisfeita com o número de horas que dedico a ela semanalmente	48	24	66,67%	33,33%
Recebo afeto	68	04	94,44%	5,56%
Dou afeto	69	03	95,83%	4,17%
Admiro e gosto de mim mesmo	67	05	93,05%	6,95%
Gosto de observar a natureza e o faço sempre	60	12	88,89%	16,67%
As vezes fico lembrando de pequenos episódios bons da minha vida	66	06	91,67%	8,33%
Comemoro com prazer as datas importantes para mim	53	19	73,61%	26,39%

Analisando e concluindo os quadrantes social e afetivo, percebe-se em ambos que alguns dos entrevistados não estão com a qualidade de vida considerada adequada, mas na soma dos percentuais pode-se dizer que a maioria da população pesquisada está muito bem entrosada social e afetivamente. Porém, foi no quadrante social que o profissional encontrou maior sucesso. Mais uma vez, tornando-se evidente que o profissional de Educação Física possui muita facilidade em suas relações sociais e afetivas.

As relações de afeto em seu trabalho é uma constante. Geralmente, este profissional gosta de festa, é receptivo e entrosado socialmente pela sua alegria que contagia o ambiente que está. Possui um perfil de indivíduo comunicativo e consegue interagir otimamente em suas relações interpessoais e, por esta razão, os resultados obtidos na pesquisa se confirmam.

Contudo, na opinião de Motter (2001), a dedicação quase que exclusiva a uma determinada esfera da vida não lhe garante qualidade de vida, pois é do equilíbrio entre trabalho e satisfação das necessidades pessoais que emerge o que conceituamos de qualidade de vida.

Figura 8 – Resultado da qualidade de vida por quadrantes dos profissionais de Educação Física pesquisados



#### 4.2.3 – resultado do quadrante profissional

Realizar-se profissionalmente é o que toda pessoa almeja quando ingressa em um curso superior ou profissionalizante. Mas, muitas pessoas demoram um pouco até encontrar a profissão certa que satisfaça suas necessidades e o faça feliz. Na opinião de Motter (2001), dizer que se está completamente satisfeito com seu trabalho é uma auto-avaliação perigosa na medida em que se considere o trabalho tão essencial, tão vital, que não se consegue impor limites ao seu ritmo, considerando-o normal e gratificante.

Dos resultados do quadrante profissional percebe-se que 63,89% dos pesquisados apresentam sucesso, os demais não (tabela 1). Analisando a tabela 4 que se refere aos dados do quadrante profissional, pode-se perceber que apesar da pesquisa revelar um percentual maior de indivíduos satisfeitos com a profissão, ainda encontramos alguns insatisfeitos principalmente nos pontos insegurança para o futuro, remuneração e escolha errada da profissão.

“Usar o trabalho para mascarar um casamento que naufraga, uma carreira pouco satisfatória ou a perda de contato com os filhos, parentes e os amigos, pode ser uma armadilha fatal para quem crê que assim é feliz” (MOTTER, 2001, p76).

Quando questionados sobre remuneração, dos 72 entrevistados, 50 (69,45%) falaram que estão insatisfeitos com o que ganham, 47 (65,28%), tem medo do futuro no que se refere ao trabalho e 24 (33,33%), mudaria de emprego se fosse possível (tabela 4), mostrando a evidência de que a remuneração é a principal insatisfação no trabalho dos profissionais de

Educação Física entrevistados. Borges (2002), diz que a remuneração é um dos principais motivos de insatisfação, encontra explicações em seu baixo valor, do ponto de vista dos profissionais.

