UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ARTES, CIÊNCIAS E HUMANIDADES
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ESTUDOS CULTURAIS

ROBSON FERREIRA DA SILVA

**Tempos escolares:
os horários escolares e o cotidiano docente**

SÃO PAULO
2019

ROBSON FERREIRA DA SILVA

**Tempos escolares:
os horários escolares e o cotidiano docente**

Dissertação apresentada à Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Filosofia pelo Programa de Pós-Graduação em Estudos Culturais.

Versão corrigida contendo as alterações solicitadas pela comissão julgadora em 15 de fevereiro de 2019. A versão original encontra-se em acervo reservado na Biblioteca da EACH/USP e na Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da USP (BDTD), de acordo com a Resolução CoPGr 6018, de 13 de outubro de 2011.

Área de Concentração:

Filosofia

Orientador:

Prof. Dr. Luiz Silveira Menna-Barreto

SÃO PAULO

2019

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

CATALOGAÇÃO-NA-PUBLICAÇÃO

(Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Biblioteca)
CRB 8 - 4936

Silva, Robson Ferreira da

Tempos escolares: os horários escolares e o cotidiano docente / Robson Ferreira da Silva ; orientador, Luiz Silveira Menna-Barreto. – 2019
103 f.: il.

Dissertação (Mestrado em Filosofia) - Programa de Pós-Graduação em Estudos Culturais, Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo.
Versão corrigida

1. Ritmos biológicos em humanos. 2. Professores. 3. Cronobiologia. 4. Sincronização. I. Menna-Barreto, Luiz Silveira, orient. II. Título

CDD 22.ed.- 571.77

Nome: SILVA, Robson Ferreira da.

Título: Tempos escolares: os horários escolares e o cotidiano docente

Dissertação apresentada à Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Filosofia pelo Programa de Pós-Graduação em Estudos Culturais

Aprovado em: 15 / 02 / 2019

Banca Examinadora

Prof. Dr. Luiz Silveira Menna-Barreto

Instituição: Escola de Artes Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – EACH/USP

Julgamento: _____

Profa. Dra. Carolina Virgínia Macedo de Azevedo

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Julgamento: _____

Prof. Dra. Luciana Maria Viviani

Instituição: Escola de Artes Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – EACH/USP

Julgamento: _____

Profa. Dra. Celi Rodrigues Chaves Dominguez

Instituição: Escola de Artes Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – EACH/USP

Julgamento: _____

*Aos meus colegas professores,
lançadores de sementes que mesmo diante
da realidade da dureza da terra, não perdem
a esperança de que produzirá frutos.*

Robson.

AGRADECIMENTOS

Aos queridos amigos do GMDRB, novos e os nem tão novos assim, cujo companheirismo e parceria alicerçaram meu caminho rumo ao exercício da pesquisa, dos encontros semanais às viagens mentais.

Agradeço primeiramente a Deus pela oportunidade de continuar meus estudos nesta universidade.

Ao Grupo CronoEducação, seria injusto não citar Rubia (nossa madre superiora), Cris, Vania, Cláudia, Elder e Eva. Vocês têm um lugar especial em minhas memórias, pois participaram da construção e conclusão deste trabalho. Meus sinceros agradecimentos.

Quero agradecer especialmente ao Professor Menna pela amizade e acolhimento e pelos constantes desafios propostos a mim durante meu percurso, dos encontros no grupo às reuniões de “banquinho”, como são chamados os encontros semanais com os orientandos.

Aos voluntários que participaram de minha pesquisa, pois sem vocês, nenhuma pesquisa seria realizada. Aos meus alunos que participam comigo do início de um grupo de pesquisa ainda incipiente.

Agradeço minha família, minha mãe dona Rosa, meu pai Brasilino (in memoriam), meu irmão Ralph, minha irmã Fabiana (in memoriam) que embora tenha contribuído para minha pesquisa, infelizmente não pôde vê-la concluída.

E o mais importante, agradeço à minha esposa e companheira, Samanta pelo incessante apoio que recebi, a meus filhos Asaph e Benjamin que suportaram minha ausência, papai está voltando pra casa.

RESUMO

SILVA, Robson Ferreira da. **Tempos Escolares:** os horários escolares e o cotidiano docente. 2019. 103 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Versão corrigida.

INTRODUÇÃO Este é um estudo sobre os horários escolares e sua relação com o cotidiano dos professores e os possíveis impactos que a homogeneização de horários e a realização das atividades podem exercer sobre seus ritmos biológicos. Os horários escolares podem afetar as rotinas diárias dos professores, induzindo a dessincronização dos ritmos biológicos e consequentes problemas de saúde. Entre esses problemas, as alterações no ciclo vigília/sono são as mais conhecidas. **HIPÓTESE** Esses conflitos podem levá-los a privações de sono e uma dessincronização de seus ritmos biológicos, obrigando-os a uma espécie de enquadramento dentro do sistema imposto, mas com riscos à sua saúde. **OBJETIVO** Avaliar a adaptação dos professores aos horários escolares, associando suas preferências de tolerância à maturidade ao grau de satisfação com suas condições de trabalho. **MÉTODOS** Foram estudados 25 professores (4 homens e 21 mulheres) com idades entre 28 e 49 anos, que trabalham em duas escolas públicas da região metropolitana de São Paulo. Foram aplicados os seguintes instrumentos: diário de atividades diárias (23 dias consecutivos), Escala de Sonolência de Karolinska (dois pontos, início da tarde e início da noite), preferências de matutuidade-vespertinidade com questionário de Horne e Östberg, Questionário Satisfação no Trabalho e entrevistas com grupos focais. **RESULTADOS:** A análise dos dados da Escala de Karolinska mostrou que nos finais de semana houve uma variação da sonolência ao longo do dia [$F(3,66) = 5,1$; $p < 0,01$]. As comparações mostraram que a sonolência média dos professores avaliada às 13:33 $\pm$ 1,4 horas ($KSS=4,2 \pm 1,95$) e às 17:40 $\pm$ 1,25 horas ($KSS=4,6 \pm 1,32$) foi menor em relação às 21:35 $\pm$ 1,14 horas ($KSS=5,9 \pm 2$). Nos dias de semana não foi observada nenhuma diferença [$F(3,66) = 2,01$; $p > 0,05$]. Com os resultados do Questionário OSI, podemos perceber que o índice de insatisfação foi mais acentuado nos quesitos remuneração, participação nas decisões e quantidade de tarefas; e o de satisfação, os mais significativos foram relacionamento e conteúdo. Ficaram evidenciados ainda, má qualidade do sono nos professores caracterizados como vespertinos, devido ao horário de trabalho em relação com os

matutinos. Ficou relatada alimentação inadequada devido aos deslocamentos e horários irregulares de trabalho, além da dificuldade em ajustar os horários de trabalho com suas relações sociais. **CONCLUSÃO** Os horários escolares influenciam na organização temporal dos professores, afetando seu sono, saúde e qualidade de vida.

Palavras chave: Tempos escolares. Docente. Ritmos biológicos. Dessincronização. Cronobiologia. Ambiente escolar.

ABSTRACT

SILVA, Robson Ferreira da. **School times:** school hours and daily teacher. 2019. 103 p. Dissertation (Master in Philosophy) - School of Arts, Sciences and Humanities, University of São Paulo, São Paulo, 2019. Corrected version.

INTRODUCTION This is a study about the school schedules and their relationship with teachers' daily life and the possible impacts that the homogenization of schedules and the accomplishment of activities can influence their biological rhythms. School schedules may affect daily routines of teachers, inducing desynchronization of biological rhythms and consequent health problems. Among these problems, changes in the sleep/wake cycle are the best known. **HYPOTHESIS** These conflicts can lead to sleep deprivation and a desynchronization of their biological rhythms, forcing an adaptation to the work schedule in turn may compromise their health condition. **OBJECTIVE** Evaluate adaptation of teachers to school schedules linking their morningness-eveningness preferences to degree of satisfaction with their work conditions. **METHODS** We studied 25 teachers (4 males and 21 females) aged 28-49 years old, working at two public schools in the metropolitan area of São Paulo. The following instruments were applied: daily activities diary (23 consecutive days), Karolinska Sleepiness Scale (at two points, early afternoon and early evening), Morningness-eveningness preferences with the Horne and Östberg's questionnaire, Satisfaction at work questionnaire and focal group interviews. **RESULTS** Data analysis of the Karolinska Scale showed that at weekends there was a variation of sleepiness throughout the day [$F(3,66) = 5.1$; $p < 0.01$]. The Comparisons showed that the mean teacher drowsiness assessed at 13:33 ± 1.4 hours ($KSS = 4.2 \pm 1.95$) and at 17:40 ± 1.25 hours ($KSS = 4.6 \pm 1.32$) was lower in relation to 21:35 ± 1.14 hours ($KSS = 5.9 \pm 2$). On weekdays no difference was observed [$F(3,66) = 2.01$; $p > 0.05$]. The OSI Questionnaire showed that the dissatisfaction was more pronounced in terms of remuneration, participation in decisions and quantity of tasks; and satisfaction, the most significant were relationship, content, poor quality of sleep was still evident in the teachers characterized as evening because of the morning work schedule in relation to the morning ones. Evening oriented teachers show worse sleep quality than their morning-oriented colleagues. Inadequate feeding routines linked to irregular working schedules as well as compromised social relations have been found in our sample.

CONCLUSION: School schedules influence temporal organization of teachers affecting their sleep, health and quality of life.

