



AUTOCUIDADO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA ANÁLISE SOBRE OS FATORES ASSOCIADOS DURANTE A PANDEMIA

Thalles Barbosa da Cruz, discente de Licenciatura em Educação Física,
Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana
Haline da Silva Miotto, discente de Licenciatura em Educação Física, Universidade
Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana
Susane Graup, docente, Universidade Federal do Pampa

thallescruz.aluno@unipampa.edu.br

O autocuidado é um comportamento pessoal, que pode influenciar na saúde, porém não se dá de maneira isolada, mas em conjunto com fatores ambientais, sociais, econômicos, hereditários e relacionados aos serviços da saúde. Nesse sentido, alguns fatores têm sido apontados como déficits de autocuidado, dos quais a atividade física e questões relativas a sono e repouso são destacadas, uma vez que níveis adequados de atividade física e uma quantidade adequada de horas de sono favorecem a promoção da saúde. Considerando os fatores ambientais, sociais e econômicos, no final de 2019 o mundo foi acometido pela pandemia do COVID-19 que acabou afetando o comportamento de todas as pessoas, devido às restrições e medidas de isolamento. Nesse cenário, milhões de pessoas tiveram que ficar em casa e considerando o mundo do trabalho, vários profissionais tiveram que desenvolver suas atividades por meio do trabalho remoto. Nesse cenário, a educação foi um dos setores mais afetados, pois o ensino que era presencial passou a ser ministrado de forma virtual, o que gerou uma sobrecarga nos professores por terem que se adaptar a essa nova modalidade de ensino, que exigia entre outras tarefas o domínio de tecnologias. Dentro dessa nova realidade, especificamente o professor de Educação Física, foi particularmente afetado, pois teve que transformar seus conteúdos práticos em teóricos. Diante desse cenário de sobrecarga, que dificulta a possibilidade de descanso, somado ao isolamento social, que impôs algumas barreiras para a prática de atividades físicas, o presente estudo tem por objetivo analisar os aspectos de autocuidado dos professores de Educação Física do município de Uruguaiiana – RS durante a pandemia e a associação com os fatores relacionados às características do ensino remoto. Trata-se de um estudo descritivo diagnóstico de corte transversal, no qual participaram professores de Educação Física vinculados à Educação Básica de Uruguaiiana –RS. A amostra do presente estudo foi composta por 32 professores de Educação Física que lecionam na rede de ensino municipal, estadual e/ou privada do município de Uruguaiiana, de ambos os sexos, sendo 53,1 % do sexo masculino e o período da coleta de dados foi durante o 2º semestre de 2020. Para realização do estudo, os professores foram contatados via redes sociais e convidados a participar, sendo disponibilizado um link para responder a um formulário eletrônico da plataforma Google Forms. De acordo com os resultados obtidos, foi possível verificar que grande parte dos docentes apresentou a necessidade de ampliar sua carga horária de trabalho durante o ensino remoto para atender as demandas exigidas, da mesma forma que obtivemos 65,6% dos participantes afirmando não ter conseguido manter as recomendações mínimas de atividade física para manutenção da sua saúde no decorrer do período. Ainda foi possível identificar uma associação significativa ($p=0,003$) entre o não atendimento às recomendações mínimas de atividade física para saúde e o fato de se sentir mais cansado com o ensino remoto, na qual 100% dos que não atingem a essa recomendação se sentem mais cansados nessa modalidade de ensino do que na presencial. Sendo assim, considerando o fato de se sentir mais cansado com o trabalho remoto, foi identificada associação significativa com o fato de se sentir preparado para o ensino remoto, no qual 100% dos que não se sentem cansados se consideram preparados para esse tipo de ensino ($p=0,035$). Da mesma forma foi identificada relevância com o cansaço durante este

período e a necessidade de ampliação da carga horária de trabalho para atender as demandas, onde 85,7% dos professores que se sentem mais cansados tiveram ampliação em sua jornada de trabalho ($p=0,006$). A partir do que foi coletado e analisado nesta pesquisa, foi possível responder às questões que deram segmento e finalidade deste estudo, no qual grande parte dos docentes não conseguiu manter hábitos necessários de autocuidado, sendo um fator determinante para isso a relação com a sobrecarga excessiva de trabalho e o acúmulo de tarefas tanto na adaptação, elaboração e planejamento de aulas remotas, quanto em tarefas domésticas. Somado a isso, para aumentar essa sobrecarga, é possível perceber a falta de conhecimento ou despreparo por parte dos docentes com a tecnologia e os novos meios eletrônicos exigidos.

Agradecimentos: Aos professores que participaram da pesquisa e à UNIPAMPA

Palavras-chave: Educação Física; Docente; Autocuidado; Sobrecarga.