Tabela 4: Resultado do inventário de Qualidade de Vida aplicado aos profissionais de Educação Física em relação ao quadrante profissional

QUADRANTE PROFISSIONAL	FREQ. OBS.		FREQ. (%)	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Sou competente em meu trabalho	67	05	93,05%	6,95%
Tenho metas quanto ao que quero fazer	65	07	90,28%	9,72%
Meu trabalho é reconhecido por outros	59	13	81,94%	18,06%
Não tenho medo do futuro no que se refere ao trabalho	47	25	65,28%	34,72%
Ganho satisfatoriamente	22	50	30,55%	69,45%
Se pudesse pararia de trabalhar	18	54	25%	75%
Sinto que contribuo para o sucesso da empresa	65	07	90,2%8	9,72%
Escolhi a profissão errada para mim	08	64	11,11%	88,89%
Meu trabalho me oferece segurança	42	30	58,33%	41,67%
Se fosse possível mudaria de emprego	24	48	33,33%	66,67%

#### 4.2.4 – Resultado do quadrante relacionado à saúde

Quanto ao quadrante saúde, a pesquisa revelou que os profissionais de Educação Física não estão cuidando devidamente da sua saúde, pois dos 72 profissionais pesquisados, 29 (40,28%) tiveram sucesso nesta área os outros 43 (59,72%) não apresentaram sucesso (Tabela 3 – Figura 8).

A saúde não é um conceito abstrato, e, para Capra (apud NIERO, 2000) embora todas as pessoas saibam o que significa sentir-se saudáveis, é impossível definir precisamente tal estado. A saúde é uma experiência subjetiva, algo que pode ser conhecido intuitivamente, mas não descrito ou quantificado.

As questões mais relevantes foram as referentes à alimentação, peso, ansiedade ou angústia. Nas respostas dadas, 38 (52,78%) dos profissionais falaram que sua alimentação não é saudável e 34 (47,22%) profissionais julgaram ter uma alimentação saudável (Tabela 5). “Sabe-se que muitos erros e excessos alimentares são cometidos porque a pessoa come de improviso. É importante que a pessoa ingira os alimentos que tenham os nutrientes certos” (LIPP, 1996, p 124).

Quando perguntados em relação ao peso “meu peso está dentro da média”, dos 72 pesquisados, 24 (33,33%) acreditam que seu peso não está dentro da média (Tabela 5). É evidente este percentual, pois se existe desequilíbrio referente à alimentação, interfere automaticamente o peso do indivíduo e conforme relata Lipp (1996), para quem está com o peso acima da média é necessário simplesmente comer de modo inteligente.

Outro aspecto importante verificado nas respostas foi em relação a ansiedade. 72,22% dos profissionais sofrem de ansiedade ou angústia, os demais 27,78% não (Tabela 5). Uma pesquisa realizada por Motter (2001, p. 78), que objetivou avaliar a QV de médicos militares do Hospital Geral de Curitiba, utilizando-se do mesmo questionário elaborado por Lipp (1996), revelou que 23% dos médicos pesquisados também sofrem de ansiedade ou angústia.

A saúde é realmente um fenômeno multidimensional, que envolve aspectos físicos, psicológicos e sociais, todos interdependentes. O que é saudável ou doente, normal ou patológico, são ou insano, varia de cultura para cultura (LIPP, 1996).

Tabela 5: Resultado do inventário de Qualidade de vida aplicado aos profissionais de Educação Física em relação ao quadrante saúde

QUADRANTE SAÚDE	FREQ. OBS.		FREQ. (%)	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Raramente tenho cefaléias	50	22	69,44%	30,56%
Minha pressão arterial está normal	70	02	97,22%	2,78%
Não tenho problemas dermatológicos	59	13	81,94%	18,06%
É infreqüente ter azia	50	22	69,44%	30,56%
Faço check-up regularmente	49	23	68,06%	31,94%
Vou ao dentista todo o ano	57	15	79,17%	20,83%
Faço exercícios físicos pelo menos três vezes por semana	56	16	77,78%	22,22%
Minha alimentação é saudável	34	38	47,22%	52,78%
Utilizo técnicas de relaxamento quando estou tenso	34	38	47,22%	52,78%
Consigo me desligar dos problemas para descansar	52	20	72,22%	27,78%
Tomo calmantes regularmente	02	70	2,78%	97,22%
Tenho estabilidade emocional	58	14	80,56%	19,44%
Sofro de ansiedade ou angústia	20	52	27,78%	72,22%
Meu peso está dentro da média	48	24	66,67%	33,33%
Durmo bem	59	13	81,94%	18,06%