Key words: School time. Teacher. Biological rhythms. Desynchronization. Chronobiology. School environment.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	13
1.1	Percorso teórico.....	15
1.2	Breve história da educação brasileira e os horários.....	18
1.3	A Escola e seu papel formador.....	23
1.4	Ritmos biológicos no cotidiano docente.....	27
1.5	A pesquisa e sua relação com os estudos culturais.....	32
1.6	Justificativa.....	34
1.7	Hipótese.....	34
1.8	Objetivo geral.....	35
1.8.1	<i>Objetivo específico.....</i>	35
2	MATERIAIS E MÉTODOS.....	36
2.1	Comitê de ética.....	36
2.2	Fase 1 – entrevistas com diretores.....	36
2.2.1	<i>Análise das entrevistas.....</i>	37
2.3	Fase 2 – População pesquisada.....	37
2.3.1	<i>Critérios de inclusão na amostra.....</i>	38
2.3.2	<i>Autorização das escolas e professores.....</i>	39
2.4	Instrumentos e procedimentos experimentais.....	40
2.4.1	<i>Protocolo diário de atividades.....</i>	40
2.4.2	<i>Questionário de sonolência de Karolinska – KSS.....</i>	41
2.4.3	<i>Questionário de cronotipo Horne & Ostberg.....</i>	41
2.4.4	<i>Questionário de satisfação no trabalho OSI.....</i>	42
2.5	Análise dos dados.....	42
2.6	Fase 3 – Grupo focal realizado com professores.....	44
2.6.1	<i>Participantes.....</i>	45
2.6.2	<i>Procedimentos.....</i>	45
2.6.3	<i>Análise das entrevistas de grupo focal.....</i>	46
2.6.4	<i>Categorias temáticas.....</i>	46
3	RESULTADOS.....	48
3.1	Fase 1 – Entrevista com diretores.....	48
3.2	Fase 2 – População pesquisada.....	53

3.2.1	<i>Resultados do Diário de atividades.....</i>	53
3.2.2	<i>Resultados do Questionário de cronotipo assoc. ao jet lag social....</i>	55
3.2.3	<i>Resultados do Questionário de sonolência de Karolinska – KSS.....</i>	56
3.2.4	<i>Resultados do Questionário de satisfação no trabalho - OSI.....</i>	57
3.3	Fase 3 – Grupo Focal realizado com professores.....	58
3.3.1	<i>Categoria temática A - A trajetória do professor.....</i>	58
3.3.1.1	<i>Subcategoria : como cheguei à docência.....</i>	58
3.3.1.2	<i>Subcategoria : quero continuar na profissão.....</i>	60
3.4	Categoria temática B - Tempo trabalhado.....	61
3.4.1	<i>Subcategoria : Jornada de trabalho.....</i>	61
3.5	Categoria temática C - A saúde dos professores.....	62
3.5.1	<i>Subcategoria : os horários e a relação com a saúde.....</i>	62
4	DISCUSSÃO.....	64
4.1	Limitações do presente estudo.....	77
5	CONCLUSÃO.....	79
	REFERÊNCIAS.....	80
	APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA COM DIRETORES.....	88
	APÊNDICE B – ROTEIRO DE ORIENTAÇÃO GRUPO FOCAL.....	89
	ANEXO A – AUTORIZAÇÃO ESCOLAR.....	90
	ANEXO B – COMITÊ DE ÉTICA.....	91
	ANEXO C – TERMO DE CONSENTIMENTO.....	92
	ANEXO D – QUESTIONÁRIO DE CRONOTIPO H & O.....	94
	ANEXO E – DIÁRIO DE ATIVIDADES.....	98
	ANEXO F – ESCALA SONOLÊNCIA DE KAROLINSKA – KSS..	101
	ANEXO G – ESCALA DE SATISFAÇÃO NO TRABALHO - OSI.....	102

1 INTRODUÇÃO

Meu interesse pelo estudo sobre os horários escolares e o cotidiano do professor na rede pública de ensino se deu ao passar a observar, depois de um tempo como professor de filosofia, muitos colegas se queixando da dificuldade em ajustar seus horários de trabalho aos seus compromissos pessoais e sociais. Tais queixas iam desde dificuldades em chegar a tempo para as primeiras aulas a situações comuns do cotidiano como se alimentar na hora certa ou simplesmente não ter tempo nem pra tirar um cochilo. No início, eu não dava tanta importância a essa cantilena porque, tendo trabalhado em um escritório por longos 17 anos, tinha horários muito bem marcados para entrar e sair, intercalados com uma hora de almoço. Assim, minha rotina estava bem demarcada. Ao ingressar na docência e me deparar com essas queixas, imaginei que tudo fosse meramente uma questão de organização pessoal, até que me vi dentro dos mesmos dilemas pois, ao assumir as aulas, tive que lecionar em 3 escolas para completar minha jornada de trabalho e foi aí que percebi o quão difícil era conciliar os horários de trabalho na escola com os compromissos pessoais, família, etc. Queixas como: dificuldades para dormir, se alimentar, adaptação ao horário de início das aulas, sonolência em sala de aula, estresse, entre outros, se tornavam cada vez mais frequentes e, em pouco tempo, não somente meus colegas as traziam, eu mesmo passei a contribuir com elas.

Mas estou me adiantando. Primeiro, preciso falar de como foi que cheguei a essas observações.

Temas escolares sempre me inquietaram. Quando cheguei à docência como professor de filosofia, tinha o sonho de incomodar o mundo por meio da crítica e do questionamento, tal como a história da mosca irritante de Sócrates. Assim, com o afã de mudar o mundo através da educação e considerando meu papel nesse processo, trouxe a inquietude natural “de nossa espécie filosófica” para meu cotidiano escolar, o que me levou a realizar projetos em todas as escolas que passei - e não foram poucas, afinal, já são 10 anos na docência -. Todos os projetos realizados envolveram alunos e professores de maneira interdisciplinar: da política (onde os alunos se candidatariam a diretores da escola e buscariam melhorias para ela) ao conhecimento da região central da cidade como inserção identitária (para que os alunos tivessem a percepção de que embora morem na cidade, muitos não se sentem pertencentes a

ela), a questão escolar sempre esteve em meu parabrisa. O que faltava era algo diretamente ligado a meus colegas professores.

Um dia, minha esposa conversava com seu professor de iniciação científica sobre trivialidades e citou minhas ações na escola. Ele se interessou e foi marcada uma conversa. Após esse primeiro encontro em minha casa, fui posto em contato com o hoje meu orientador, prof^o Luiz Menna-Barreto sendo convidado a frequentar seu grupo de pesquisa chamado Grupo Multidisciplinar de Desenvolvimento e Ritmos Biológicos (GMDRB) e, como não poderia deixar de ser, fui apresentado à Cronobiologia. Num primeiro momento, ao frequentar as reuniões, de maneira ainda incipiente, temas como: ritmos biológicos, homeostasia, batimento cardíaco, luz natural, matutuidade/vespertinidade, *zeitgeber*, eram trazidos através da exposição de artigos e eu me questionava: O que eu estou fazendo aqui? Várias foram as vezes em que pensei em desistir porque todos os assuntos eram apenas da área de biologia e eu pensava: “o que eu vou pesquisar se não tenho conhecimento de biologia? “ isso não tem nada a ver” com a mãe de todas as disciplinas, a Filosofia. O que vou questionar se já está comprovado e estabelecido cientificamente? Mas aí, com o passar do tempo - e não foi pouco, desde 2013 - fui sendo (con)vencido pelos temas, assuntos e debates promovidos pelo grupo e todos os termos, conceitos e palavras que a mim anteriormente soavam estranhos, agora faziam todo o sentido. Passei a observar que as dificuldades e queixas de meus colegas poderia ter alguma relação com a cronobiologia e os ritmos biológicos. Assim, pensei que poderia haver uma relação entre essas queixas e os horários escolares que todos estávamos submetidos e isso tinha “tudo a ver” com Filosofia. Depois de um longo tempo de conversa e convencimento de ambas as partes e como resultado desse feliz encontro, surge este pequeno estudo que tem como foco os horários escolares e o cotidiano docente. Poderiam os horários escolares influenciar os ritmos biológicos dos professores, a ponto de prejudicar sua saúde? Possivelmente há algum tipo de relação, pois as queixas são frequentes referente a cansaço, sonolência diurna e falta de tempo para seus compromissos.

Como seria a relação desses profissionais com seus ritmos sociais ? Tendo essa questão como pano de fundo, passei a buscar alguns estudos para facilitar a compreensão sobre o tema.

1.1 Percurso Teórico

O Espaço e o Tempo são duas dimensões cruciais de nossa existência. Mas, devido a uma nova realidade que se impõe em nossa sociedade cada vez mais tecnológica, imediatista, do aqui-e-agora, tem-se dado mais importância à questão do tempo em detrimento do espaço. Nossas relações sociais, principalmente as relacionadas ao trabalho é que irão determinar nossas agendas e compromissos do dia, nossa hora de dormir, o quanto vamos dedicar à prática de atividades físicas ou esportivas, se alimentar e até quanto tempo dispomos para uma simples caminhada.

Desde tempos antigos com Platão e Aristóteles, passando por Santo Agostinho e posteriormente Kant e Heidegger, o tempo é descrito das mais diversas formas. Podemos pensar no tempo como o Kairós grego, que nos remete a um “momento” em que ocorre um fenômeno específico ou ao Kronos, o tempo cronometrado, medido. Com a invenção do relógio, a passagem do tempo passou a ser marcada e contada por esse instrumento. E podemos perceber que hoje, é exatamente esse tempo cronológico, do relógio que se sobrepõe, tentando nos coordenar e dirigir.

Segundo Elias (1989), os próprios relógios foram inventados pelos homens para se orientar e integrar aspectos tanto subjetivos quanto biológicos, físicos e sociais. Porém, ao se esquecer da razão de terem sido criados num determinado momento histórico, corre-se o risco de atribuir a eles uma existência natural, como se o homem não tivesse parte nessa criação. Mas ressalta Elias (1989): “em um mundo sem homens e seres vivos, não haveria tempo e, portanto, tampouco relógios ou calendários”.

Assim, o homem é, grosso modo, o construtor do tempo e ambos não podem ser dissociados. Por isso a dificuldade em se propor uma discussão teórica do tempo, pois este se constitui numa forma de relação, não um fluxo objetivo, ele é um conjunto de relações entre diferentes dimensões, componentes de um determinado contexto histórico (Elias, 1989b).

Para ele:

[...] o que chamamos tempo é, em primeiro lugar, um marco de referência que serve aos membros de um certo grupo e em última instância, a toda humanidade, para instituir ritos reconhecíveis dentro de uma série contínua de transformações do respectivo grupo de referência ou também, de comparar uma certa fase de um fluxo de acontecimentos (ELIAS, 1989, p.

84).

