

EDUARDA VANZUITA DE SOUZA
FERNANDA FELIPPI
KARLOS EDUARDO GONÇALVES DINIZ
LUANA BABIRESKI
MARIA FERNANDA MEURER

**A RELAÇÃO ENTRE TRABALHO E OS HÁBITOS DE PRESERVAÇÃO DA
SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES DO ESTADO DE SANTA CATARINA:
ESCOLAS ESTADUAIS DE JARAGUÁ DO SUL**

EDUARDA VANZUITA
FERNANDA FELIPPI
KARLOS EDUARDO GONÇALVES DINIZ
LUANA BABIRESKI
MARIA FERNANDA MEURER

**A RELAÇÃO ENTRE TRABALHO E OS HÁBITOS DE PRESERVAÇÃO DA
SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES DO ESTADO DE SANTA CATARINA:
ESCOLAS ESTADUAIS DE JARAGUÁ DO SUL**

Relatório final desenvolvido no eixo formativo diversificado “Conectando Saberes” do Curso Técnico em Modelagem do Vestuário do Instituto Federal Santa Catarina, Câmpus Jaraguá do Sul - Centro.

Orientadora: Bruna Alexandra Franzen

Coordenador de Fase: Selomar Cláudio Borges

Jaraguá do Sul

2024

RESUMO

A pesquisa explora como o exercício da docência afeta a saúde mental de professores de Jaraguá do Sul, Santa Catarina. O estudo se concentra nas instituições de ensino estaduais da cidade buscando compreender os fatores que influenciam no bem-estar desses profissionais. Os objetivos principais incluem identificar como a carga horária impacta os hábitos de saúde mental, analisar a percepção dos docentes sobre sua atuação e refletir sobre a inserção de práticas saudáveis no dia a dia. Assim, a pesquisa levanta questões sobre a sobrecarga de trabalho, a redução de momentos de lazer e a dificuldade em manter práticas saudáveis devido à alta demanda profissional, apresentando dados obtidos a partir da aplicação de um questionário enviado por e-mail. Justifica-se a relevância do tema pelos relatos crescentes de desgaste emocional entre professores, agravados por condições de trabalho inadequadas, como desrespeito, excesso de responsabilidades e falta de tempo para atividades pessoais. Por fim, o estudo pretende contribuir para a compreensão das condições que levam ao esgotamento desses profissionais e propor reflexões sobre melhorias no ambiente escolar. As conclusões que obtivemos a partir do texto corroboram com nossas hipóteses, a alta demanda de trabalho, por exemplo, é um fator indagado pelos docentes quando vislumbramos o resultado da aplicação do questionário. Os resultados encontrados em nossas pesquisas mostram que a alta demanda, o desrespeito, a falta de apoio psicológico e a extensa carga horária acabam por desvalorizar essa profissão tão requisitada e necessitada de incentivo. Portanto, apresentamos a seguinte pesquisa como um objeto de reflexão a todos que buscam entender este tema atual.

Palavras-chave: bem-estar, saúde, infraestrutura e exaustão.

ABSTRACT

The research explores how teaching affects the mental health of teachers in Jaraguá do Sul, Santa Catarina. The study focuses on state educational institutions in the city, seeking to understand the factors that influence the well-being of these professionals. The main objectives include identifying how workload impacts mental health habits, analyzing teachers' perception of their performance and reflecting on the inclusion of healthy practices in everyday life. Thus, the research raises questions about work overload, the reduction of leisure time and the difficulty in maintaining healthy practices due to high professional demand, presenting data obtained from the application of a questionnaire sent by email. The relevance of the topic is justified by the growing reports of emotional exhaustion among teachers, aggravated by inadequate working conditions, such as disrespect, excess responsibilities and lack of time for personal activities. Finally, the study aims to contribute to the understanding of the conditions that lead to the exhaustion of these professionals and propose reflections on improvements in the school environment. The conclusions we obtained from the text corroborate our hypotheses, the high demand for work, for example, is a factor questioned by teachers when we envision the results of applying the questionnaire. The results found in our research show that high demand, disrespect, lack of psychological support and long working hours end up devaluing this profession that is so in demand and in need of encouragement. Therefore, we present the following research as a subject of reflection for all those seeking to understand this current topic.

Keywords: well-being, health, infrastructure and exhaustion.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	6
2.1 O QUE É SAÚDE MENTAL	6
2.2 FATORES QUE AFETAM A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO	8
2.3 A SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ESCOLAR	10
2.4 CONDIÇÕES DE TRABALHO DOS PROFESSORES	11
3 METODOLOGIA	12
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
4.1 A CARGA-HORÁRIA DOS PROFESSORES E SEUS HÁBITOS PARA PRESERVAÇÃO DA SAÚDE MENTAL: UMA REFLEXÃO	14
4.2 A ATUAÇÃO PROFISSIONAL NA VISÃO DO PROFESSOR	16
4.3 A INSERÇÃO DE HÁBITOS DE PRESERVAÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO TEMPO LIVRE	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	24
APÊNDICE	27

1 INTRODUÇÃO

Na atualidade, tem-se percebido o eventual aumento de transtornos mentais entre professores. Nesse sentido, segundo Diehl L.(2016, p. 2), "[...] a saúde do professor é um tema de pesquisa que adquire crescente relevância e também tem sido alvo de preocupação por parte de profissionais, gestores institucionais e entidades sindicais e governamentais." Diante desse contexto, decidimos analisar como os hábitos dos docentes ajudam na preservação de sua saúde mental, focando na cidade de Jaraguá do Sul.

A partir disso, temos o seguinte questionamento de pesquisa: "O que os docentes de Jaraguá do Sul dizem sobre a relação entre o seu trabalho e os seus hábitos de preservação da saúde mental?". Para respondê-lo, buscamos o olhar dos professores acerca da sua profissão e dos seus hábitos. Para compreender melhor tais respostas, discutiremos sobre o que é saúde mental e sua presença no ambiente pedagógico.

Também estudamos quais os principais fatores que contribuem para a degradação da saúde mental desses profissionais, quais atividades geram uma má relação entre o docente e seu trabalho e quais as alternativas buscadas para melhoria dessa relação.

Após esta introdução, elaboramos as hipóteses:

- Os professores têm reduzido o período de lazer devido à grande carga horária relacionada às demandas docentes, havendo, portanto, atividades em períodos de trabalho além da carga horária atribuída.
- A alta jornada de trabalho, o constante desrespeito, o preconceito e as situações estressantes às quais os docentes estão sujeitos, dentro e fora da instituição de ensino, afetam de forma prejudicial a saúde mental deles.
- O tempo dedicado ao seu trabalho, faz com que docentes não tenham tempo para preservar hábitos de saúde mental, como: prática de atividades físicas regulares, tempo de qualidade com amigos e família e outras práticas que, em sua individualidade, consideram prazerosas.