#### 4.2.5 - Qualidade de vida X satisfação profissional

Observando o profissional pelo contato do pesquisador percebeu-se que, em geral, está muito feliz com sua profissão. Quando perguntados sobre questões profissionais “escolhi a profissão errada para mim”, 88,89% responderam que estão satisfeitos com a profissão que escolheram independente da área de atuação (Tabela 4).

O profissional de Educação Física tem atuado nos mais diversos postos de trabalho. Isso se deve ao grande aumento na valorização da prática de atividades físicas na sociedade brasileira, evidenciando que a atuação deste profissional não está mais restrita ao campo escolar (FEITOSA, 2002).

O desempenho profissional de Educação Física difere muito como em qualquer outra profissão, destacando aqueles que possuem características necessárias para conquistar a credibilidade e o desejo intrínseco de satisfazer as necessidades de movimentar-se e relacionar-se com outras pessoas, possibilitando o processo de formação do indivíduo como meio de melhorar a qualidade de vida do aluno que está submetido aos seus serviços e o possa fazer com segurança através de professores formados, habilitados e qualificados.

Realmente, o mercado de trabalho na área de Educação Física apresenta-se bastante dinâmico. Mas, como já foi visto na literatura os cursos de preparação profissional em Educação Física, se caracterizam como sendo de licenciatura, não preparando adequadamente profissionais para atuar no contexto não escolar.

Tendo em vista este fato, estão em maior número incluídos no mercado de trabalho profissionais que atuam em escolas como já revelou esta pesquisa. Em relação à qualidade de vida, dos 72 profissionais de Educação Física pesquisados neste estudo, 57 (79,17%) - (Figura 4) atuam em escolas, sendo que entre estes 57 profissionais estão incluídos todos os indivíduos que atingiram sucesso em todos os quadrantes.

Para Borges (2002), atingir um estado de satisfação no trabalho é algo que pode envolver várias dimensões da vida de uma pessoa. Dimensões que abrangem questões da história do indivíduo, tais como suas experiências desde os primeiros anos de vida, personalidade e o período da vida em que se encontra. Podem concluir, também, determinantes associados ao seu

trabalho, exemplificados pela tarefa em si, pelo contexto social e profissional, ambiente de trabalho, pela posição ocupada e empresa empregadora.

E completa dizendo que um indivíduo ao fazer parte de uma organização de pessoas, encontra uma série de regras e imposições que restringem sua amplitude de ação, dificultando o alcance da satisfação nestes ambientes.

## **5 – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA FUTUROS TRABALHOS**

### **5.1 - Conclusões**

O objetivo geral desta pesquisa foi o de conhecer a qualidade de vida dos profissionais de Educação Física da cidade de Florianópolis, com inscrição no CREF/SC. Para tanto foi necessária uma revisão de literatura sobre as perspectivas da Educação Física, qualidade de vida e estresse.

O questionário relativo a qualidade de vida aplicado aos profissionais de Educação Física revelou que apenas 23,61% deles apresentou sucesso em todos os quadrantes avaliados. Em geral, o profissional de Educação Física trabalha muito para poder satisfazer suas necessidades financeiras, não sente segurança no trabalho, não cuida da saúde, alimenta-se inadequadamente, sofre de ansiedade privando-o da prática de atividades físicas, lazer e convívio com a família, resultando em cansaço físico e mental.

O quadrante em que o profissional apresentou-se maior debilitado foi o relacionado à saúde, onde 40,28% apresentaram sucesso mostrando que é preciso cuidar das questões referentes a maneira de se alimentar, problemas relacionados ao peso e problemas de ansiedade ou angústia.