Precedendo a modernidade, as cidades tinham como regulador temporal o raiar do dia e o por do sol. Talvez possa se pensar também no cantar do galo, mas este se encaixa melhor no ambiente rural mais do que nas cidades. Estes serviam para marcar tanto o ciclo de trabalho como também para as atividades domésticas. Foi com a criação dos relógios no século XIV (ELIAS, 1989) que teve início a demarcação temporal que culminou com a consolidação e ampliação das sociedades industriais. O relógio passa então a separar o tempo dos sinais ambientais ditos naturais como o ciclo claro/escuro. Havia a necessidade de se regular temporalmente o trabalho dos empregados, afinal, era fundamental estabelecer quantas seriam as horas de trabalho; quanto pagar por cada hora ; qual período de descanso, etc. Então, através do relógio, há uma demarcação rígida e mais precisa do tempo e é essa nova maneira de marcar o tempo que irá reger não só o tempo de trabalho, como também a vida social das pessoas.

Afirma Elias :

[...] necessidade de sincronização da conduta humana em territórios mais amplos e a de um espírito de previsão no tocante a cadeias mais longas de ações como jamais haviam existido...também há manifestação do grande número de cadeias entrelaçadas e interdependência, abrangendo todas as funções sociais que os indivíduos têm que desempenhar, e da pressão competitiva que satura essa rede densamente povoada e que afeta, direta ou indiretamente, cada ato isolado da pessoa. Esse ritmo pode revelar-se, no caso do funcionário ou empresário, na profusão de seus encontros marcados e reuniões e, no do operário, na sincronização e duração exatas de cada um de seus movimentos. Em ambos os casos, o ritmo é uma expressão do enorme número de ações interdependentes, da extensão e densidade das cadeias compostas de ações individuais, e da intensidade das lutas que mantém em movimento toda essa rede interdependente [...] (ELIAS, 1994, p. 207)

Então, nossa experiência com o tempo presente nas estruturas sociais, advém do ritmo de nossas atividades sociais. Como destacado por Durkheim (1989) a base da categoria tempo é caracterizada pelo ritmo da vida social. Compreende-se que observar o tempo implica considerar os ritmos do cotidiano, que estão justapostos em estruturas que se apresentam biológica, histórica e socialmente. Ele está presente tanto no ritmo das marés, como na data do calendário ou no trajeto que se leva de casa até o local de trabalho ou nos episódios de sono e vigília.

Essa ritmicidade da vida social pode ser entendida como a modalidade concreta do tempo social (LEFEBVRE e RÉGULIER, 1992). Isso não implica dizer que se trata de um simples dividir de atividades de forma serial, pois o ritmo não está na mera divisão, mas sim nos ciclos que emergem como unidades de tempo durante a realização das atividades. O ritmo está presente na construção geral do tempo, no fluir, no movimento, no devir heraclítico e assim, se apresenta no transcorrer de nossa vida cotidiana, que hoje é medida por imperativos temporais como relógios e calendários.

O tempo é fundamental para que se compreenda não somente o “quando” a civilização se desenvolveu, mas também o “como” se deu esse desenvolvimento e organização, incluindo nesse contexto a criação, acumulação e distribuição da riqueza tanto material quanto simbólica. Oliva-Augusto (2002) afirma que a ordem social moderna é classificada como "sociedade do trabalho" e que o trabalho é o foco central. A regulação do tempo do trabalho é o tempo social que influencia todas as demais ações. Em Marx (1868) o tempo está presente quando se determina o valor da mercadoria, que é calculado de acordo com o tempo de trabalho necessário à sua produção.

Afirma ele:

Every child knows a nation which ceased to work, I will not say for a year, but even for a few weeks, would perish. Every child knows, too, that the masses of products corresponding to the different needs required different and quantitatively determined masses of the total labor of society. That this necessity of the distribution of social labor in definite proportions cannot possibly be done away with by a particular form of social production but can only change the mode of its appearance, is self-evident. No natural laws can be done away with. What can change in historically different circumstances is only the form in which these laws assert themselves. And the form in which this proportional distribution of labor asserts itself, in the state of society where the interconnection of social labor is manifested in the private exchange of the individual products of labor, is precisely the exchange value of these products. (MARX, 1868)

Bourdieu (1998) nos apresenta o tempo como imprescindível para se formular a noção de capital cultural, pois para que possa concretizar-se, o “investidor” deve empenhar tempo para consegui-lo.

1.2 – Breve história da educação brasileira e os horários

A Educação na América pré-industrial se caracterizava por uma atividade que era primordialmente doméstica, papel que era desempenhado e dividido pelas famílias e a comunidade. No século XVIII, a maior parte das crianças não frequentava a escola e quando o faziam, o tempo que permaneciam nela era muito pouco, praticamente para a leitura e escrita (CARNOY E LEVIN, 1987). Essas escolas, em geral, funcionavam como uma extensão das casas das mulheres alfabetizadoras.

Desde o período colonial, houve muita dificuldade de se conceber a educação no Brasil. No início da colonização, havia a estimativa da existência de cerca de 1.175 línguas indígenas diferentes, duas delas tinham predominância sobre as demais, o Tupi, falado em quase todo o litoral e região meridional do Brasil e o Guarani, no sul, litoral e interior, e que foram reduzidas a 15% destas entre a passagem do século XVIII para o XIX. (VEIGA, 2007), além da grande quantidade de escravos trazidos da África já no final do século XVI, cada qual com seu dialeto e cultura própria, além dos colonizadores portugueses, havia também advindos da França, Holanda, Alemanha e Espanha.

Uma outra característica importante foi o reduzido número de mulheres brancas. Os portugueses não priorizaram a vinda de famílias, o que trouxe como resultado a mistura étnica, os concubinatos e a proliferação de filhos ilegítimos, o que provocou nas autoridades tanto eclesiásticas como civis, medidas para a regularização dos casamentos.

Os Jesuítas tinham como princípio civilizador de sua ordem o lema: “ir e ensinar para cristianizar” (CABRAL, 1925) e como eram a maior ordem religiosa portuguesa na Colônia, era natural que tomassem a dianteira e iniciassem, por sua característica missionária, um trabalho educacional, ainda que por meio da religião. Assim, as escolas por volta do século XVI estavam submetidas ao controle da igreja, que era a responsável por sua administração. Neste momento surge a necessidade de se eleger leigos para ensinar as leis das sagradas escrituras. Esta espécie de orientador, deveria primeiramente, realizar a profissão de fé e uma espécie de juramento de fidelidade às leis e aos ensinamentos da igreja, o que veio posteriormente, a dar origem ao termo professor - aquele que professa a fé e fidelidade às normas da igreja (KRENTZ, 1986).

Após a expulsão da Companhia de Jesus - o que não significou um rompimento com a igreja mas apenas uma troca no comando administrativo -, a educação passou a ser conduzida por um governo central. Séculos depois, após a independência e como elemento afirmador do novo Governo, é instituída a escola pública, gratuita e obrigatória. Nessa nova configuração, as elites intelectuais e políticas tomaram as rédeas dessa empreitada na tentativa de civilizar o povo que era visto como atrasado, descuidado e indolente. Acima de tudo, esse comportamento teria sido construído graças à miscigenação das raças que aqui residiam com as que chegaram.

As escolas do século XVIII e XIX não possuíam instalações próprias, funcionavam em locais improvisados como igrejas, dependências de câmaras municipais, prédios comerciais ou até na própria residência dos mestres. Nesses casos, os professores recebiam uma ajuda para custeio do aluguel. Os alunos se dirigiam a esses locais e tinham aulas com duração de 4 horas, divididas em duas sessões: uma entre 10 e 12:00 hs e outra das 14 às 16 horas. (BARBANTI, 1977).

Faria Filho e Vidal (2000) nos chama a atenção para os tipos de ensino que se tentava implantar no início da República: o método das Escolas de Improviso no século XVIII e meados do XIX, se dividia em dois modelos, um com o ensino custeado pelo Estado, com suas dependências instaladas em sacristias, câmaras municipais e até lojas maçônicas, onde o professor ensinava individualmente cada aluno e o outro modelo chamado de escolas domésticas ou particulares, que era custeada pelos próprios pais dos alunos que cediam o espaço de suas casas para a realização das aulas e o professor era pago, num primeiro momento pelo chefe de família que o contratava - geralmente um fazendeiro¹ -, e depois, com o aumento do número de alunos, o custo passou a ser dividido pelos pais daqueles frequentavam. Há indícios de que esta segunda superava em número aquelas às quais os professores eram mantidos pelo Estado. Uma característica deste modelo era que não havia vínculo com o Estado, eram independentes, o que não impediu o governo de tentar sujeitá-la a seus interesses.

Um outro método indicado por Faria Filho e Vidal (2000) no século XIX se chamava Ensino Mútuo, surgido primeiramente na Europa e depois trazido para cá

¹ Um fato importante nesse modelo de escola doméstica era a presença nas aulas não só dos alunos, mas também de familiares e vizinhos, o que elevava os custos.

como consequência das Escolas de Improviso. Este método agradava tanto a políticos quanto aos intelectuais, que ansiavam por uma escola menos custosa e mais rápida, pois havia a estimativa de que um único professor poderia lecionar para até mil alunos, ao invés de um aluno por vez, como no modelo anterior. Veiga (2007) nos ajuda a entender esse modelo afirmando que :

O professor deveria ter autorização do governo para implantar a escola mútua, não sendo possível alterar o método por conta própria, isso porque cabia ao governo, segundo a lei de 1827, fornecer material e prédio nem sempre adequados para essa modalidade de ensino, o que atraía muitos professores.... (VEIGA, 2007, p. 158).

Porém, ao implantar essas escolas, uma outra dificuldade se apresenta: a falta de espaços adequados, o que gerou já no final do século XIX a necessidade de se pensar a escola e seus espaços de uma outra maneira. Começando principalmente por São Paulo, os republicanos desejavam demonstrar que estavam engajados na educação e para isso, tentaram dar um ar espetacular a essas ações, dando origem a um novo modelo de escola, as Escolas Monumento.