Também trouxemos nosso objetivo geral com essa pesquisa: analisar os fatores apresentados pelos docentes de escolas de Jaraguá do Sul acerca da

relação entre o trabalho e hábitos de preservação de saúde mental. E nossos objetivos específicos:

- Identificar se a carga horária de trabalho é cabível para a manutenção de hábitos de preservação da saúde mental dos docentes.
- Refletir sobre a apreciação feita pelos docentes acerca da sua atuação profissional.
- Refletir sobre a inserção de hábitos de preservação de saúde mental no tempo livre dos docentes.

Com isso, nossa justificativa foi formulada com base na necessidade de uma investigação acerca da saúde emocional dos professores, gerando curiosidade ao nosso grupo de conhecer os fatores negativos relacionados à sobrecarga de tarefas profissionais dos docentes. A partir disso, de maneira mais aprofundada, na fundamentação teórica, discutimos os pontos sobre o que é saúde mental, quais são os fatores que a afetam, a sua relação com o ambiente escolar e, também, as condições de trabalho onde esses docentes convivem.

Após a fundamentação, serão apresentados os aspectos metodológicos da pesquisa. Para, então, analisar as respostas obtidas dos questionários enviados a partir dos quais, por fim, faremos as considerações acerca do estudo realizado.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A presente fundamentação está dividida em quatro subseções. Na primeira delas, discorreremos sobre o que é saúde mental segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) e a importância da saúde mental em várias áreas da vida. Em seguida, apresentamos os fatores que afetam a saúde mental no trabalho e os riscos psicossociais que auxiliam no adoecimento físico e mental dos professores. Na seção seguinte, comentamos sobre a saúde mental no ambiente escolar, partindo de que a OIT (Organização Internacional do Trabalho) classifica a profissão do professor como uma das mais estressantes do planeta. Por fim, expomos as condições de trabalho dos professores e o impacto na saúde mental dos professores devido às circunstâncias sob as quais mobilizam as suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas.

2.1 O QUE É SAÚDE MENTAL

Diante da temática abordada na presente pesquisa, é necessário construir a definição de alguns termos-chave, como saúde mental. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é definida como "um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de utilizar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse, ser produtivo e contribuir para a comunidade" (OMS, 2014). Assim, saúde mental vai além da ausência de transtornos mentais, abrangendo também o bem-estar psicológico.

A importância da saúde mental é evidente em várias áreas da vida. Uma boa saúde mental está associada a melhores resultados acadêmicos, maior satisfação no trabalho e relacionamentos mais saudáveis. Como destacado por Helliwell e Putnam (2004), "o bem-estar mental está fortemente relacionado ao bem-estar social, incluindo a qualidade dos relacionamentos e a participação na comunidade".

Para promover a saúde mental, é necessário adotar estratégias e práticas que contribuam para o bem-estar emocional e psicológico. Uma das estratégias é buscar apoio social, como mencionado por Helliwell e Putnam (2004), pois a interação com outras pessoas pode fornecer suporte emocional e fortalecer os laços sociais. Além disso, a prática regular de atividades físicas tem sido associada a melhorias na saúde mental, como afirmado por Craft e Perna (2004): "O exercício

físico regular tem efeitos benéficos na saúde mental, incluindo a redução do estresse e a melhoria do humor".

Outra estratégia importante é adotar outros hábitos saudáveis como o sono adequado e uma alimentação balanceada. A privação do sono está associada a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Portanto, estabelecer uma rotina com um sono adequado é fundamental para o equilíbrio emocional.

Uma alimentação equilibrada também desempenha um papel importante na saúde mental. A literatura tem mostrado que uma dieta rica em nutrientes, como frutas, vegetais e alimentos integrais, está associada a um menor risco de desenvolver problemas relacionados à saúde mental, pois fornece os nutrientes necessários para o funcionamento adequado do cérebro e ajuda a regular as emoções. Nesse sentido, como destacado por Jacka *et al.* (2010), uma dieta saudável é fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas. Ela está relacionada ao equilíbrio emocional, psicológico e social, permitindo que os indivíduos enfrentem os desafios da vida de forma saudável e construtiva.

Em resumo, a saúde mental deve ser tratada como um aspecto essencial para o bem-estar e a qualidade de vida, pois envolve o equilíbrio emocional, psicológico e social, permitindo que as pessoas enfrentem os desafios da vida de forma saudável e construtiva. Com base nesses achados, acredita-se que adotando estratégias como buscar integração social, prática de atividades físicas, e estabelecer hábitos saudáveis como sono e alimentação equilibrada, é possível promover a saúde mental, e, conseqüentemente, ter uma vida mais plena e satisfatória.

2.2 FATORES QUE AFETAM A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

A saúde mental, sendo um dos principais elementos para o bem-estar e saúde geral, é um direito básico dos seres humanos. Entretanto vem sendo menosprezada ao se associar à negligência com que os trabalhadores vêm sendo abordados em sua rotina. Quando se verifica os principais fatores para o degradamento da saúde mental do assalariado, os riscos psicossociais se destacam, podendo auxiliar no adoecimento físico e mental dos trabalhadores:

O aumento nos índices de afastamento do trabalho devido aos transtornos mentais fez a Organização Internacional do Trabalho (OIT) enfatizar a

relevância dos fatores psicossociais e sua influência no desencadeamento do estresse relacionado ao trabalho, posição também defendida posteriormente pela Organização Mundial de Saúde (OMS). (International Labour Office, 1986 apud Pereira, 2020).

Ao buscar os devidos fatores para esse problema, é essencial considerar as condições políticas às quais os cidadãos estão sujeitos. Atualmente, a busca pela rápida produção num curto período de tempo com menos empregados é o atual modelo de gestão optado pelas empresas. De acordo com Silva (2011 apud Pereira et al. 2020, p. 2), “essas novas técnicas de gerenciamento e o discurso da excelência reforçam o individualismo, aumentam o cansaço e se constituem como motor central da produção de danos à saúde mental dos trabalhadores.”