O quadrante em que o profissional apresentou mais sucesso foi o quadrante social com um total de 79,17% dos avaliados. Na profissão de Educação Física o contato direto com as pessoas facilita o relacionamento e afetividade, fator extremamente imprescindível para a auto-estima, é uma forma de lazer e por conseqüência melhora a qualidade de vida e o estresse do indivíduo.

Portanto, estes fatos justificam os resultados obtidos. Por isso, recomenda-se que a partir da realidade encontrada o profissional precisa repensar sua maneira de viver, já que deve, de certa forma, dar o exemplo de vida saudável, prática regular de atividade física e alimentação adequada. Deve pensar em melhorar sua qualidade de vida já que trabalha para melhorar a dos outros, a fim de usufruir de uma vida que pela sua qualidade, valha a pena ser vivida.

É claro que tudo leva tempo quando se entra em áreas complexas que envolvem o corpo e a mente, mas o importante é pensar em meios de melhorar, uma vez que somos os principais responsáveis por nossa própria qualidade de vida.

Enfim, o estudo propiciou reflexões a respeito do profissional de Educação Física, conhecendo de forma mais efetiva seu trabalho na sociedade, suas perspectivas e situação em que se encontra referente a qualidade de vida. Foi possível ver com outros olhos a profissão que parece muito gratificante, mas que é vulnerável ao estresse, a ansiedade e a uma qualidade de vida precária.

## 5.2 – Recomendações para futuros trabalhos

 Portanto, recomenda-se a realização de mais pesquisas e deseja-se a partir desta futuramente envolver muito mais profissionais de todas as áreas de atuação possíveis na Educação Física, com o intuito de comparar entre as áreas qual causa mais estresse interferindo na qualidade de vida. Também há necessidade de buscar mais dados do seu perfil, para que desta forma

possamos conhecer quem é verdadeiramente o profissional de Educação Física.

## FONTES BIBLIOGRÁFICAS

ALBERT, E. & GILBERTO, U. **Como tornar-se um bom estressado**. Rio de Janeiro: Salamandra, 1997.

ARAÚJO, O. E. Uma pesquisa de padrão de vida – SP. Departamento de cultura. **Revista municipal**. São Paulo, v.29, p32, 1998.

ARROLA, T. **Pressão no trabalho: Estresse – Um guia de sobrevivência**. São Paulo: Mc Graw-Hill,, 1988.

BARBANTI, V. J. **Aptidão física: Um convite à saúde**. São Paulo: Manolé, 1990.

BRASIL.(a) Lei 9.696, de 1º de setembro de 1998. Federal. Aprova regulamentação da profissão de Educação Física e cria os respectivos conselho federal e conselhos regionais de Educação Física.

BRASIL.(b) Lei 9.649 de 27 de maio de 1998. Federal. Sobre a legislação que rege os conselhos federais e a profissão de Educação Física.

BORGES, F. P. **Satisfação no trabalho para farmacêuticos empregados em farmácias comerciais no município de Florianópolis – Santa Catarina**. 2002. Dissertação. (Mestrado em saúde Pública) – Programa de Pós- Graduação em saúde pública, UFSC, Florianópolis.

CONFEF/CREFS. [www.confef.org.br](http://www.confef.org.br). Acesso em 19/12/01 às 22:40.

COSTA, F.C. Formação de professores:Objetivos, conteúdos e estratégias. **Revista da Educação Física UEM**. Maringá: v.5, n.1, p. 54-60, 1994.

COSTA, M. G. Academia de ginástica: Um espaço para o corpo. In: VARGAS, Â. Reflexões sobre o corpo. Rio de Janeiro: Sprint. 1998. 199p.

DAOLIO, J. **Da cultura do corpo**. Campinas: Papirus, 1995.