A arquitetura escolar pública nasceu imbuída do papel de propagar a ação de governos pela educação democrática. Como prédio público, devia divulgar a imagem de estabilidade e nobreza das administrações [...] Um dos atributos que resultam desta busca é a monumentalidade, consequência de uma excessiva preocupação em serem as escolas públicas, edifícios muito “evidentes”, facilmente percebidos e identificados como espaços da esfera governamental (FARIA FILHO e VIDAL, 2000 apud WOLF 1992, p. 48)

Já com a quantidade regular de alunos frequentando a escola e tendo o espaço definido, resta então estabelecer os horários. Faria Filho e Vidal (2000) afirmam que em São Paulo e Minas Gerais, o horário estabelecido a princípio eram das 10 às 14 hs. com o horário para almoço as 9 horas da manhã, ou seja, antes do início das aulas, conforme costume da época. Mas com o aumento da demanda, esta configuração de horários não era suficiente para atender a todos os interessados. A Secretaria então define um novo horário em dois turnos: das 7 às 11 e das 12 às 16 horas. O Regimento Interno dos Grupos e Escolas Isoladas de Minas Gerais, em 1906, determinava o tempo e as disciplinas que deveriam ser lecionadas naquele dia, sem permissão para alterações. Embora fosse necessária, essa imposição não foi suficiente porque em alguns locais, a demanda era de quase o dobro de alunos

matriculados.

Outro inconveniente com essa nova configuração do horário era a questão socioeconômica das famílias. O relato de uma professora, segundo Minas Gerais² (1906, apud FARIA FILHO e VIDAL, 2000), exemplifica :

Uns meninos alegam que vão primeiro ao açougue ou fazer outras compras, outros a distância e agora no inverno alunos há que chegam até as 8 horas e meia. Quando comparecem mais cedo, pedem permissão para sair antes da hora regimental a fim de levarem almoço aos pais que trabalham. Se eu me opuser, teremos de perder muita gente. Em todo o caso é o mesmo, porque a freqüência de alguns não passa de fantasia.

Em outra declaração, percebe-se os próprios pais levando as dificuldades à direção da escola:

Devido à grande ocupação dos alunos em serviços domésticos, muitos deles, pertencentes ao turno da manhã, são obrigados a se retirarem das aulas antes da hora regimental. A fim de sanar esta irregularidade, tenho tomado todas as providências possíveis, sem ainda ter colhido o resultado desejável, visto os pais dos alunos terem-me certificado que, sendo impossível essa pequena interrupção, retira-los-ão do estabelecimento. Geralmente as aulas do turno da manhã não são bem aceitas pela população do lugar, pela sua falta de recursos, sendo pois de urgente necessidade o aumento do prédio, a fim de preencher semelhante lacuna (MINAS GERAIS, 1913 apud Faria Filho e Vidal, 2000).

Se observarmos as discussões sobre o tema da educação, principalmente entre o século XIX e XX, perceberemos uma relação direta com os tempos escolares. A questão do tempo que se deveria permanecer na escola estava vinculado aos currículos e programas de ensino. Porém, esse tema da temporalidade escolar se tornava cada vez mais importante pois não se restringia apenas ao espaço educacional, a questão do tempo social também se tornava relevante à medida que a escola passava a disputar o tempo com outras instituições ou ocupações sociais como o trabalho e a família, por exemplo. Dessa forma, o tempo escolar foi sofrendo influências externas e com essa nova configuração, precisava se pensar outras formas de ajuste entre o horário escolar e as relações sociais.

Teixeira (1967) ao relatar a experiência de um modelo chamado Escolas-

² MINAS GERAIS, 1906. Regulamento de Instrução Primária e Normal do Estado de Minas Gerais. Belo Horizonte: Imprensa Oficial ((APM).

Parque, no final da década de 1940 na Bahia, afirma que :

O corpo de alunos se matriculava nas quatro escolas classe, onde se organizariam pelas classes e graus convencionais de cada escola e passariam metade do tempo do período escolar completo de 9 horas, dividido em 4 – 1 – 4 horas. A outra metade do tempo decorreria na escola-parque, de organização diversa da escola convencional, agrupados os alunos, predominantemente pela idade e tipo de aptidões... Cada manhã, metade dos alunos estaria na escola-parque e a outra metade distribuída pelas quatro escolas-classe. Ao meio-dia, os alunos da manhã das escolas-classe se dirigiriam para a escola-parque, onde almoçariam, descansariam em atividades de recreio e, depois, se distribuiriam, de acordo com o programa, pelas diferentes atividades da escola-parque (TEIXEIRA, 1967).

Dessa forma, várias foram as tentativas de se criar um modelo de escolarização, com um tempo e espaço próprios.

O que não podemos deixar de perceber é que nunca houve uma regra estabelecida de forma absoluta ou perene para os tempos escolares. Estes progressivamente se estendiam ou se encurtavam, de acordo com os programas e currículos estabelecidos. Nas décadas de 50 e 60, apesar de experiências isoladas, o tempo médio em que as crianças ficavam na escola primária por aproximadamente 5 horas diárias, durante 5 anos. A extensão do ensino fundamental para 8 anos só se daria, de fato, a partir da década de 1970, com a promulgação da Lei de Diretrizes e Bases 5.692/1971 e com a extinção dos grupos escolares (FARIA FILHO e VIDAL, 2000).

Um fator importante dentro deste processo de organização escolar e o estabelecimento dos horários se encontra na relação entre os horários escolares e as necessidades do Estado e da sociedade - entenda-se rotina dos adultos -, de encontrar uma solução para este descompasso. Os horários de trabalho aos quais os adultos estão submetidos, constituem um fator norteador dos horários escolares, pois muitos não têm com quem deixar os filhos, fazendo surgir assim, uma necessidade externa à relação propriamente escolar e pedagógica. Isso nos leva a refletir a respeito da impossibilidade de olharmos os horários e os tempos escolares como algo estanque, fixo, meramente burocrático, sem relação alguma com a cultura à qual está inserido, muito pelo contrário, pode e/ou deve ser visto como resultado de conflitos e negociações.

Ao se observar a escola, sua realidade pode ser percebida e analisada sob diversos fatores: organização, tamanho, administração, disponibilidade de recursos,

tempo, quadro de professores. Dentre todos estes fatores, o que mais me chama a atenção é o tempo e como é distribuído na organização das aulas, que é calculado, medido e estabelecido para todo o ano letivo: da quantidade de dias letivos às reuniões periódicas de professores e de pais, tudo está marcado no tempo. O tempo aparece aqui como cenário onde os atores são chamados a se organizar, fazendo com que os tempos escolares sejam construídos a partir de interações sociais.

1.3 - A Escola e seu papel formador

Thompson (1998) contribui para nosso pensamento sobre o processo de regulação temporal ao observar as mudanças ocorridas na Europa entre os séculos XIV e XVII.

Ele afirma :

É bem conhecido que a medição do tempo em sociedades camponesas está comumente relacionada com os processos familiares no ciclo do trabalho ou das tarefas domésticas [...]. O relógio diário é o do gado, a rotina das tarefas pastorais, e para um nuer as horas do dia e a passagem do tempo são basicamente a sucessão dessas tarefas e a sua relação mútua. A notação do tempo que surge neses contextos tem sido descrita como orientação pelas tarefas (THOMPSON, 1998, p. 269).

A marcação do tempo fica ainda mais intensificada com a chegada do capitalismo, passando a ser associado ao dinheiro e ao aumento da produtividade.

Sem dúvida essa distinção tão clara pressupõe, como referencial, o camponês ou artesão independente, mas a questão da orientação pelas tarefas se torna muito mais complexa na situação em que se emprega mão de obra. Toda a economia familiar do pequeno agricultor pode ser orientada pelas tarefas; mas em seu interior pode haver divisão de trabalho, alocação de papéis e a disciplina de uma relação de empregador-empregado entre o agricultor e seus filhos. Mesmo nesse caso, o tempo está começando a se transformar em dinheiro, o dinheiro do empregador. Assim que se contrata mão de obra real, é visível a transformação da orientação pelas tarefas no trabalho de horário marcado. E verdade que a regulação do tempo de trabalho pode ser feita independente de qualquer relógio – e na verdade precede a difusão desse mecanismo. Ainda assim, na metade do século XVII, os fazendeiros ricos calculavam as suas expectativas da mão de obra contratada em "dias de trabalho" [...]. Essa medição incorpora uma relação simples. Aqueles que são contratados experienciam uma distinção entre o tempo do empregador e o seu próprio tempo. E o empregador deve usar o tempo de sua mão de obra e cuidar para que não seja desperdiçado: o que predomina não é a tarefa, mas o valor do tempo quando reduzido a dinheiro. O tempo agora é moeda: ninguém passa o tempo, e sim o gasta (THOMPSON, 1998, p. 272).

Veiga (2007) afirma que as mudanças vivenciadas pela sociedade ocidental no século XIX com a chegada da industrialização, fez com que a organização urbana passasse a ser concebida pelo viés do trabalho e a escola não foge a esta nova realidade. A introdução das máquinas no processo de produção, acabou por alienar o trabalhador. Marx em sua obra O Capital analisa profundamente essa questão, principalmente relacionada à passagem do controle do tempo e do processo de trabalho que antes estavam nas mãos dos trabalhadores, agora foram transferidos para as máquinas, o que faz com que esses trabalhadores necessitem do domínio de uma determinada técnica e conhecimentos específicos para continuarem dentro do mercado de trabalho.

Uma das ferramentas para essa nova construção social será a escola, que passa a ser direcionada para essa nova maneira de relação com o trabalho. Assim, foi se estabelecendo o vínculo entre os meios de produção e a educação, onde fica demonstrado que uma das funções das instituições escolares na sociedade a partir da industrialização é moldar os sujeitos às necessidades do capitalismo com ênfase no controle dos indivíduos através da regulação dos horários. Nesse processo, as escolas passam a ocupar um importante papel, pois a Constituição Federal (CF) de 1988, em seu artigo 205 que versa sobre educação, cultura e desporto, ao fazer referência à educação (que é o papel da escola) diz : 'A educação [...], visando ao pleno **desenvolvimento da pessoa**, seu preparo para o exercício da cidadania **e sua qualificação para o trabalho**' – “negrito do autor” – (BRASIL, 1988), evidenciando assim a relação entre a escola e o mercado de trabalho que, com os avanços tecnológicos, passam a exigir cidadãos com melhor nível educacional e qualificação.

Olhando por este viés, a escola exerce um papel não somente formador de mão de obra, mas também preparatório para a inserção dos futuros trabalhadores no mundo do trabalho. Para isso, sua estrutura é muito semelhante à da indústria, com seus sinais sonoros e rigidez de horários, além da disciplina rígida e submissão às autoridades (no caso da escola os professores e equipe gestora) e na indústria o gerente ou encarregado.

