

Estilos de vida e bem-estar em Professores

High school Teachers' Lifestyles and well-being

Isabel Maria Barroso^{1*}, Maria João Monteiro¹, Vitor Rodrigues¹, Maria Cristina Antunes¹, Carlos Manuel Almeida¹, José Rui Lameirão¹, António José Almeida¹, Maria da Conceição Rainho¹

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

Os estilos de vida e o bem-estar psicológico são determinantes da saúde dos professores. São objetivos do estudo caracterizar os estilos de vida e bem-estar psicológico dos professores de 3º ciclo e secundário e analisar a relação entre os estilos de vida e bem-estar psicológico. Trata-se de um estudo transversal e correlacional, utilizou-se um questionário que inclui: i) variáveis de caracterização sociodemográfica e profissional; ii) FANTÁSTICO para avaliação do estilo de vida; e iii) QBEP-R para avaliar o bem-estar psicológico. Dos 174 professores a maioria era do sexo feminino (68.40%), casada (75.30%), a média de idades era de 49.10 anos e (64.90%) detinha a licenciatura. Os resultados evidenciam que os professores apresentavam estilo de vida Muito Bom e que existe correlação positiva e estatisticamente significativa entre estilos de vida e bem-estar psicológico, verificando-se a mesma relação quanto aos domínios, que integram o FANTÁSTICO, exceto para tabaco, álcool e outros comportamentos. Consta-se uma relação positiva e significativa entre estilos de vida e bem-estar psicológico. Sublinha-se a necessidade de programas de promoção de saúde e bem-estar dirigidos a professores no sentido de contribuírem para o desenvolvimento de ambientes educativos estimulantes e criativos.

Palavras-chave: Estilos de vida, Bem-estar psicológico, Professores

ABSTRACT

Lifestyle and psychological well-being are very important factors for teachers' health. Objectives: To characterize the lifestyle and psychological well-being of 3rd and 5th-grade teachers and to analyze the relationship between the two variables. It is a cross-sectional and correlational study using a questionnaire, which included: i) sociodemographic and professional characterization variables; ii) The FANTASTIC questionnaire for lifestyle assessment; and iii) The questionnaire QBEP-R for assessing psychological well-being. The majority of the 174 participants were female (68.40%), married (75.30%), the average age was 49.10 years old, and (64.90%) had a bachelor's degree. The results show that the teachers presented a Very Good lifestyle and there is a positive and statistically significant correlation between general lifestyle and psychological well-being. There is also a statistical and significant relationship between FANTASTIC domains and psychological well-being, except for tobacco and alcohol consumptions and other behaviors. This study revealed a positive and significant relationship between lifestyle and psychological well-being. This study underlines the need for health promotion programs aiming at teachers, to contribute to the development of stimulating and creative educational environments.

Keywords: Lifestyles, Psychological Well-Being, Teachers

INTRODUÇÃO

World Health Organization (WHO, 2003) definiu estilos de vida como a forma de vida baseada em padrões identificáveis de comportamento, determinados pela interação de papéis entre as características pessoais, relações sociais e as condições de vida socioeconómicas e ambientais. Os estilos de vida correspondem a comportamentos com repercussões na saúde e sobre os quais se tem algum controlo como: hábitos alimentares, atividade física, consumo de substâncias tóxicas, qualidade do sono e stresse, entre outros comportamentos. Hábitos alimentares saudáveis são um fator importante para a promoção, manutenção e recuperação da saúde e consequentemente bem-estar. Perk, De Baker, Gohlke, Graham, Reiner, Verschuren e Znnad (2012) e a DGS (2016) salientam a importância de uma alimentação saudável como fator decisivo para a saúde e bem-estar das populações. O stresse, hábitos alimentares não saudáveis e a inatividade física são identificados como alguns dos principais fatores de doença crónica, Yu, Wang, Zhai, Dai., e Yang (2015) referem o aumento de doenças crónicas entre os professores. É consensual que os estilos de vida podem ter um enorme impacto na saúde e são importantes quer para manter a saúde quer para o aumento da longevidade (Silva, Brito, & Amado, 2014) e da qualidade de vida.

Ao longo do tempo, o estado de saúde tem estado relacionado com estilos de vida e de bem-estar. O modelo de bem-estar psicológico desenvolvido por Ryff (2008) refere que é alcançado quando um indivíduo se encontra num bom estado de saúde física e psicológica.