DEJOURS, C; ABDOUCHELI, E. & JAJET, C. **Psicodinâmica do trabalho – Contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho**. São Paulo: Atlas, 1994.

DELBONI, T. H. **Vencendo o estresse**. São Paulo: Makron Books, 1997.

FEITOSA, W. M. N. **As competências específicas do profissional de educação física: Um estudo Delphi**. 2002. Dissertação. (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós Graduação Em Educação Física, UFSC, Florianópolis.

FERNANDES, E.C. **Qualidade de vida no trabalho: Como medir para melhorar**. 2 ed. Salvador: casa da qualidade, 1996.

FINKLER, Pedro. **Qualidade de vida e plenitude humana**. Petrópolis: Vozes, 1994.

FRANÇA, A.C.L. & RODRIGUES, A. L. **Estresse e trabalho. Uma abordagem psicossomática**. 2ª ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GRABARSCHI, I. V. S. S. **Qualidade de vida no trabalho e sua influência na percepção na qualidade dos serviços – Estudo de caso em instituição de nível superior**. 2001. Dissertação ( Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis.

GRANDJEAN, E. **Manual de ergonomia – Adaptando o trabalho ao homem.** 4ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

GUIMARÃES, M. I. **Entre o lazer e a frustração: A diferença está na qualidade dos serviços.** 2002. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis.

HINDLE, T. **Como reduzir o stress.** Série sucesso profissional. São Paulo: PubliFolha, 1998.

IIDA, I. **Ergonomia projeto e produção.** São Paulo: ABDR – Editora Afiliada, 1990.

JOVTEI, E.G. **Qualidade de vida e o ensino tecnológico: Uma experiência de pesquisa.** 2001. Dissertação ( Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis.

LIMA, J.R.P. Caracterização acadêmica e profissional da Educação Física. **Revista paulista de Educação Física.** São Paulo: v.8, n.2, p.56-66, jul./dez., 1994.

LIPP, M. N. **Como enfrentar o stress.** 4ª ed. São Paulo: Ícone, 1990.

\_\_\_\_\_ **Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco.** São Paulo: Papyrus, 1996.

LIPP, M. & ROCHA, J. C. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida.** Campinas (SP): Papyrus, 1996.

LIPP, M. (Org.) **O stress está dentro de você.** São Paulo: Contexto, 1999.

**MOTTER, A. A. Qualidade de vida dos médicos militares do hospital geral de Curitiba.** 2001. Dissertação ( Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis.

**NAHAS, M.V. Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde.** Florianópolis: Editora da UFSC, 1989.

\_\_\_\_\_ **Revisão dos métodos pra determinação dos níveis de atividade física habitual em diversos grupos populacionais. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** Londrina, v. 1, n. 4, p. 27-37, 1996.

\_\_\_\_\_ **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceito e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2001. 238p.

**NASSAR, S.M. & GONÇALVES, L.H.T. A confiabilidade da escala de QV de Flanagan(EQVF) –versão em português- UFSC/CESPI – Florianópolis in:** I Congresso de geriatria e gerontologia do Mercosul – SC, Pôsteres, Foz do Iguaçu 12 a 15/05/1999.

**NERI, A. L. Qualidade de vida e idade madura.** 3ª ed. São Paulo: Papyrus, 2000.

**NIERO, E. M. O ambulatório de saúde do trabalhador em Florianópolis – SC: Um espaço de resistência no atendimento ao trabalhador acidentado e/ou doente em função do trabalho.** 2000. Dissertação (Mestrado Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis.

**PASTRE, M. A Educação Física na busca da excelência humana e acadêmica.** 2001. Dissertação ( Mestrado em Engenharia de produção) –

Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis.

PATRÍCIO, Z. M. et al. (org). **Qualidade de vida do trabalhador** –Uma abordagem qualitativa do ser humano através de novos paradigmas. Florianópolis: Do autor, 1999.