Tendo essa questão em mente, além de habilitado para o mercado de trabalho, o indivíduo precisa ser disciplinado, pois toda empresa tem uma hierarquia e postos de comando. Para isso, ele precisa ter consciência de que, para que possa ir bem no trabalho, ele precisa de disciplina. Pensando a questão do poder e da disciplina,

Pansarelli e Piza (2008) fazendo referência a Foucault, afirmam que a modernidade cria e implanta técnicas de poder com efeito generalizado nos grupos sociais, que perdem as possibilidades de decisões mais simples em seu dia a dia, sobre seu próprio corpo e sobre seu ir e vir. Nisso concordo pois o indivíduo moderno passa a não ter liberdade de se movimentar livremente no espaço e não controla seu tempo. O tempo que embora seja um construto social, subjetivo e individual (ELIAS, 1989), passa ser objetivo e coletivizado.

É interessante notar que, nesse processo de controle, o professor também acaba inconscientemente tendo importante participação, pois ao chegar na docência, lhe é dito que a autoridade em sala de aula é ele, o que muitas vezes, é levado ao pé da letra e assim, a primeira coisa que muitos fazem ao entrar na sala é ordenar que as carteiras sejam organizadas em fileiras, um aluno atrás do outro, como se essa atitude fosse sinal de que os alunos aprendem mais e melhor.

Para que se alcance o adestramento, nem só o controle do espaço é suficiente, o comportamento adestrado se dá principalmente pelo controle do tempo, com ritmos impostos, principalmente com imposição de rotinas e padrões no dia-a-dia. E neste ponto, também podemos localizar a escola, com seus ritmos, calendários e horários e assim perceber que este aspecto do disciplinamento está muito presente no cotidiano dos profissionais da educação, principalmente os professores que se vêem obrigados a se ajustar aos horários impostos, mesmo que ao custo da própria saúde.

Portanto, ao impor determinados padrões temporais, a escola executa seu papel formador de mão de obra e nesse ponto, o professor é tanto algoz quanto vítima. Um indivíduo que não se regula temporalmente conforme os tempos impostos estará fadado à possível dispensa do trabalho, principalmente se este professor não tiver a estabilidade que um concurso público proporciona e estiver na mera condição de contratado. Por isso, o fato de muitos docentes procurarem uma adequação a esses moldes temporais, para não perderem sua fonte de sustento.

Entretanto, a despeito dessa preocupação com a saúde e bem estar desses profissionais e na tentativa de reduzir as desigualdades sociais, o Estado, aqui representado pelas escolas, acaba por aumentar o tempo de permanência dos alunos durante as aulas e o número de matrículas para atender a uma demanda maior de alunos. Porém, ao mesmo tempo que o Estado quer garantir o acesso à educação, não há a preocupação com melhoria da estrutura escolar, e quando esta existe, é

insuficiente para dar cabo da tarefa, o que vem a sobrecarregar os docentes no exercício de sua função, pois com salas superlotadas não há condições para a realização de um trabalho de qualidade (MARTINS 2007). Aqui, percebemos um paradoxo: a noção de justiça social mesclada aos princípios de eficácia que passam a orientar as políticas públicas educacionais, revela que a democratização do acesso à escola dá-se às custas da massificação do ensino, da saúde e bem estar do professor.

Não bastasse a falta de estrutura para um trabalho melhor, ainda há a cobrança por resultados por parte de governos e sociedade que, na maioria das vezes, acabam por exigir do professor bem mais do que ele foi contratado para apresentar. Tardif e Raymond (1999) pesquisaram a relação tempo, trabalho e aprendizagem dos professores, observaram que há uma longa fase de escolarização para fornecer aos profissionais referenciais teóricos e práticos para que desempenhem com sucesso suas funções. Mas ao entrarem em sala de aula, utilizam bem mais do que aprenderam durante seus anos de formação acadêmica. São levados a lançar mão de um saber-fazer, nas palavras dos autores, que transcendem as questões da sala de aula, adentrando no âmbito do relacionamento com seus pares dentro da mesma unidade escolar, por vezes muito difícil. Os autores abordam ainda a questão de que estes saberes adquiridos são construtos que vão sendo adquiridos em tempos sociais diferentes, formados ao longo da história de vida de cada um, numa temporalidade própria, com uma compreensão individual, com suas idiossincrasias e peculiaridades. Minha experiência pessoal, nas escolas em que trabalho, me leva a concordar plenamente com a leitura proposta por esses autores.

A palavra "professor" não faz referência apenas àquele que ensina, o professor também tem o papel de participante ativo na construção da sociedade, pois sua função não se restringe apenas a de educador, mas de alguém que deve ter sensibilidade para lidar várias áreas que envolve a educação (DEMO, 2004). Segundo Pinotti (2006), o professor pode influenciar diretamente não somente o aprendizado, mas também o comportamento dos alunos. Codo e Gazzotti (2002) afirmam que pode haver sofrimento psicológico em docentes por darem demasiada atenção aos alunos ou por a negligenciarem, o que por vezes acarreta sentimento de culpa.

Portanto, para que este profissional não sofra sobrecargas, o que prejudica sua saúde, é de extrema importância que haja uma relação saudável entre trabalho e vida

particular.

1.4 - Ritmos Biológicos no cotidiano docente

A cronobiologia é uma área da biologia que busca estudar a organização temporal dos seres vivos que se expressa por exemplo, nos diferentes ritmos biológicos, onde o mais conhecido é o ritmo circadiano (do latim *circa diem*) nos mais variados níveis de organização, o que inclui não só comportamental mas também o social (MENNA-BARRETO e FORTUNATO, 1998). Este ritmo dito circadiano se apresenta na forma de ciclos, ou variações repetitivas de eventos comportamentais e fisiológicos em um período de cerca de 24 horas, como por exemplo, os estados de sono e vigília e a complexidade de aspectos envolvidos com esse ritmo. O uso do termo "circadiano" deve ser restrito às oscilações cujos períodos aproximam-se de 24 horas em condições constantes, ou seja, sem a atuação dos sinais ambientais. O ciclo claro/escuro pode ser considerado um estímulo cíclico sincronizador dos ritmos circadianos (KHALSA et al, 2003). Quando observamos oscilações em organismos em vida livre, torna-se necessário usar a expressão "diário" na qualificação dos ritmos encontrados (MARQUES e MENNA-BARRETO, 2003).

Além do ciclo claro/escuro, outros fatores também atuam na sincronização dos ritmos circadianos: os horários de trabalho, alimentação, atividade física e interação social, como é o caso dos horários escolares. Khalsa et al., (2003) afirmam que a organização da vida social tendo como princípio balisador os horários demarcados de trabalho ou atividades sociais, por exemplo, influenciam na ritmicidade biológica do indivíduo, pois os momentos de exposição irregular a ciclos ambientais como o claro/escuro, interações sociais podem produzir desajustes nos ritmos circadianos.

Segundo Samis (1968) há uma relação entre a manutenção dos ritmos biológicos e a saúde dos indivíduos, associando a perda dos ritmos ao processo de envelhecimento. Quando o indivíduo não consegue sincronizar os ritmos, isso pode levá-lo a desenvolver problemas no ciclo vigília/sono no curto ou médio prazos, além de alterações de humor e do desempenho cognitivo. Birth (1999), afirma que a tentativa de homogeneizar os tempos sociais, pode levar a uma dessincronização dos ritmos o que interfere diretamente nos processos corporais e como consequência, pode causar a dessincronização dos ritmos.

Horne & Östberg (1976) nos auxiliam na identificação conhecida como a dos cronotipos, ou seja, preferências pessoais por determinados horários de dormir e acordar bem como por realizar suas atividades, em uma dimensão conhecida como matutinitude/vespertinidade. Levando-se em conta a preferência individual, identificam-se três cronotipos básicos: os indivíduos do tipo matutino, que preferem levantar cedo e realizar suas atividades pela manhã; os indivíduos intermediários, que não tem preferências específicas tão definidas, realizam suas atividades pela manhã ou à tarde sem grandes dificuldades e os vespertinos que preferem acordar tarde e realizam suas atividades durante a tarde ou à noite (HORNE & OSTBERG, 1976; BENEDITO-SILVA et al., 1990).

Andrade, Menna-Barreto e Louzada (2002), demonstraram em um estudo que há mudança de cronotipo ao longo do desenvolvimento, do nascimento à velhice. Os autores indicam uma prevalência do cronotipo matutino entre as crianças e do cronotipo vespertino entre os adolescentes, em especial, no início da puberdade. Essa situação se inverte em direção à matutinitude na idade adulta e se torna ainda mais evidente em pessoas idosas (ROENNEBERG et al., 2004; DUARTE et al., 2014).

No ambiente escolar, é fundamental o conhecimento por professores, alunos e responsáveis (direção e coordenação pedagógica) dessas mudanças ontogenéticas do cronotipo e conseqüentemente dos aspectos relacionados ao ciclo vigília/sono tanto dos alunos como de toda a equipe gestora envolvidos nas atividades escolares, incluindo professores. Ao observar a questão do sono em professores ao longo da jornada de trabalho, ouço relatos de professores a respeito da tensão em sala de aula, ansiedade, estresse, insônia ou sono excessivo durante o horário de trabalho, o que os leva a cochilos durante o dia eventualmente devido a noites mal dormidas, estresse associado também às longas distâncias percorridas entre uma escola e outra. Além disso, demandas sociais como: dedicar mais atenção aos filhos, visitas aos amigos e parentes, consultas médicas entre outros compromissos, exigem mais ainda destes profissionais, fazendo com que haja uma tentativa de acomodação entre os horários escolares e seus afazeres.

Após pesquisar a respeito da questão dos horários escolares e o cotidiano do professor, encontrei vários trabalhos já realizados sobre o ciclo vigília/sono em crianças e adolescentes, assim como alguns trabalhos relacionados aos professores.

Souza (2010), por exemplo, faz referência à questão do cronotipo

caracterizando o ciclo vigília/sono em professores demonstrando que aqueles que trabalham no turno da manhã sofrem menos com a questão dos horários por se caracterizarem matutinos. Macaia e Fisher (2015) abordam a questão do afastamento e retorno de professores do ensino fundamental por transtornos mentais e comportamentais, demonstrando que o ambiente de trabalho envolvendo as questões pedagógicas (sala de aula) e a preocupação de como serão vistos pela equipe gestora no retorno das atividades, estão interligados e são importantes para o entendimento da organização temporal destes profissionais.