Além disso, o motivo para o adoecimento desses profissionais, que, além de lidarem com a sua carga horária, podem apresentar problemas pessoais que podem degradar sua saúde mental. Portanto, os fatores variam de indivíduo para indivíduo:

Os trabalhadores são sujeitos históricos e sociais, e seu estado de saúde mental tende a refletir o tempo em que estão inseridos e o modo de produção capitalista, que determina sua forma de agir e trabalhar. Portanto, não se pode isolar estes sujeitos e aspectos específicos de seu trabalho de forma a-histórica e descontextualizada socialmente, tomando os determinantes de saúde/doença como medidas exatas e aplicáveis a todos os sujeitos de forma generalizada. (Seligmann-Silva, 2011 apud Pereira et al; p.18, 2011)

Os profissionais das áreas da educação e saúde são mais vulneráveis a desenvolver transtornos mentais. Sobre esses transtornos, os especialistas têm analisado os fatores que possam estar levando ao adoecimento, alguns relacionados ao ambiente de trabalho, sua função profissional e o contexto social em que está inserido. Entre os principais transtornos mentais, a síndrome de *burnout* é apontada como a mais presente. De acordo com Carlotto (p.23, 2002), “[...] a definição mais aceita do *burnout* é a fundamentada na perspectiva social-psicológica, sendo esta constituída de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho.”

Muitos estudos têm analisado a síndrome de *burnout*, principalmente em profissionais da área da educação

Farber (1991) parte do pressuposto de que suas causas são uma combinação de fatores individuais, organizacionais e sociais, sendo que

esta interação produziria uma percepção de baixa valorização profissional, tendo como resultado o burnout. (Carlotto, 2002, p.24)

A relação professor-aluno é fundamental para uma convivência tranquila e agradável dentro do ambiente escolar. Os desentendimentos que acontecem dentro da sala de aula podem vir a ocasionar estresse aos profissionais responsáveis por seus alunos, a falta de respeito por eles sofrida pode ser observada como também um fator para o agravamento da sua saúde mental. Sobre isso, Carlotto e Palazzo (p.1023, 2006) afirmam:

O mau comportamento dificulta a tarefa docente, na medida em que os professores não conseguem responder positivamente aos objetivos de seu trabalho, que são o de transmitir saberes, atitudes, valores e cultura. A falta de reciprocidade na relação com alunos tem sido apontada como um importante elemento, pois a relação profissional-cliente é a variável que mais se associa ao burnout.

Diante disso, é notável que, ao analisar os dados vistos até então, os motivos para o agravamento da saúde mental dos trabalhadores são diversos, porém com pontos em comum. Como em todos os fatores, os trabalhadores são vistos como submissos diante de seu trabalho, sendo pressionados para alcançar metas inviáveis para o seu bem-estar, e submetidos a exceder seus próprios limites para dar conta das demandas do trabalho. Ainda, de acordo com Lacaz (2007 *apud* Herrera, 2019, p.58):

A alguns deles é vedado, frequentemente, até o direito de ir ao banheiro. A outros, a satisfação das necessidades fisiológicas é inibida pela alta demanda. Mesmo entre os postos de gerência, a presença de metas abusivas e a existência de controle de produtividade individual aprisionam os trabalhadores em um misto de competitividade exacerbada com o isolamento no trabalho, fadiga e assédio moral, que resultam em intenso sofrimento psíquico.

2.3 A SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ESCOLAR

Como tem se mostrado ao longo desta fundamentação, a saúde mental é um assunto muito discutido nos tempos atuais. Os pontos debatidos até então podem ser levados para o ambiente escolar.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) classifica a profissão do professor como uma das mais estressantes que existem no planeta. Posto isso, todas as enfermidades causadas pelo estresse entram na rota dos professores,

tornando a classe ainda mais vulnerável. A depressão é a doença mais comum entre os professores que sofrem com o desgaste das salas de aula, pois situações como apatia, estresse, desânimo e desesperança são os primeiros sinais de que a profissão já não está agradável, e são os principais causadores da doença (Diehl; Marin, 2016).

Além disso, outra relevante causa do adoecimento dos professores está ligada à baixa remuneração. Além de lidar com a agressividade das salas de aula, também precisa lidar com as frustrações sociais. Por alguns momentos, parece que o professor não é tratado como ser humano, pois pouco é considerado sobre os seus desejos e objetivos em geral. Além disso, é muito comum que seja cobrado do professor a educação moral, educação que não cabe ao docente transmitir, mas ao âmbito familiar. O acúmulo de funções extras constroi uma espécie de roda exploratória (Penteado; de Souza, 2019).

Considerando os achados sobre a saúde mental no ambiente escolar, compreende-se que a escola é um espaço em que crianças e adolescentes passam a maior parte do seu tempo, aprendendo muito mais que os conteúdos relacionados às disciplinas curriculares, mas também aprendem a desenvolver habilidades sociocomportamentais, vivendo de forma coletiva, constroem relacionamentos para o resto da vida e que têm grandes influências que podem vir a impactar na formação do seu caráter e personalidade. Tudo isso, em alguma medida, se relaciona também com a saúde mental do professor.

2.4 CONDIÇÕES DE TRABALHO DOS PROFESSORES

A saúde mental dos professores pode ser afetada pela sua grande importância e seus constantes desafios. Esses profissionais desempenham um papel importante para a educação e o desenvolvimento das próximas gerações. Contudo, suas condições de trabalho podem impactar bastante em sua saúde mental. De acordo com Gasparini; Barreto e Assunção (2005, p.192):

As condições de trabalho, ou seja, as circunstâncias sob as quais os docentes mobilizam as suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas para atingir os objetivos da produção escolar podem gerar sobreesforço ou hipersolicitação de suas funções psicofisiológicas. Se não houver tempo para a recuperação, são desencadeados ou precipitados os sintomas

clínicos que explicariam os índices de afastamento do trabalho por transtornos mentais, conforme descrito no que segue.

As jornadas de trabalho excessivas são um dos principais fatores que podem impactar o bem-estar mental desses educadores. Os professores costumam utilizar de seu tempo livre para realizar a preparação de aulas, correção e organização de atividades e até mesmo para participar de reuniões, isso além de seu tempo de trabalho dentro da instituição. Esta grande carga de trabalho pode resultar no aumento de estresse, esgotamento e falta de equilíbrio entre sua vida profissional e pessoal.

No atual modelo, muitas são as atribuições impostas ao professor, a parte de seu interesse e, muitas vezes, de sua carga horária. Além das classes, deve fazer trabalhos administrativos, planejar, reciclar-se, investigar, orientar alunos e atender aos pais. Também deve organizar atividades extra-escolares, participar de reuniões de coordenação, seminários, conselhos de classe, efetuar processos de recuperação, preenchimento de relatórios periódicos e individuais e, muitas vezes, cuidar do patrimônio material, recreios e locais de refeições. (Carlotto; Palazzo, 2006, p. 1017).