RODRIGUES, M. V. C. **Qualidade de vida no trabalho: Evolução e análise no nível gerencial**. 2ª ed. Petrópolis: Vozes, 1995.

\_\_\_\_\_ **Qualidade de vida no trabalho**. Petrópolis: Vozes, 1999.

SANTA CATARINA, Secretaria de Estado da Educação e do Desporto. **Proposta Curricular de Santa Catarina: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio: Disciplinas curriculares**. Florianópolis, COGEN, 1998.

SHIGUNOV, V. & NETO, A. S. **A formação profissional e a prática pedagógica . Ênfase nos professores de Educação Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

SILVA, A .C. A. **Estresse, estressores e qualidade de vida de bancários: Um estudo exploratório com uma amostra de funcionários do Banco do Brasil**. 1992. Dissertação ( Mestrado em Psicologia) - instituto de Psicologia, PUCCAMP, São Paulo.

SOUZA, S. D. **Qualidade de vida de professores universitários em fase de mestrado**. 2001. Dissertação ( Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis.

STEINHILBER, Jorge. **Profissional de Educação Física existe? Por que regulamentar a profissão!!!**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996. 163p.

\_\_\_\_\_ **Revista do CONFEF – Ministério do Esporte e turismo.** Rio de Janeiro, ano 1, n. 01, dezembro 2001.

\_\_\_\_\_ **Revista do CONFEF – Ministério do Esporte e turismo.** Rio de Janeiro, ano 2, n. 02, março 2002.

TESSARI, Marino. Áreas de atuação profissional. **Boletim do CREF**, Santa Catarina, ano 2, n. 05, março/abril 2001.

TOWNSEND, P. L. & GEBHARDT, J. E. **Qualidade em ação: Lições de liderança, participação e avaliação.** Trad. José Carlos Barbosa dos Santos. São Paulo: Makron Books, 1993.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: A pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

VARGAS, A.L.S. **Educação Física e o corpo – A busca da identidade.** Rio de Janeiro: Sprint , 1990. 186p.

VERRY, Mauro. **Sportmarketing.** Rio de Janeiro: Sprint, 1997. 101p.

XAVIER, G.N.A. **Aspectos epidemiológicos e hábitos de vida das servidoras da UFSC: Diagnóstico e recomendações para um programa de promoção da saúde da mulher.** 1997. Dissertação ( Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis.

## APÊNDICE

**APÊNDICE 1****CARTA DE APRESENTAÇÃO****PREZADOS SENHORES (AS):**

Vimos através desta solicitar a vossa colaboração no sentido de preencher o questionário em anexo. Trata-se de uma pesquisa onde se pretende conhecer a qualidade de vida do profissional de Educação Física no que diz respeito a quatro aspectos: O social, o afetivo, o profissional e o que se refere à saúde.

Esclarecemos que não há necessidade de se identificar. Sua participação é fundamental, sendo que os resultados desta pesquisa serão utilizados para fins científicos na confecção de uma dissertação de mestrado, considerando como parte dos requisitos para a conclusão do curso de Mestrado em Engenharia de Produção, área de concentração – Ergonomia da Universidade Federal de Santa Catarina.

**Obrigada pela colaboração.**

**Lucimara Angelita da Rosa**

e-mail

[Santana@fapeu.ufsc.br](mailto:Santana@fapeu.ufsc.br)

**APÊNDICE 2****PERFIL DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
ENTREVISTADOS**

1- Idade: \_\_\_\_\_

2- Sexo: M ( )      F ( )

3- Estado Civil: ( ) Casado    ( ) Solteiro    ( ) Separado    ( )