Esteve (1999) aborda a questão da sala de aula e a saúde do professor. Segundo o autor, duas questões estão intrinsecamente relacionadas, a psicológica e a sociológica, não há como dissociá-las. Ambas devem ser analisadas no conjunto, pois a psicológica aborda o estresse e aumento dos níveis de ansiedade, enquanto a sociológica lança luz sobre como as mudanças sociais interferem na vida do professor, sendo a principal o aumento nos níveis de violência nas aulas e o esgotamento físico e mental pela carga de trabalho. Ainda nesta mesma pesquisa, o autor constatou que triplicou o número de professores com licenças médicas, mesmo com o aumento no número de contratações.

O autor ressalta que embora tenha se limitado ao contexto espanhol, percebe-se que praticamente em todos os lugares, há sinais de problemas de saúde relacionado aos professores.

Valle (2011) relata em seu trabalho sobre os níveis de estresse e os distúrbios de sono que questões como: dupla jornada de trabalho, falta de tempo para si, multiplicidade de tarefas como educador, são sintomas que levam ao estresse além de características como ansiedade, falta de controle ou indiferença emocional e baixa autoestima, são sintomas da presença do estresse e, como consequência, levam à má qualidade ou à falta de sono, o que interfere diretamente na saúde mental e tem repercussões no plano ocupacional dos professores.

Também encontrei em Cavaliere (2007) a afirmação de que há uma tentativa de aumentar o tempo em que o aluno permanece dentro da escola e a qualidade no trabalho educativo, no afã de que se tenha um melhor ganho na relação ensino e aprendizagem. Como exemplo, o autor cita que a criação e implantação dos CIEPs no Rio de Janeiro deixa dúvidas se esta seria a melhor proposta, pois a despeito do tempo que se passa dentro da escola, não há atividades diferenciadas que despertem

interesse nos alunos, levando muitos a não optar por esse modelo, simplesmente pelo fato de que diversos temas abordados nos conteúdos, não lhes interessam ou não foram levados a demonstrar interesse. Isso nos remete a Bourdieu (1997) que ao fazer referência à escola, nos relata uma nova classe de excluídos, os excluídos no interior, ou seja, dentro da própria escola. Afirma ele :

[...] Graças também a estes mecanismos, o sistema de ensino aberto a todos, e ao mesmo tempo estritamente reservado a poucos, consegue a façanha de reunir as aparências da democratização e a realidade da reprodução, que se realiza nun grau superior de dissimulação, e por isso com um efeito maior ainda de legitimação social [...]. A Escola exclui, como sempre, mas ela exclui agora de forma continuada, a todos os níveis de curso, e mantém no próprio âmago aqueles que ela exclui, simplesmente marginalizando-os nas ramificações mais ou menos desvalorizadas. Esses marginalizados por dentro estão condenados a oscilar entre a adesão maravilhada à ilusão proposta e a resignação aos seus veredictos, entre a submissão ansiosa e a revolta impotente (BOURDIEU, 1997).

Muitas vezes o acesso à escola não garante ao aluno os conhecimentos necessários ao aprendizado, pois muitos destes conhecimentos são adquiridos através do contato com outras fontes de conhecimento como visitas a teatros e museus, o que faz com que o aluno adquira um ‘capital cultural’ nas palavras de Bourdieu e são os alunos detentores deste tipo de conhecimento que conseguirão um desempenho melhor na escola, justamente devido a esta bagagem cultural adquirida fora da escola, a qual os mais pobres não têm acesso, gerando um grupo de excluídos. Para Bourdieu, mesmo inserido no sistema escolar, o aluno pode ser responsabilizado pelo seu fracasso.

Em um outro trabalho mais recente com professores da rede pública também de Natal/RN, Souza (2014) aborda as associações entre horários de trabalho, gênero e a aplicação de um programa de educação sobre o ciclo vigília/sono em professores para melhoria da qualidade do sono, níveis de sonolência diurna e estresse. A autora mostra que o horário da manhã é o principal fator que influencia o componente circadiano regulador do sono e que determina a hora de acordar; a irregularidade no horário de acordar foi semelhante para os gêneros e por fim, mesmo após a intervenção educacional sobre o sono, não houve mudança significativa. Embora os resultados não fossem expressivos no que tange à mudança de comportamento frente ao programa de educação realizado, uma característica chama a atenção nesse estudo: os horários de trabalho, principalmente pela manhã, afetam principalmente os

professores com cronotipos intermediário e vespertino.

Paparelli (2009) em sua pesquisa a respeito do desgaste mental dos professores apontou que há relação direta entre o desgaste mental e as condições em que o trabalho docente é realizado e a reestruturação pela qual a escola vem passando, afetando diretamente a regulação do fluxo escolar. Por ser uma carreira que se caracteriza por algumas peculiaridades, o professor diversas vezes fica exposto a situações que causam desgaste tanto físico quanto mental: a distribuição do número de aulas no decorrer da semana muitas vezes se choca com outras aulas que ele tem em outra unidade escolar; o número de aulas disponíveis não é suficiente; o risco de ser substituído ou simplesmente não conseguir ter aulas atribuídas – risco principalmente para os que não passaram em concurso público - ; ter de lecionar em outras escolas devido ao baixo número de aulas disponíveis em sua escola de origem. Mesmo os docentes efetivos (concursados) enfrentam esse problema, pois não há garantias que sua escola terá a jornada por ele escolhida e assim não conseguirá completar sua carga horária de trabalho numa mesma escola. Há uma hierarquização na escolha das aulas. Eu mesmo enfrentei esta situação no início deste ano. Mesmo sendo professor efetivo, não consegui completar minha carga horária em minha escola, tendo que me dirigir à Diretoria de Ensino para completar minha jornada de trabalho. A escola que consegui atribuir aulas, se localizava numa região com pouca disponibilidade de transporte público, alto índice de criminalidade, difícil acesso, enfim, demandou uma logística complicada, afetando diretamente minha família, me trazendo muitos transtornos e prejuízos.

Abdalla (2010) demonstra que analisando os fatores condicionantes e determinantes que afetam a saúde dos professores, estes se distribuem por quatro dimensões: 1) a *econômica e social* que sofre influência do processo de globalização e todas as mudanças advindas deste processo, como as transformações no mundo do trabalho ; 2) a *institucional*, que está associada ao aumento na produção de alunos recém formados com diplomas e a falta de empregos correspondentes gerando descontentamento tanto de alunos quanto dos professores. 3) a *pedagógica* está associada ao campo do conhecimento científico e técnico, às maneiras de se realizar a formação e os processos de ensino ; 4) a dimensão *relacional*, que se refere aos trabalhadores e a toda a rede de relações estabelecidas dentro da comunidade escolar. Concordo com a autora quando afirma que estas dimensões não podem ser

analisadas em separado pois se entrecruzam na realidade, o que evidencia sua complexidade. Se analisados cuidadosamente, podem ser entendidos como um instrumento de gestão estratégica a serviço de políticas, projetos e programas de ação para se revitalizar a saúde dos trabalhadores da educação. Mas não é isso que acontece.

Silva e Silva (2017) em sua pesquisa a respeito do ambiente e das relações de trabalho e saúde dos professores, demonstraram que há uma associação entre as condições de trabalho e a saúde dos docentes, pois em todos os docentes participantes da pesquisa houve algum tipo de mal estar relacionado ao contexto “ambiente e relações de trabalho”. Assim, foi possível concluir que tanto o ambiente físico, quanto as relações de trabalho implicam diretamente na saúde docente.

Em boa parte dos trabalhos citados, a questão relacionada à saúde e o sono em professores é abordada, mas há uma lacuna em relação ao tema a que nesta pesquisa nos propusemos a abordar, a questão dos horários escolares e sua relação com o cotidiano e a saúde do professor.

Isto posto e, levando em consideração a impossibilidade em se abarcar todas as dificuldades encontradas pelos professores no desempenho de suas atribuições docentes, neste trabalho me proponho a contribuir com um estudo para um melhor entendimento a respeito das dificuldades que esses profissionais enfrentam na tentativa de adaptar-se à imposição dos horários escolares no seu cotidiano de trabalho.

1.5 - A pesquisa e sua relação com os Estudos Culturais

Os Estudos Culturais caracterizam-se por sua dimensão interdisciplinar e, assim sendo, resultam da insatisfação com os limites de algumas disciplinas, propondo, então, a interdisciplinaridade. Sob esse ponto de vista, podemos localizar este trabalho de pesquisa, transitando pelas diversas dimensões e disciplinas envolvidas na questão da temporalidade dos sujeitos, no caso, um grupo de professores da rede pública.

Para alguns autores, a cronobiologia tem seu objeto de estudo na contestação do conceito de homeostasia, o que pode se traduzir por confrontar o conceito de normalidade, pois considera que o normal de um organismo é o movimento, a

oscilação e não o equilíbrio ou a homogeneidade (Menna-Barreto, 2004) como no conceito de homeostasia. Portanto, transcende os limites da biologia e adentra outras áreas do conhecimento como a antropologia, astronomia, a física, a filosofia, a matemática, a sociologia (MENNA-BARRETO, 2018) propondo a interdisciplinaridade, pois se ocupa de estudar a influência da temporalidade no comportamento das pessoas, aí incluídos os tempos das interações sociais vividas pelos participantes.

No que se refere à concepção normativa presente na construção social do conceito de normalidade, mais notadamente sobre saúde e doença, CANGUILHEM (2009) afirma :

Portanto, se o normal não tem a rigidez de um fato coercitivo coletivo, e sim a flexibilidade de uma norma que se transforma em sua relação com condições individuais, é claro que o limite entre o normal e o patológico torna-se impreciso. No entanto, isso não nos leva à continuidade de um normal e de um patológico idênticos em essência — salvo quanto às variações quantitativas —, a uma relatividade da saúde e da doença bastante confusa para que se ignore onde termina a saúde e onde começa a doença. A fronteira entre o normal e o patológico é imprecisa para diversos indivíduos considerados simultaneamente, mas é perfeitamente precisa para um único e mesmo indivíduo considerado sucessivamente. Aquilo que é normal, apesar de ser normativo em determinadas condições, pode se tornar patológico em outra situação, se permanecer inalterado. O indivíduo é que avalia essa transformação porque é ele que sofre suas consequências, no próprio momento em que se sente incapaz de realizar as tarefas que a nova situação lhe impõe. (Canguilhem, 2009, p. 135)

A cronobiologia, como os Estudos Culturais, teve sua expansão a partir da segunda metade do século XX e seu desenvolvimento ao longo desses anos está relacionado à elaboração de um conjunto de conceitos gerais que permitem compreender os organismos e suas interações com o meio, do ponto de vista temporal.