A falta de recursos também é uma dificuldade. Muitos professores enfrentam dificuldades como infraestrutura inadequada, salas de aula superlotadas, muita poluição sonora e falta de materiais necessários. Com isso, o ambiente de ensino torna-se desafiador, afetando, muitas vezes, a saúde mental do professor e o progresso do aluno.

Esses educadores estão em constante pressão para um bom desempenho e destaque acadêmico, o que leva ao aumento de seu nível de estresse e da ansiedade. A falta de apoio e reconhecimento também pode ser prejudicial para esses professores. Tal negligência pode ser prejudicial a esses profissionais, causando desvalorização, insatisfação pessoal e profissional. Segundo Brito et al. (2014), a perda de sentido do trabalho, devido à falta de reconhecimento profissional, pode causar incapacidade mental.

O emocional também é uma questão importante para os professores. Eles enfrentam constantemente situações difíceis, como mau comportamento dos estudantes, problemas pessoais, dificuldades na aprendizagem e até mesmo situações de preconceito e violência. Essas experiências também podem levar à exaustão emocional e ao esgotamento.

De acordo com a literatura da área, os comportamentos mais apontados pelos professores como sendo indisciplinados incluem condutas e atitudes, como agressividade física - brigas, empurrões, bater no colega, e agressividade verbal - palavrões, xingamentos, ofensas, ameaças, falta de respeito. (Pirola; Ferreira, 2007, p. 81).

É importante destacar que as condições de trabalho instáveis dos docentes não afetam apenas a sua saúde mental, mas podem até mesmo modificar a qualidade de educação oferecida. Quando os professores estão sob extremo estresse e sobrecarregados, isso pode levar a um prejuízo na sua capacidade de se comunicar com os alunos, afetando, assim, sua capacidade de ensino.

3 METODOLOGIA

Este projeto parte de uma abordagem qualitativa, em que, no decorrer do percurso investigativo, de acordo com os fatos apresentados pelo investigador, a pesquisa vai sendo construída. De acordo com Bogdan e Biklen (1994.), uma pesquisa qualitativa parte de uma fonte de dados natural e o investigador é o instrumento principal. Além disso, de acordo com os autores, o que mais interessa é o processo e não o produto e o significado possui relevante importância. É nesse caminho que se entende esta pesquisa.

Para o desenvolvimento da pesquisa, foi utilizado um questionário, enviado às escolas estaduais da cidade de Jaraguá do Sul, no norte do estado de Santa Catarina. Após enviarmos e-mails às escolas solicitando o compartilhamento do questionário com os professores, estes foram convidados a respondê-lo. Questionários "são ferramentas de pesquisa por meio das quais as pessoas devem responder ao mesmo conjunto de perguntas em uma ordem predeterminada." Gray, (2012 *apud* Demartini; Lara, 2023, p.06). Tal questionário foi construído tendo em vista os objetivos a serem atingidos com a pesquisa ora apresentada. Nesse sentido, ele conta com dezoito questões, dentre elas, três questões abertas e quinze fechadas.

Após a formulação do questionário, foi realizado um piloto a fim de validar o instrumento. Esse piloto foi aplicado com três professores que não fazem parte do público delimitado para a pesquisa. Na sequência, foi feito contato com as duas maiores escolas estaduais de Jaraguá do Sul: Giardini Luiz Lenzi e Julius Karsten,

com o intuito de conseguir acesso aos professores e enviar o questionário a eles. Inicialmente, essa havia sido a delimitação estabelecida.

Nessa etapa da pesquisa, conseguimos apenas 13 respostas, por isso resolvemos ampliar o envio do questionário para todas as escolas estaduais da cidade. Solicitando, por e-mail, para cada escola, o número de professores que ali trabalham e o envio do questionário para eles. A solicitação do número de professores foi para que pudéssemos ter uma noção de quão representativa seria a nossa amostra de respondentes.

Obtivemos retorno de três escolas, Lilia Ayroso Oechsler, Giardini Luiz Lenzi e Holando Marcellino Gonçalves, que nos informaram o número de professores, sendo respectivamente 55, 90 e 77. É importante considerar que, nesse número de professores, pode haver coincidências, isto é, um mesmo professor que trabalhe em mais de uma escola. Por fim, conseguimos 26 respostas dos professores, que podem ser de diferentes escolas, já que não solicitamos a identificação deles. Então, nossas análises partirão dessa amostra.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta seção foi dividida em três subseções, 9.1, 9.2 e 9.3. Faremos a apresentação e a análise dos resultados obtidos através de questionário enviado aos professores. Buscamos, assim, uma reflexão a partir dos dados coletados, principalmente no que diz respeito à carga horária de trabalho e a compatibilidade com atividades de preservação da saúde mental dos professores, à atuação profissional do professor e à integração de hábitos de preservação da saúde mental no tempo livre dos professores.

Os respondentes da pesquisa são professores da rede pública estadual da cidade de Jaraguá do Sul. A idade média dos participantes é de 37 anos. Quanto ao gênero, 76% são do gênero feminino e 23,1% do gênero masculino. Em relação ao tempo de docência (pergunta 9): 11,5% dos professores possuem até cinco anos de experiência.

Relacionando a remuneração (pergunta 4) a quantidade de aulas semanais (pergunta 7): 100% dos professores que lecionam menos de 20 aulas semanais recebem 1 a 2 salários mínimos. Cerca de 34% dos que lecionam de 21 a 30 aulas recebem de 1 a 2 salários mínimos, os outros 66% recebem de 3 a 5 salários

mínimos. Dos que lecionam de 31 a 40 aulas semanais, 9,1% recebem de 1 a 2 salários mínimos, já os outros 90,9% recebem de 3 a 5 salários mínimos. Os professores que lecionam mais de 40 aulas semanais 12,5% recebem de 6 a 10 salários mínimos e os outros 87,5 recebem de 3 a 5 salários mínimos.

4.1 A CARGA-HORÁRIA DOS PROFESSORES E SEUS HÁBITOS PARA PRESERVAÇÃO DA SAÚDE MENTAL: UMA REFLEXÃO

Com base em uma análise detalhada dos dados que obtivemos, apresentamos o presente tópico. A carga horária, somada aos hábitos de cuidado pessoal, mental e emocional, é um fator a se considerar na vida de um profissional na área da educação. Tendo-se extraído informações com base nas respostas em nosso questionário, vislumbramos a seguinte exposição.

Ao analisarmos a questão 7 do questionário, atestamos que 19 dos 26 professores têm de 31 a mais de 40 aulas por semana, evidenciando uma rotina pesada de aulas, que acabam por gerar sobrecarga para a conclusão de outras tarefas no dia a dia. Tais tarefas são essenciais para a manutenção de sua saúde mental, exemplos dessas tarefas são, passeios, viagens, exercícios físicos, entre outras formas de lazer e repouso.