Segundo Jennings e Greenberg (2009), o bem-estar dos professores desempenha um papel fundamental no contexto das aprendizagens, uma vez que favorece o desenvolvimento e manutenção das relações entre professores e alunos, promove um clima positivo de aprendizagem e comportamentos saudáveis que contribuem para o desenvolvimento dos alunos.

Este estudo pretende contribuir para um conhecimento mais aprofundado sobre os estilos de vida e bem-estar de professores de 3º ciclo e secundário, de forma a desenvolver projetos de

intervenção que visem a promoção da saúde dos professores, dado que estão numa posição privilegiada para agirem como modelos positivos, quer para os alunos, quer para os pais e toda a comunidade educativa. Neste sentido definiram-se como objetivos: caracterizar os estilos de vida e bem-estar psicológico dos professores de 3º ciclo e secundário e analisar a relação entre os estilos de vida e bem-estar psicológico.

MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal e correlacional, de natureza quantitativa que decorreu em quatro escolas públicas do ensino básico e secundário do concelho de Vila Real.

Participantes

A amostra do estudo, não probabilística, foi constituída por professores que exerciam funções nas escolas do 3º ciclo do ensino básico e secundário do concelho de Vila Real, perfazendo um total de 174 participantes, correspondendo a 48.30% da população alvo. A maioria era do sexo feminino (68.40%), casada (75.30%), a média de idades era de 49.10 anos (desvio padrão de 6.30) e tinha um ou dois filhos (79.91%). No que diz respeito às habilitações académicas, a maior parte dos professores eram licenciados (64.90%), sendo 31.60% detentores do título de mestre e 3.50% do título de doutor. Tinham em média 24.50 anos de serviço docente (desvio-padrão de 7.31). Em termos de vínculo profissional, a maioria (93.70%) integrava a categoria “contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado”. A média da carga letiva semanal era de 20.90 horas (desvio padrão de 6.10), o número de turmas em que lecionavam era, em média, 4.10 turmas (desvio padrão de 2.71). A direção de turma era assumida por 47.72% e 6.33% era coordenador de departamento.

Instrumentos

Para o presente estudo, a opção incidiu na escolha de um questionário, organizado em três partes. A primeira inclui questões que permitem recolher informação sociodemográfica e

profissional dos professores do 3º ciclo e secundário de escolas de Vila Real; a segunda parte integra o questionário FANTÁSTICO para avaliar estilos de vida (Silva et al., 2014), sendo uma tradução e adaptação de um instrumento desenvolvido por Wilson e Ciliska (1984). Apresenta um total de trinta questões, de resposta fechada, cada uma com três opções de resposta (valor numérico de 0, 1 ou 2), permitindo identificar os estilos de vida, nos seguintes domínios (identificados pelo acrónimo FANTÁSTICO): F – Família e Amigos; A – Atividade física / Associativismo; N – Nutrição; T – Tabaco; A - Álcool e outras drogas; S – Sono / Stresse; T - Trabalho/Tipo de personalidade; I – Introspeção; C - Comportamentos de saúde e sexual; O – Outros Comportamentos. A soma dos pontos de todos os domínios varia entre 0 e 120 e permite classificar os estilos de vida dos participantes em: Necessita melhorar (0 a 46); Regular (47 a 72); Bom (73 a 84); Muito bom (85 a 102) e Excelente (103 a 120). Quanto menor for a pontuação obtida, mais se evidencia a necessidade de mudança de estilos de vida.

Neste estudo a consistência interna do questionário FANTÁSTICO foi calculada através do alfa de Cronbach (α), tendo-se obtido um valor de $\alpha = 0.857$, que indica alta consistência interna, valores similares aos obtidos em outro estudo (Silva et al., 2014).

Na terceira parte, para avaliação de bem-estar psicológico, foi utilizado o Questionário Geral de Bem-Estar Psicológico (QGBEP-R), versão reduzida. Em Portugal, foi adaptado e traduzido por Rainho, Antunes, Carvalho, Barroso, Monteiro e Mateus, (2012) e Rainho, Antunes, Barroso, Correia, Brito e Monteiro (2018). Neste estudo o QGBEP-R mostrou alta consistência interna ($\alpha = 0.882$). O questionário é constituído por seis itens, respondidos através de uma escala tipo likert que varia entre zero e cinco. A pontuação resulta do somatório dos itens, podendo variar entre zero, nível mínimo e 30, nível máximo de bem-estar, sendo que o aumento da pontuação indica aumento de bem-estar psicológico.