Segundo Rotenberg et al (2003), a cronobiologia provoca reflexões sobre a organização temporal da sociedade, desde a escola até a linha de montagem, mostrando eventuais efeitos adversos e propondo horários de atividades mais compatíveis com nossos ritmos biológicos. De um ponto de vista mais amplo, a cronobiologia coloca em relevância toda a questão da adaptação do organismo as temporizações impostas pelo ambiente.

Acreditamos que os horários escolares são produções de cultura, uma cultura do passado (STUART HALL, 2014). Não existe mais a necessidade de se venerar o passado como se esse pudesse perpetuar a experiência de gerações passadas,

experiências essas ditas como ideais, sabendo que essas tradições são nada mais do que uma forma de lidar com o tempo e colocar qualquer atividade humana do presente como uma espécie de continuidade do passado. Contudo ao contrário disso, a modernidade se configura como uma espécie de experiência refletida acerca da mudança, não é necessariamente algo superficial, mas uma experiência de convívio com essas mudanças rápidas e radicais muitas vezes.

A conexão virtual e extremamente rápida é hoje drasticamente diferente daquela que ocorre nas sociedades tradicionais, as variadas formas de lidar com o trabalho, com o tempo, a modernidade acaba então por se tornar esse constante rompimento com as estruturas tradicionais, em todas as esferas sociais e culturais.

Sobre as rupturas, concordo com Hall (2014), pois não podemos deixar de reconhecer que elas alteram algo em nossa estrutura identitária, pois mexem insistentemente com nosso cotidiano e na forma como nos relacionamos com esse mundo objetivo, essas fragmentações externas culminam em rupturas em nosso próprio corpo e exigem uma capacidade enorme de adaptação e de mudança. Assim, todo construto cultural que atende a uma demanda histórico-social, não deve ser entendido como fixo e inquestionável, pois a produção desses horários escolares traz consigo a possibilidade de transformação e mudança em aspectos relevantes para o trabalho de professores e para a eficácia do que se quer alcançar em todo esse processo.

1.6 Justificativa

A imposição dos horários escolares e a relação com os tempos sociais pode causar uma dessincronização temporal interna interferindo nos processos corporais causando dessincronização temporal externa, gerando um conflito que pode levar a problemas no ciclo vigília/sono prejudicando a saúde desses profissionais.

1.7 Hipótese

Nossa hipótese é a de que os horários escolares influenciam o cotidiano de vida dos professores, podendo causar privação de sono e uma dessincronização de seus ritmos biológicos. Estes fatores em conjunto podem levar a insatisfação com o

trabalho e prejuízos à sua qualidade de vida. É necessário ressaltar que, embora consideremos que há uma dificuldade de sincronização entre os horários escolares e o cotidiano do professor, não podemos ignorar o fato de que há aqueles professores que conseguem conciliar os horários às demais atividades do dia, como por exemplo, lecionar em outra escola, até mesmo da rede particular, deslocar-se por meio de transporte público de maneira a não gerar conflitos temporais que comprometam sua saúde e bem-estar. O que necessita ser observado, é que essa sincronia depende também da flexibilidade dos ritmos dessas pessoas. Outras pessoas não conseguem se adaptar. Daí a relevância do tema proposto neste trabalho e a necessidade de ampliarmos nosso conhecimento.

1.8 Objetivo Geral

Os objetivos que busco atingir com este trabalho será analisar as relações possíveis entre os horários de trabalho e os ritmos biológicos de professores em um processo de ajuste dos organismos aos horários escolares no cenário do cotidiano do professor e, por fim, sugerir possíveis formas de amenizar eventuais impactos negativos em relação a esses horários.

1.8.1 *Objetivo Específico*

- Avaliar a sonolência dos professores durante 23 dias, sendo 4 vezes ao dia e comparar os dias da semana com os finais de semana
- Investigar como se dá a distribuição dos cronotipos na população estudada.
- Avaliar como o professor se observa dentro do seu ambiente de trabalho, qual o nível de satisfação referente ao seu ambiente de trabalho.
- Caracterizar os horários para realização das principais atividades
- Comparar os horários de dormir e acordar durante a semana em relação ao fim de semana.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A seguir, descrevo os materiais e métodos utilizados para a realização da pesquisa.

2.1 Comitê de Ética

Este projeto foi realizado em conjunto com o Grupo Multidisciplinar de Desenvolvimento e Ritmos Biológicos (GMDRB) e foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos – CEP da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo tendo sido avaliado sob os aspectos éticos e legais da legislação envolvida, em especial a Resolução 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde. O CEP aprovou a pesquisa em 09 de janeiro de 2017, sob número 62743716.2.0000.5390 , conforme imagem mostrada no (ANEXO B).

2.2 - Fase 1: Entrevista com diretores.

Como fase inicial do trabalho de pesquisa realizei uma entrevista semi-estruturada (APÊNDICE A) com diretores de 6 escolas estaduais da região leste de São Paulo para ter uma visão geral a respeito da percepção desses diretores no que tange aos horários escolares e a relação dos professores com este tema. As perguntas foram as seguintes:

1. Qual sua opinião sobre os horários das escolas em geral?
2. O que você acha das Escolas de Tempo Integral?
3. Referente às faixas etárias, qual sua opinião: deveriam estudar nos mesmos horários ou em horários diferentes daqueles estabelecidos hoje?
4. Qual o impacto nos professores? Há muitas reclamações sobre o comportamento dos alunos (agitação, sonolência, perda de atenção)?
5. Há problemas com os horários dos professores?
6. Qual a providência que é tomada e a eficácia disso?
7. Qual seria o ideal?

2.2.1 *Análise das entrevistas*

Como foram 6 diretores, optei por colocar apenas uma das respostas dadas. O critério de escolha da resposta foi a que mais expressasse a opinião da maioria dos entrevistados. Quando houve alguma resposta que contrariou as demais, ela foi transcrita para mostrar o contraponto.

2.3 Fase 2 - População pesquisada

Esta pesquisa foi desenvolvida na Escola Estadual Prof. Arthur Chagas Junior, localizada na rua Francisco Usper, 951 – Jardim Tietê, São Matheus/SP, localizada na zona leste do município de São Paulo. Um total de 45 professores foram convidados para participar da pesquisa e destes, 25³ aceitaram e assinaram um termo de consentimento (ANEXO C), sendo 21 mulheres e 4 homens, com idade entre 28 e 40 anos. O número desproporcional entre homens e mulheres é justificado pelo fato do contingente escolar ser predominantemente feminino.

Todos os professores participantes eram efetivos em seus cargos⁴. Referente à remuneração, estas variaram bastante pois são calculadas de acordo com a quantidade de aulas pretendidas por cada professor. No Estado de São Paulo o valor da hora/aula é de R\$ 12,08⁵, o que leva muitos professores a optarem por uma jornada de trabalho maior, como forma de aumentar seus rendimentos.

³ No projeto inicial foi proposta uma amostra de 20 participantes, porém conseguimos adesão de 25 professores. Esse aumento no número de participantes disponíveis e dispostos a participar do projeto, pode ser entendido como evidência da receptividade e relevância do tema proposto por este trabalho.

⁴ Embora isso não signifique que trabalhem em uma só escola, pois a escolha é de acordo com a quantidade de aulas pretendidas pelo professor no ato da atribuição. Por vezes, se sua unidade escolar não dispõe da carga horária necessária, isso o obriga a lecionar em mais uma escola.

⁵ Fonte: Boletim de Acompanhamento de Pessoal – Secretaria da Educação – DIIIESE, Subsessão APEOESP. Acesso em: 06/08/2018

A **Tabela 1** Descrição da população quanto a idade; estado civil, se possui filhos; tempo que leciona; turno de trabalho e quantidade de escolas em que trabalha separada por gênero.

Abaixo, uma descrição detalhada da população separada por gênero. Número de participantes : n= 25

Variável	Categorias	Homens N (%)	Mulheres N (%)
Estado Civil	Casado	2	10
	Separado(a)/divorciado(a)	0	2
	Solteiro(a)	0	2
Filhos menores de idade	Sim	2	6
	Não	0	6
Tempo que leciona	1 a 5	0	1
	5 a 10	1	2
	10 a 15	1	5
	15 a 20	0	6
Turnos de trabalho	Manhã / Noite	4	15
	Manhã / Tarde	0	3
	Tarde / Noite	0	3
Quantidade de escolas que trabalha	Uma	1	5
	Duas	2	15
	Três	1	1

Fonte : Robson Ferreira da Silva, 2018

2.3.1 Critérios de inclusão da amostra

Os critérios para participar da pesquisa foram:

- Ser professor e estar com aulas atribuídas, ou seja, lecionando em sala de aula,
- Terem o português como primeira língua;
- Ter o termo de consentimento assinado autorizando sua participação na pesquisa;
- Professores afastados, readaptados ou em outras funções que não a sala de

aula foram excluídos da pesquisa, por fazerem horário diferenciado dos professores em sala de aula.

2.3.2 Autorização das escolas e professores

Após contato prévio com três escolas para a realização da pesquisa, atendendo a uma solicitação do Comitê de Ética da EACH/USP, me dirigi às unidades escolares e informei a respeito da solicitação do Comitê de Ética da universidade da necessidade de carta de autorização da instituição para aplicação da pesquisa. Em uma das instituições, a direção se recusou a entregar o documento afirmando que precisava pedir autorização junto à Diretoria de Ensino. Esperei o tempo determinado e ao procurar a direção no intuito de conseguir o documento, fui informado de que o Supervisor responsável por aquela unidade impôs a exigência de que a escola só participaria do projeto se houvesse a garantia (por escrito) de que o nome da escola não apareceria no projeto.