Podemos observar que esses fatores afetam os professores que responderam ao questionário, pois em algumas de nossas respostas para a 10ª questão, em que questionamos como esses docentes se sentem na sua profissão, obtivemos respostas que evidenciam o cansaço e o desânimo:

“Desgastada, desanimada devido ao número de alunos por turma e demanda burocrática, embora ainda seja gratificante às vezes conversar com os alunos, mas a demanda de trabalho desgasta.”

“Cansada, mas ainda assim lutando pela autonomia dos alunos.”

Em nossa 15ª questão, observamos as tarefas e compromissos que os docentes têm fora de seu horário de trabalho, porém ainda relacionados com ele.

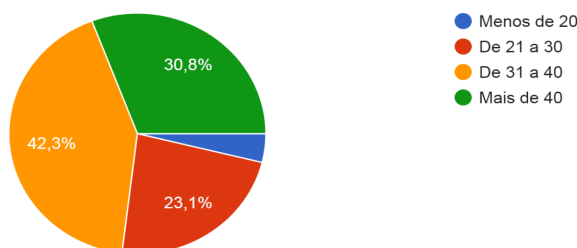
Treze dos respondentes dizem realizar: Formulação de avaliações e/ou atividades, correção de avaliações e/ou atividades, planejamento de aulas, planejamento de atividades práticas e estudo/atualização de conteúdo ministrado. O que se relaciona ao que é visto na questão 16, em que se é atestado que 80,8% dos

professores dormem menos de 7 horas por noite, e, 46,2% dos professores dormem menos de 6 horas por noite. Concluímos, portanto, que estes dados estão intimamente ligados à alta demanda de tarefas docentes e à extensa carga horária que deles é requerido.

Outrossim, condições precárias de trabalho, que compreendem falta de infraestrutura, baixa remuneração, elevado número de alunos em sala e o sentimento de desvalorização perante a sociedade podem predispor a problemas físicos e psíquicos com conseqüente redução da saúde e refletindo em maior número de casos de absenteísmo-doença entre profissionais de educação. (Santos, E. C. , *et al* v. 33, 2020.)

Tendo em vista o que foi apresentado, dispomos do seguinte gráfico presente na figura 1, que demonstra com números exatos - com base no questionário - a alta carga horária dos docentes.

Quantas aulas você tem por semana:
26 respostas



(Figura 1)

4.2 A ATUAÇÃO PROFISSIONAL NA VISÃO DO PROFESSOR

Com base nos dados que obtivemos a partir da aplicação do nosso questionário, analisamos a forma que o professor vê a sua profissão. Ser um docente é desafiador, porém é uma profissão fundamental para o desenvolvimento da sociedade. No entanto, a forma que o professor se sente em relação a sua profissão é uma questão que merece atenção.

Na questão 15, pedimos para os docentes explicarem como se sentem em sua profissão, nas duas respostas que escolhemos, onde foi abordado o que as demais respostas trouxeram, eles citam a sua satisfação e insatisfação em relação a sua profissão. Eles afirmam:

“Quando estou na sala de aula me sinto muito feliz com a minha escolha, apesar de serem dias difíceis para a educação. Mas me sinto totalmente sobrecarregada e exausta com tamanha burocracia que vem junto com este trabalho: preencher diários, planos de aula, alimentar planilhas, reuniões, frequências. A parte burocrática atualmente ocupa tanto espaço das horas da semana, que o tempo que eu poderia/teria para aperfeiçoar as aulas e pensar em coisas diferentes é pouco. Além disso, tem toda a desvalorização de todos os lados em cima da carreira de professor. “

“Gosto de ser Professora, porém é muito desgastante, existe muita responsabilidade muito grande, pois estamos trabalhando com pessoas em formação de valores, caráter, que trazem de casa os seus próprios valores familiares. Então existe muito conflito entre os estudantes. Também existem muitos graus de aprendizagem dentro de uma sala de aula, as adaptações são constantes. Cuidar da saúde emocional é primordial, caso contrário vai adoecer mesmo.”

O professor é responsável por transmitir e incentivar o conhecimento pessoal de seus alunos. Contudo, essa responsabilidade pode gerar diversos sentimentos. Alguns professores se sentem realizados, reconhecendo o impacto positivo que possuem na vida dos alunos, enquanto outros enfrentam desafios que podem gerar frustração e desmotivação. De acordo com Leite (2014 *apud* Guisso; Gesser, 2019, p. 07), essa chateação com sua profissão está ligada ao sentimento de não ser o suficiente para o sucesso de seus alunos, da falta de controle da turma, também à grande pressão sofrida e necessidade de novos conhecimentos e as diversas necessidades de mudanças em seu trabalho.

A relação do professor com a organização da instituição em que trabalha também é um fator determinante para sua satisfação profissional. As condições da escola, a gestão, o apoio da administração e a forma como a política educacional é implementada refletem diretamente na motivação e no bem-estar do docente. Em nossa 18ª pergunta, pedimos aos docentes se a organização da instituição na qual leciona o satisfaz. Vinte e dois professores afirmaram que somente “às vezes” a organização o satisfazem.

A ausência de um ambiente de trabalho saudável, com a presença de uma infraestrutura precária e a falta de materiais didáticos adequados, pode fazer com que o professor se sinta desvalorizado e impotente diante das dificuldades. Além disso, a falta de apoio de reconhecimento podem contribuir para um ambiente de trabalho tóxico, prejudicando não só o rendimento pedagógico, mas também o emocional do educador.

Entre os estressores próprios da profissão docente, pode-se destacar os intrínsecos ao trabalho (necessidade de aprendizagem contínua,

excesso de tarefas a serem realizadas, pressão de tempo, elevada exigência emocional), os das relações sociais (comportamento inadequado de alunos, conflitos entre profissionais, pressão de pais dos alunos e da sociedade em geral), e os relacionados ao desenvolvimento de carreira (promoção e remuneração insuficientes, falta de reconhecimento social). Além desses, há os estressores de variáveis relacionadas à estrutura e ao clima organizacional, como infraestrutura deficitária, carência de materiais e de instrumentos de suporte ao ensino, condições de trabalho precárias, número elevado de alunos em sala de aula e violência presente nas escolas. (Neto; Santos; Natividade, 2019, p.680).

Por outro lado, uma instituição que oferece apoio profissional, programas de formação continuada e que valoriza o trabalho docente pode proporcionar ao professor um ambiente estimulante, que favorece a sua satisfação e crescimento. A presença de um projeto educacional claro e a valorização da profissão são elementos essenciais para que o professor se sinta parte de um processo de mudança e transformação social.