Procedimentos

No presente estudo foram salvaguardadas as questões éticas. Foi solicitada autorização à Direção Regional da Educação do Norte, que deu parecer favorável (nº de registo 0507600001) e também aos presidentes dos conselhos executivos das escolas, que obteve parecer favorável. Aos professores foi pedida a sua participação e consentimento. A participação foi voluntária, esclarecendo-se os objetivos do estudo e garantida a confidencialidade da informação como também a possibilidade de a interromperem a qualquer momento. A informação recolhida foi tratada de forma codificada, no respeito pelo anonimato. O estudo foi desenvolvido durante o ano de 2016 e a recolha de dados foi efetuada nas instalações das respetivas escolas. O questionário foi disponibilizado em suporte de papel, e após autopreenchimento introduzido em envelope fechado e devolvido aos investigadores.

Análise estatística

Os dados foram editados e analisados no IBM-SPSS®, versão 24. Foi aplicado o teste de Kolmogorov-Smirnov (KS), no sentido de analisar a distribuição de variáveis quantitativas. Assim, de acordo com os resultados obtidos, optámos por utilizar testes não paramétricos pois as variáveis quantitativas não apresentavam uma distribuição normal. Foi utilizado o teste de correlação de Spearman, que mede a intensidade da relação entre duas variáveis.

RESULTADOS

Em relação à classificação global dos estilos de vida é de realçar que a maioria (52.30%) dos participantes apresentava um estilo de vida Muito Bom, a que se segue um estilo de vida Bom (19.00%) e Excelente (14.40%).

No que concerne aos domínios do questionário FANTÁSTICO, observou-se que as médias mais elevadas foram nos domínios álcool e outras drogas, família e amigos, tabaco, comportamentos de saúde e sexual, introspeção, nutrição, sono e stresse, trabalho/tipo de personalidade e atividade física/associativismo. Quanto à relação entre estilos de vida e bem-estar psicológico verificou-se uma correlação

positiva e estatisticamente significativa (tabela 1). Da análise correlacional entre os domínios do questionário FANTÁSTICO e bem-estar psicológico, verificamos que: família e amigos, atividade física/associativismo, nutrição, sono e stresse, trabalho/tipo de personalidade, introspeção e comportamentos de saúde e

sexual, se correlacionaram significativamente com bem-estar psicológico, com valores moderados e positivos (tabela 1). Quanto à correlação com os domínios família e amigos, nutrição e comportamentos de saúde e sexual verificaram-se valores de correlação baixos e positivos.

Tabela 1

Correlação linear de Spearman entre bem-estar psicológico e domínios e estilos de vida (n=174)

| | Bem-estar Psicológico | |
|----------------------------------|-------------------------|-------|
| | rho Spearman (ρ) | p |
| FANTÁSTICO: Estilos de vida | 0.617 | 0.000 |
| FANTÁSTICO: Domínios | 0.254 | 0.001 |
| Família e amigos | 0.320 | 0.000 |
| Atividade física/Associativismo | 0.151 | 0.047 |
| Nutrição | 0.097 | 0.204 |
| Tabaco | 0.139 | 0.067 |
| Álcool e outras drogas | 0.551 | 0.000 |
| Sono e stresse | 0.552 | 0.000 |
| Trabalho/Tipo de personalidade | 0.662 | 0.000 |
| Introspeção | 0.175 | 0.021 |
| Comportamentos de saúde e sexual | 0.007 | 0.931 |
| Outros comportamentos | 0.617 | 0.000 |

DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo evidenciam muito bom estilo de vida, outros autores constataram que os professores têm adotado comportamentos positivos relativamente ao seu estilo de vida (Both, Nascimento, Sonoo, Lemos, & Borgatto, 2014; Rebolo & Bueno, 2014). Também Moreira, Nascimento, Sonoo, e Both (2010), salientam que a maioria dos professores apresentou um perfil positivo quanto ao estilo de vida.

No presente estudo constata-se uma relação positiva e significativa entre estilos de vida e bem-estar psicológico. Noutro estudo, em que os participantes foram professores, esta relação também se verificou (Moreira et al., 2010). Rodrigues (2012) concluiu que a prática regular de atividade física influenciava o bem-estar psicológico dos professores, pela sensação de vigor, aumento dos estados positivos de humor e diminuição de ansiedade e stresse. Também a atividade física aumenta o bem-estar psicológico, a autoestima e autoconfiança (Wójcicki & McAuley, 2014). A correlação positiva e significativa entre o bem-estar psicológico e o domínio família e amigos também tem sido relatada com efeito na qualidade dos

relacionamentos com a família, amigos e colegas de trabalho (Rodrigues, Barroso, & Caetano, 2010).