Viúvo

4- Número de Filhos: \_\_\_\_\_

5- Área de Atuação Profissional: ( ) Escola

( ) Academia

( ) Clube

( ) Outros

6- Há quanto tempo exerce a profissão? \_\_\_\_\_

7- Qual é a sua carga horário de trabalho semanal? \_\_\_\_\_

## APÊNDICE 3

## INVENTARIO DE QUALIDADE DE VIDA

QUADRANTE SOCIAL		SIM	NÃO
1	Tenho amigos com os quais socializo em casa		
2	A maior parte de meus amigos dependem de mim para algo importante		
3	Gosto de conversar sobre assuntos não relacionados ao meu trabalho		
4	Há horas em que acho que visitar e receber meus amigos é perda de tempo		
5	Converso com meus vizinhos		
6	Sinto-me desconfortável em festas		
7	Colaboro com alguma instituição de caridade		
8	Às vezes me esquivo de atender telefonemas de amigos		
9	Prefiro conversar sobre negócios, mesmo em uma festa		
10	Gosto de passear sem pressa ou horários		
QUADRANTE AFETIVO		SIM	NÃO
1	Tenho um relacionamento afetivo estável – esposa(o)/namorada(o)		
2	Sou admirado por minhas qualidades além de minha atuação profissional		
3	Sou comunicativo e alegre com meus filhos		
4	Minha família está razoavelmente satisfeita com o número de horas que dedico a ela semanalmente		
5	Recebo afeto		
6	Dou afeto		
7	Admiro e gosto de mim mesmo		
8	Gosto de observar a natureza e o faço sempre		
9	Às vezes fico lembrando pequenos episódios bons da minha vida		
10	Comemoro com prazer as datas importantes para mim		
QUADRANTE PROFISSIONAL		SIM	NÃO
1	Sou competente em meu trabalho		
2	Tenho metas quanto ao que quero fazer		
3	Meu trabalho é reconhecido por outros		
4	Não tenho medo do futuro no que se refere ao trabalho		
5	Ganho satisfatoriamente		
6	Se pudesse pararia de trabalhar		
7	Sinto que contribuo para o sucesso da empresa		
8	Escolhi a profissão errada para mim		
9	Meu trabalho me oferece segurança		
10	Se fosse possível mudaria de emprego		
QUADRANTE SAÚDE		SIM	NÃO
1	Raramente tenho cefaléias		
2	Minha pressão arterial está normal		
3	Não tenho problemas dermatológicos		
4	É infrequente ter azia		
5	Faço check-up regularmente		
6	Vou ao dentista todo ano		
7	Faço exercícios físicos pelo menos três vezes por semana		
8	Minha alimentação é saudável		
9	Utilizo técnicas de relaxamento quando estou tenso		
10	Consigo me desligar dos problemas para descansar		
11	Tomo calmantes regularmente		
12	Tenho estabilidade emocional		
13	Sofro de ansiedade ou angústia		
14	Meu peso está dentro da média		
15	Durmo bem		

## CORREÇÃO DO TESTE

**Quadrante Social** – Some 3 pontos por respostas positivas aos itens 1,3,5,7 e 10. Subtraia 1 ponto por respostas positivas aos itens 2,4,6,8 e 9. Se o resultado for acima de 9 pontos, suas respostas indicam sucesso neste quadrante.

**Quadrante Afetivo** – Some 1 ponto por respostas positivas. Resultados acima de 8 indicam sucesso na área afetiva.

**Quadrante Profissional** – Some 1 ponto por respostas positivas aos itens 1,2,3,4,5, 7 e 9. Subtraia 1 ponto para respostas positivas aos itens 6.8.10. Resultados acima de 5 indicam sucesso profissional.

**Quadrante Saúde** - Subtraia 1 ponto por respostas positivas dadas aos itens 11 e 13. Some 1 ponto para cada resposta positiva dada aos outros itens. Resultados acima de 11 indicam sucesso.

Complete o quadro abaixo colocando um **X** nas colunas sim ou não para indicar se tem sucesso ou não nas áreas avaliadas e anote estes dados no formulário *Resumo de auto-avaliação* constante do capítulo 8.

Quadrante	SIM	NÃO
Social		
Afetivo		
Profissional		
De saúde		