Em outra de nossas questões, 19ª pergunta, abordamos a seguinte pergunta: “Acredita que seu trabalho interfere em seu bem estar psicológico? Se sim, como?” as seguintes respostas chamaram atenção e representam muito do que foi respondido pelos outros professores:

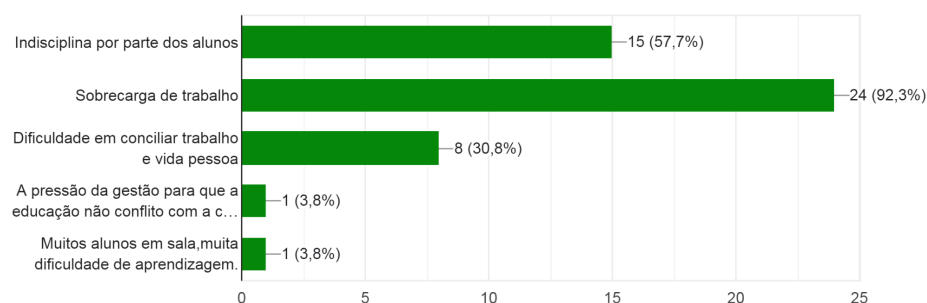
“O estresse do ambiente de trabalho e das demandas me causa ansiedade e me faz não querer estar no ambiente de trabalho”

“Creio que qualquer trabalho interfere em nosso bem estar, mas a desvalorização financeira, a pressão social, a falta de uma cultura social que valorize a educação como mecanismo mudança social, falta de tempo para pensar, creio que o ato de lecionar querendo tempo para planejar, para ter novas ideias, mas com 40 aulas semanais é impossível.”

Percebemos que a atuação profissional do professor está ligada ao seu bem-estar psicológico. A prática pedagógica, com suas exigências diárias, pode ser fonte de estresse, ansiedade e esgotamento emocional. As sobrecargas de trabalho, as altas pressões e, muitas vezes, a falta de recursos e apoio adequado, podem impactar negativamente o psicológico do docente. Estudos indicam que a melhoria nas condições de trabalho dos docentes tem sido rara, e que é comum encontrar dados sobre o adoecimento dos docentes por causa do trabalho (Neto; Santos; Natividade, 2019). Em nosso questionário confirmamos isto na questão 17, onde 92,3% dos respondentes afirmam que seu estresse causado pelo trabalho está diretamente ligado à sobrecarga.

Acredita que o estresse causado pelo trabalho esteja mais relacionado a que tipos de situações?

26 respostas



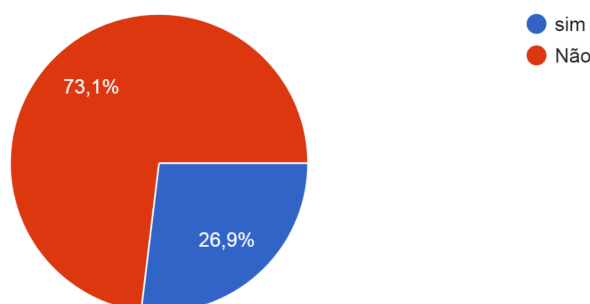
A

profissão do professor é cheia de sentimentos e desafios que envolvem tanto a satisfação com sua profissão quanto os impactos psicológicos decorrentes das condições de seu trabalho. Embora muitos professores se sintam realizados e comprometidos com a educação, a insatisfação gerada por um ambiente de trabalho adverso e a sobrecarga de responsabilidades podem afetar negativamente sua saúde mental e seu desempenho. Portanto, é fundamental que as instituições de ensino ofereçam suporte contínuo aos docentes, criando condições para que possam exercer sua profissão com a dignidade e o reconhecimento que merecem, incluindo também a oferta de apoio psicológico a estes professores. Além disso, a valorização do professor, tanto no aspecto emocional quanto no material, é essencial para o fortalecimento da educação como um todo.

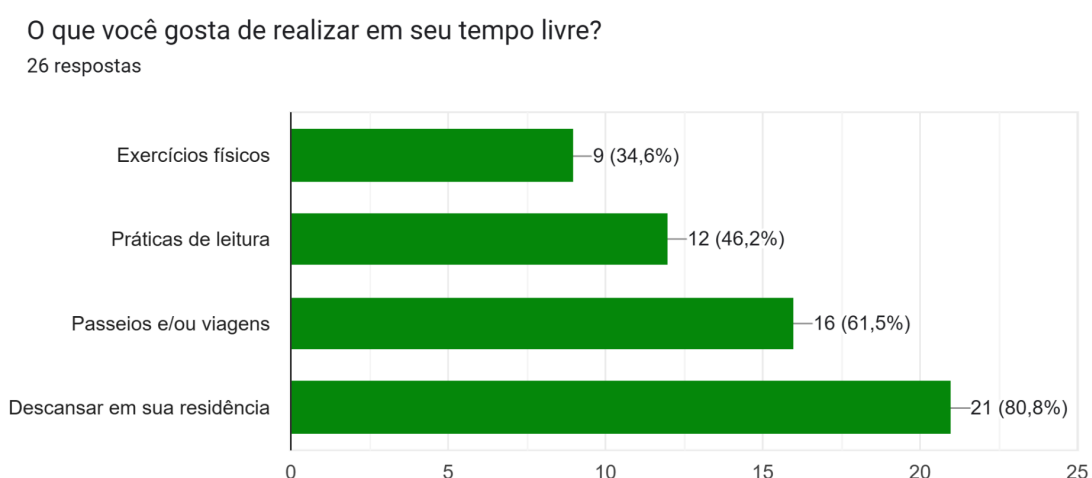
4.3 A INSERÇÃO DE HÁBITOS DE PRESERVAÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO TEMPO LIVRE

Seu tempo de lazer é suficiente, considerando seu tempo de trabalho?

26 respostas



Por fim, outro ponto considerado no nosso trabalho foi sobre a inserção de hábitos que auxiliem na prevenção da saúde mental dos professores. A busca por um bem estar é um processo complexo, já que não se trata de uma área específica mas sim de uma área com multifacetada. Hábitos como a boa alimentação, a prática de exercícios físicos, um bom tempo de descanso, tempo de lazer e a prática da leitura, contribuem para uma boa saúde mental.