CONCLUSÕES

Os resultados do estudo respondem aos objetivos, evidenciando que os professores apresentavam estilo de vida Muito Bom e que existe correlação positiva entre estilos de vida e bem-estar psicológico, verificando-se a mesma relação quanto aos domínios que integram o FANTÁSTICO, exceto para tabaco, álcool e outros comportamentos. Sublinha-se a necessidade de programas de promoção de saúde e bem-estar dirigidos a professores, na medida em que potenciam melhor desempenho profissional e são fundamentais para que estes possam ser agentes e modelos promotores de saúde, na adoção de estilos de vida saudáveis e no desenvolvimento de ambientes educativos estimulantes, criativos e reflexivos.

Agradecimentos:

Nada a declarar

Conflito de Interesses:

Nada a declarar.

Financiamento:

Nada a declarar

REFERÊNCIAS

- Both, J., Nascimento, J. V., Sonoo, C. N., Lemos, C. A. F., & Borgatto, A. F. (2014). Bem-estar do trabalhador docente de educação física da região sul do Brasil de acordo com os ciclos vitais. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 28(1), 77-93.
- Direção-Geral da Saúde. (2016). Portugal: Doenças cérebro-cardiovasculares em números 2015. <https://www.dgs.pt/em-destaque/portugal-doencas-cerebro-cardiovasculares-em-numeros-201511.aspx>
- Gomes, M. A., Borges, L. J., & Nascimento, J. V. (2007). Ciclos de desenvolvimento profissional e a qualidade de vida de professores de educação física da região sudoeste da Bahia. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, 2(4), 104-114.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to child and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Moreira, H. S., Nascimento, J. V., Sonoo, C. N., & Both, J. (2010). Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de educação física ao longo da carreira docente. *Motriz*, 16(4), 900-912. <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a10v16n4.pdf>
- Perk, J., De Backer, G., Gohlke, H., Graham, I., Reiner, Z., Verschuren, M., ... Zannad, F. (2012). The fifth joint task force of the European society of cardiology and other societies on cardiovascular disease prevention in clinical practice (constituted by representatives of nine societies and by invited experts). *European Heart Journal*, 33(13), 1635-701. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehs092>
- Rainho, M. C., Antunes, M. C., Carvalho, A., Barroso, I., Monteiro, M. J., & Mateus, S. (2012). Bem-estar psicológico e percepção de saúde geral em estudantes do ensino superior. *Referência*, 3(6), 344.
- Rainho, M. C., Antunes, M. C., Barroso, I.M., Correia, T.I., Brito, I. & Monteiro, M. J. (2018). Adaptação e Validação do Questionário Geral de Bem-estar psicológico: Análise factorial confirmatória da versão reduzida. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(18), 1-10. <https://doi.org/10.12707/RIV18001>
- Ryff, C. D. (2008). Scales of psychological well-being. University of Wisconsin, Institute on Aging.
- Rodrigues, E., Barroso, M., & Caetano, A. (2010). Trabalho, família e bem-estar: Factores e padrões de qualidade de vida na Europa [CIES e-working paper n.º 93/2010]. Centro de Investigação e Estudos de Sociologia.
- Rodrigues, N. M. V. (2012). Contributos da prática de atividade física no estilo de vida e no bem-estar psicológico: Estudo com alunos do ensino superior da Universidade do Algarve (Tese de mestrado não publicada). Universidade do Algarve.
- Rebolo, F., & Bueno, B. O. (2014). O bem-estar docente: Limites e possibilidades para a felicidade do professor no trabalho. *Acta Scientiarum. Education*, 36(2), 323-331. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4864669.pdf>
- Wilson, D. M. C., & Ciliska, D. (1984). Lifestyle assessment: Development and use of the FANTASTIC checklist. *Canadian Family Physician*, 30, 1527-1532.
- Wójcicki, T. R., & McAuley, E. (2014). Manutenção de intervenções de atividade física: Premissas para eficácia individual. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 2, 182-187
- World Health Organization. (2003). Health and development through physical activity and sport. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67796>
- Yu, X., Wang, P., Zhai, X., Dai, H., & Yang, Q. (2015). The effect of work stress on job burnout among teachers: The mediating role of self-efficacy. *Social Indicators Research*, 122(3), 701-708. <http://hdl.handle.net/10.1007/s11205-014-0716-5>