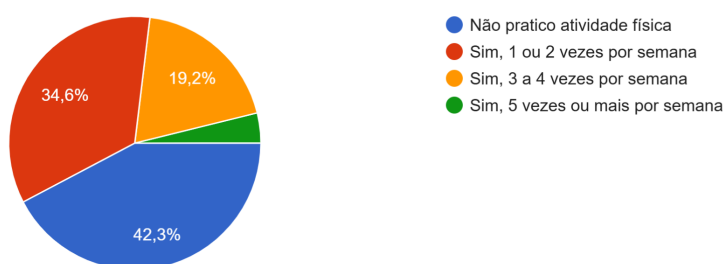
Uma pesquisa realizada por uma aluna da Harvard University (EMILY BOUDREAU, 2019) , nos traz a reflexão sobre esse tema, falando sobre como os professores ensinam a seus alunos que a mentalidade é algo importante, mas esquecendo-se que este mesmo discurso vale para eles também.

“Os professores dizem aos seus alunos que a mentalidade importa. No entanto, os professores nem sempre se permitem espaço para receber essas mesmas mensagens de reflexão e autocuidado.” (Boudreau, 2019)

Um dos nossos respondentes relata que o tempo de lazer que ele possui, se comparado a sua carga de trabalho, é muito pouco, relatando que por esta exaustão, não consegue aproveitar de forma plena o seu tempo de lazer. Outros respondentes relatam esse mesmo empecilho, variam um pouco para atividades de lazer mais tranquilas.

Um dos hábitos tidos como importantes para a prevenção da saúde mental é a prática de atividades físicas regulares. Cada vez mais tem se percebido a importância da inserção da atividade física para o tratamento da saúde mental (Santos, 2012, p. 37). Os exercícios regulares podem ajudar a controlar os níveis de serotonina, norepinefrina e dopamina no cérebro. Pois através dos exercícios o nosso cérebro começa a equilibrar essas substâncias liberadas, auxiliando no controle da ansiedade (Castro, 2023). Com os resultados do questionário, percebemos que um pouco mais da metade pratica algum exercício físico durante a semana, porém uma grande parcela não realiza nenhuma atividade física em sua semana.

Você realiza regularmente algum tipo de atividade física, como esportes, exercícios físicos (ginástica, caminhada, corrida), danças ou artes marciais?
26 respostas



Outros hábitos que auxiliam na preservação da saúde mental, são as atividades de lazer, como o descanso que de acordo com o Instituto de Medicina EUA, a privação prolongada do sono pode influenciar no desenvolvimento da depressão (Institute of Medicine (US) Committee on Sleep Medicine and Research. Sleep Disorders and Sleep Deprivation; 2006.)

A alimentação também tem influência sobre a saúde mental, tendo um papel fundamental em seu tratamento (Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences; 2024, p. 5-6).

O hábito da leitura cada vez mais tem sido deixado de lado, trocado na maioria das vezes pelas telas. A leitura funciona como um exercício para o nosso cérebro, pois é estimulado através da imaginação, mentalização, antecipação e aprendizagem. Como resposta da questão 13 do questionário, alguns dos professores que realizaram a pesquisa, afirmaram ter a prática da leitura no seu dia a dia.

“Descansar em casa, ler livros, fazer viagens”

Assim há várias práticas que contribuem para uma melhor qualidade de vida e uma manutenção da saúde mental. Contudo, o que os professores destacam é a falta de tempo para colocá-los em prática. Isso porque, para conseguirem obter uma remuneração decente, precisam preencher sua carga horária com muitas aulas e o ofício do trabalho vai além do horário de aula, necessitando de horários extras, tanto para a especialização da sua profissão, como também para outras funções necessárias. A vida de um educador é muitas vezes marcada por uma carga horária muito extensa, com acúmulo de tarefas fora da sala de aula e uma constante pressão pela entrega de resultados. A falta de tempo para cuidados pessoais, prejudica a saúde desses profissionais, tanto física quanto mental, afetando constantemente o seu desempenho e a sua disposição no trabalho. É essencial para criar um ambiente de melhor qualidade para os professores, repensar o formato educacional, principalmente no quesito a remuneração e carga horária.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos este presente trabalho, ao retomarmos nosso objetivo geral: “Analisar os fatores apresentados pelos docentes de escolas de Jaraguá do Sul acerca da relação entre o trabalho e hábitos de preservação de saúde mental.” e, aplicarmos o questionário com os docentes das escolas estaduais de Jaraguá do Sul, mesmo com poucas respostas obtidas, conseguimos respostas muito satisfatórias, que mostram como os docentes realmente se sentem na sua profissão.

Em relação à nossa 1ª e 2ª hipótese, observamos que estes profissionais evidenciam uma rotina pesada de aulas, que acabam por gerar sobrecarga para a conclusão de outras tarefas no dia a dia, percebemos também certa satisfação e insatisfação com a sua atuação e com situações que ocorrem dentro de sala de aula. Muitos professores mostraram que, ao mesmo tempo que seu trabalho pode ser muito prazeroso e gerar muito orgulho, às vezes pode ser muito desgastante devido a negligência referente a sua saúde mental pela escola, alunos e até mesmo outros professores.

Um perfeito exemplo seria a resposta que recebemos ao questionarmos se seu trabalho interfere no seu bem-estar psicológico: “Creio que qualquer trabalho interfere em nosso bem estar, mas a desvalorização financeira, a pressão social, a falta de uma cultura social que valorize a educação como mecanismo mudança

social, falta de tempo para pensar, creio que o ato de lecionar requer tempo para planejar, para ter novas ideias, mas com 40 aulas semanais é impossível.”

Outra questão importante, abordada em nossa 3ª hipótese e em nosso objetivo geral, é se o tempo de lazer do docente é suficiente, considerando seu tempo de trabalho, obtendo ‘não’ como principal resposta percebemos que, ao analisarmos outra pergunta, grande parte dos docentes prefere descansar em sua residência no seu tempo livre. Concluindo então que muitos professores não possuem hábitos reais para preservar sua saúde mental, como praticar esportes ou algum outro *hobbie*, podendo gerar ainda mais desgaste no seu psicológico.

Portanto, concluímos que apesar dos docentes gostarem de sua profissão, a negligência recebida referente a sua saúde mental pode gerar afastamento desses profissionais, prejudicar as aulas, além de degradar a saúde mental desses profissionais. A alta demanda de trabalho, a grande carga horária, o desrespeito dos discentes, a burocracia, a desvalorização da profissão, são alguns dos fatores que prejudicam esses profissionais, não os permitindo desenvolver hábitos para a preservação da sua saúde mental.

REFERÊNCIAS

BOGDAN, Robert; BIKLEN, Sari. **Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos**. Portugal: Porto Editora, 1994.

BOUDREAU, Emily. **Safeguarding the Mental Health of Teachers**: Harvard Graduate School of Education, 2019. Disponível em: <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/19/12/safeguarding-mental-health-teachers>. Acesso em: 12 dez. 2024.

SILVA, et al. **Nutrição e Saúde Mental: O Papel da Alimentação nos Transtornos Depressivos e de Ansiedade - Uma Revisão de Literatura**: Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences. v. 6, p. 5-6, 2024

BRITO, J. et al. **Saúde, gênero e reconhecimento no trabalho das professoras: convergências e diferenças no Brasil e na França**. Physis: Revista de Saúde Coletiva. v. 24, n. 2, p. 589–605, 2014.

CANDIDO PEREIRA NETO, J.; LONDERO-SANTOS, A.; NATIVIDADE, J. C. **Estressores da docência como preditores do bem-estar de professores do ensino fundamental**. Revista Psicologia Organizações e Trabalho, v. 19, n. 3, p. 679–686, 2019.

CARLOTTO, M. S.. **A síndrome de Burnout e o trabalho docente**. Psicologia em Estudo, v. 7, n. 1, p. 21–29, jan. 2002

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. DOS S. **Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores**. Cadernos de Saúde Pública. v. 22, n. 5, p. 1017–1026, maio 2006.

CASTRO, Diego. **Atividade Física e Cérebro**, 2023. Disponível em: <https://drdiegodecastro.com/atividade-fisica-e-cerebro/>. Acesso em: 12 dez. 2024.

COLTEN, Harvey; ALTEVOGT, Bruce. **Distúrbios do sono e privação do sono: um problema de saúde pública não resolvido**: Instituto de Medicina (EUA) Comitê de Medicina do Sono e Pesquisa. 2006

CRAFT, L. L.; PERNA, F. **Os benefícios do exercício para os clinicamente deprimidos. Companheiro de cuidados primários do Journal of Clinical Psychiatry**, 6(3), 104-111. 2004.

DEMARTINI, S. S.; LARA, I. C. M. D. E. **O ensino de matemática na realidade pandêmica: ferramentas tecnológicas utilizadas nos anos finais do ensino fundamental**. Educação em Revista, v. 39, p. 06, 2023.

DIEHL L, MARIN AH. **Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura**. Estudos Interdisciplinares em Psicologia. 2016; 7(2): 64-85.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. **Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura.** Estudos Interdisciplinares em Psicologia, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 64–85, 2016. DOI: 10.5433/2236-6407.2016v7n2p64. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/25302>. Acesso em: 28 out. 2024.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Á. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.** Educação e Pesquisa. v. 31, p. 189–199, 1 ago. 2005.

GUISSO, L.; GESSER, M. **Sentidos atribuídos pelos professores de séries iniciais aos desafios na carreira docente.** Pro-Posições, v. 30, p. 07, 2019.

Herrera, C. A. **Intervenções em saúde e segurança do trabalho no setor sucroalcooleiro no estado de São Paulo (2004-2013): Uma perspectiva qualitativa sobre a percepção de diferentes atores envolvidos.** Unicamp, p. 02, 2019.

HELLIWELL, J. F.; PUTNAM, R. D. **O contexto social do bem-estar. Transações Filosóficas da Royal Society de Londres.** Series B: Biological Sciences, 359(1449), 1435-1446. 2004.

JACKA, F. N.; MYKLETUN, A.; BERK, M.; BJELLAND, I.; TELL, G. S. **A associação entre a qualidade habitual da dieta e os transtornos mentais comuns em adultos residentes na comunidade: The Hordaland Health Study.** Medicina Psicossomática. 72(6), 483-490. 2010.

MAENO, Maria; PARARELLI, Renata; SILVEIRA, M. A. **O trabalho como ele é e a saúde mental do trabalhador. Inovação para o desenvolvimento de organizações sustentáveis: trabalho, fatores psicossociais e ambiente saudável.** Campinas: Centro de Tecnologia da Informação Renato Archer, p. 145-166, 2013.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde.** Organização Mundial da saúde. 10ª Revisão (CID-10). Porto Alegre: Artmed. 2014.

PENTEADO R. Z., DE SOUZA N. S. **Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão.** Saúde e Sociedade. 2019; p. 35-53.

PEREIRA, Ana Carolina Lemos et al. **Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 45, p. 18, 2020.

PIROLA, S. M. F.; FERREIRA, M. C. C. **O problema da “indisciplina dos alunos”: um olhar para as práticas pedagógicas cotidianas na perspectiva de formação continuada de professores.** Olhar de Professor. v. 10, n. 2, p. 81-99, 2007.

PLICHER, J. J.; HUFFCUTT, A. I. **Efeitos da privação de sono no desempenho: uma meta-análise.** Sono. 1996; 19(4), pg. 318-326.

RYFF, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

SANTOS, E. C.; ESPINOSA, M. M.; MARCON, S. R. **Qualidade de vida, saúde e trabalho de professores do ensino fundamental.** *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 33, p. eAPE20180286, 2020.

SANTOS, F. T; **Atividade Física e Saúde Mental: Relato de Vivência:** Extension UFSC, p. 37, 2012.

APÊNDICE

1) TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

- Sim.
- Não.

2) Idade:

- Pergunta aberta.

3) Gênero:

- Pergunta aberta.

4) Faixa salarial - (salário mínimo: R\$ 1.412):

- Menos de 1 salário mínimo.
- 1 a 2 salários mínimos.
- 3 a 5 salários mínimos.
- 6 a 10 salários mínimos.
- Mais de 10 salários mínimos.

5) Atua em qual área do ensino:

- Ensino Fundamental.
- Ensino Médio.
- Ensino Fundamental e Médio.

6) Tempo de atuação como docente:

- Pergunta aberta.

7) Quantas aulas você tem por semana:

- Menos de 20.
- De 21 a 30.
- De 31 a 40.
- Mais de 40.

8) Quantidade de escolas em que trabalha:

- 1.
- 2.
- 3.
- Mais de 3.

9) Média de alunos por turma:

- Menos de 20.
- De 20 a 25.
- De 26 a 30.
- Mais de 30.

10) Explique como você se sente na sua profissão:

- Pergunta aberta.

11) Seu tempo de lazer é suficiente, considerando seu tempo de trabalho?

- Sim.
- Não.

12) O que você gosta de realizar em seu tempo livre?

- Exercícios físicos.
- Práticas de leitura.
- Passeios e/ou viagens.
- Descansar em sua residência.

13) Fale um pouco sobre as atividades que você busca realizar em seu tempo livre:

- Pergunta aberta.

14) Você realiza regularmente algum tipo de atividade física, como esportes, exercícios físicos (ginástica, caminhada, corrida), danças ou artes marciais?

- Não pratico atividade física
- Sim, 1 ou 2 vezes por semana
- Sim, 3 a 4 vezes por semana
- Sim, 5 vezes ou mais por semana