Mesmo após meu esclarecimento de que se tratava de uma pesquisa científica e que seria impossível participar de forma anônima e que a identificação da unidade não traria nenhum prejuízo para os participantes nem para a instituição, minha solicitação não foi aceita e o documento não foi emitido. Esse fato causou um atraso relativamente grande para o início do projeto, que havia sido programado para iniciar entre os meses de maio e junho de 2016. Devido a este contratempo o projeto teve início em fevereiro de 2017 e a referida unidade escolar não foi incluída na pesquisa.

Entrei em contato com as outras duas escolas solicitando a autorização por escrito, embora ambas tenham autorizado o início do projeto, apenas uma delas entregou a autorização. A Escola Estadual Professor Arthur Chagas Junior, localizada na rua Francisco Usper, 951 – Jardim Tietê, São Matheus/SP, na zona leste do município de São Paulo. A outra escola participante foi a Escola Estadual Inah Jacy de Castro Aguiar, que embora não tenha entregue a autorização solicitada, pode participar da pesquisa, após a imposição da outra escola em permanecer no anonimato ser negada - fato informado ao Comitê de Ética - que afirmou que apenas uma autorização seria suficiente, abrindo possibilidade para a participação desta segunda escola.

Logo em seguida entrei em contato com os professores participantes para

marcar a data para o primeiro encontro. Após concordarem em participar da pesquisa, procedi aos esclarecimentos sobre os objetivos da pesquisa e qual seria a forma de participação dos mesmos. Solicitei a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em duas vias (ANEXO A) e foi assegurado ainda, que a utilização do conteúdo das entrevistas seria apenas para fins científicos. Também foi ressaltado que a decisão de participar da pesquisa caberia a cada um dos participantes, sem prejuízo a ele ou à instituição em caso de desistência, independentemente do motivo alegado. Assim, a coleta de dados ocorreu entre os dias 03 e 26 de fevereiro de 2017.

2.4 - Instrumentos e Procedimentos Experimentais

A coleta de dados ocorreu ao longo de 23 dias. Primeiramente foi entregue uma apostila contendo todos os instrumentos de coleta. No dia seguinte, numa reunião chamada ATPC (Aula de Trabalho Pedagógico Coletivo), onde os professores se reúnem semanalmente, a direção deu-me autorização para dar início ao projeto.

De início expliquei como o diário de atividades e a escala de sonolência de Karolinska (KSS) deveriam ser preenchidos ao longo dos 23 dias. Logo depois, aplicamos os questionários que seriam preenchidos apenas uma vez. Foram preenchidos os questionários de Satisfação no Trabalho – OSI e o Horne e Ostberg (H.O). O preenchimento destes questionários foi realizado em casa e acompanhados semanalmente durante nossos encontros nas reuniões da escola e pelo grupo num aplicativo de celular chamado Wattsapp para melhor acompanhamento da pesquisa e para sanar possíveis dúvidas a respeito do preenchimento dos instrumentos.

A seguir segue a descrição de cada um dos instrumentos utilizados:

2.4.1 *Protocolo diário de atividades*

Originalmente idealizado por Knauth e Col. (1983), adaptado por Fisher e Col. (1987). O protocolo (ANEXO E) foi respondido durante 23 dias ininterruptos e consiste em uma grade horária de 24 horas dividida em intervalos de 15 minutos, com várias opções de atividades. As atividades são divididas em: trabalho, transporte, estudo, atividade física, sono/cochilo, folga/outras atividades, uso de TV e computador, sendo que as duas últimas foram acrescentadas para esta pesquisa. O participante traça

uma linha reta indicando o período em que realizou cada uma das atividades apresentadas no instrumento. Deste modo é possível calcular a duração das atividades, dos episódios de sono e cochilos. O protocolo também contém cinco escalas analógicas visuais de 10 cm. As sensações subjetivas da qualidade do sono e de facilidade em adormecer à noite e de despertar pela manhã foram quantificadas tendo como referência a posição da marcação feita pelo participante nas escalas analógicas visuais (MONK, 1989). As palavras à esquerda (muito difícil, muito ruim) correspondem ao valor zero da escala à direita (muito fácil, muito boa) ao valor 10. A ausência de valores numéricos é proposital, pois assim, dificulta ao indivíduo se lembrar das respostas anteriores, o que poderia vir a influenciar na resposta à questão seguinte. Após a marcação o valor será medido com uma régua comum, para determinação das sensações subjetivas em até uma casa decimal.

2.4.2 Questionário de sonolência Karolinska – KSS

Esta escala foi utilizada para autoavaliação do nível de alerta dos professores (ANEXO F). A marcação foi feita durante 23 dias, e foi realizada 4 vezes ao dia de 4 em 4 horas. Nosso Protocolo fez uma alteração nesta escala para melhor adaptação ao nosso objetivo do trabalho, mas sem prejuízo para os resultados. Onde se lê “Muito alerta”, alteramos para a expressão “Pouco Sono” e na outra extremidade da escala, onde se lê “Muito Sonolento, Brigando para ficar Acordado”, alteramos para “Muito Sono”. A numeração da escala também foi retirada para que não houvesse indução nas respostas ou o participante simplesmente copiasse as marcações já feitas anteriormente. Uma linha reta foi traçada sem as marcações e o participante marcaria onde melhor lhe conviesse, em qualquer lugar na linha. Para leitura dos dados, utilizaremos marcação original da escala que vai de 01 (Pouco Sono) a 09 (Muito Sono) .

2.4.3 Questionário de cronotipo Horne & Ostberg.

É utilizado para determinar o cronotipo ou seja: preferências para realizar atividades nas fases matutina ou vespertina. O questionário (ANEXO D) que utilizamos neste trabalho foi adaptado por Benedito-Silva e cols (1990) composto por

19 questões com as quais se avaliam as preferências do indivíduo para realizar suas atividades ao longo do dia. O escore obtido com o preenchimento deste questionário permite caracterizar os indivíduos quanto ao seu cronotipo em matutinos, vespertinos ou intermediários. Quanto maior o escore obtido, maior a matutividade

2.4.4 Questionário de Satisfação no Trabalho – OSI

Este instrumento (ANEXO G) foi desenvolvido em 1988 por Robertson, Cooper e Williams (1990), e traduzido e validado para o português por Swan, Moraes e Cooper (1993). Essa escala utiliza 22 (vinte e dois) diferentes aspectos psicossociais por meio da escala de Likert de seis pontos classificados em (1) enorme insatisfação ; (2) muita insatisfação ; (3) alguma insatisfação ; (4) alguma satisfação ; (5) muita satisfação e (6) enorme satisfação. Este instrumento é do tipo autoaplicável, no qual o participante avalia seus sentimentos em relação aos diferentes aspectos do trabalho, que resulta num escore total que varia de 22 a 132 pontos.

Como a escala não possui um ponto de corte nem divisão em níveis, determinou-se a seguinte caracterização (Martinez, 2002) :

- *Insatisfação*: enorme insatisfação e muita insatisfação (1 e 2) ;
- *Satisfação Intermediária*: alguma insatisfação e alguma satisfação (3 e 4);
- *Satisfação*: muita satisfação e enorme satisfação (5 e 6).

2.5 - Análise dos dados

Para as variáveis de satisfação no trabalho (OSI) fizemos uma análise descritiva determinando o número e percentual de professores, que declararam insatisfação, satisfação intermediária e satisfação para cada um dos aspectos psicossociais avaliados.

Para os demais resultados foram determinadas medidas de tendência central (médias) e dispersão (desvio padrão da média). A análise da sonolência verificada pela Escala de Sonolência de Karolinska (KSS) ao longo dos 23 dias (4 vezes ao dia), incluindo 3 fins de semana, utilizei o teste ANOVA para medidas repetidas e para as comparações entre 4 horários utilizei o teste de Bonferroni.

Com o diário de atividade coletei os dados relacionados às variáveis para análise dos padrões de sono descritas a seguir :

- Horário de início do sono: registro da estimativa do horário que o professor dormiu (tempo em horas) ;
- Final do sono: registro do horário que o professor acordou (tempo em horas) ;
- Duração do sono: tempo total de sono a partir do momento que o professor dormiu até o horário que acordou (tempo em minutos).

Os horários de início e final do sono foram analisados com a ferramenta da estatística circular, uma vez que eles representam valores distribuídos em torno de uma circunferência. O teste de Rayleigh foi usado para calcular a direção média em torno de um círculo dos horários de cada grupo separados por dia da semana (dias letivos/finais de semana), que foram comparados por meio do teste circular de duas amostras relacionadas.

A duração do sono foi analisada com ferramentas da estatística linear. Os dados foram submetidos ao teste de normalidade por Kolmogorov-Smirnov e as variáveis apresentaram distribuição normal ($p > 0,05$). O teste T student para amostras relacionadas foi utilizado considerando duração do sono como variável dependente e dias da semana (dias letivos/finais de semana) foram comparados como medida repetida.

O jet lag social foi quantificado pelo cálculo da diferença entre o ponto médio de sono no final de semana em relação aos dias de semana (WITTMANN et al, 2006), pela fórmula : $JLS = MSL - MST$, onde :

JLS : *Jet Lag Social*⁶

MSL : Ponto médio do sono nos dias livres.

MST : Ponto médio do sono nos dias de trabalho.

Os valores obtivos com o cálculo do jet lag social e com a pontuação no cronotipo foram avaliados quanto a normalidade (Kolmogorov-Smirnov ; $p > 0,05$) e por apresentarem distribuição normal essas duas variáveis foram correlacionadas

⁶ A expressão jetlag social é um conceito utilizado quando há um desajuste temporal entre o ritmo biológico de uma pessoa e os compromissos sociais.

pelo teste de correlação de Pearson.

2.6 Fase 3 - Grupo Focal realizado com professores

Esta etapa de minha pesquisa realizada através de grupo focal se apresenta como um estudo qualitativo, pois possui conteúdos subjetivos derivados da coleta de informações obtidas por meio de observação de interações grupais (TRAD 2009, apud MORGAN 1997) e se revelam por meio dos sentidos, significados, expressões corporais, vivências (STRAUSS e CORBIN, 2008). Este tipo de entrevista tem por base a comunicação e a interação entre os participantes, e seu objetivo é coletar informações sobre determinado assunto, através da abordagem de temas sugeridos pelo moderador que deve ter conhecimento substancial dos tópicos a serem discutidos (GONDIM, 2002), além de que, como nos indica Minayo (2000), ter sensibilidade e bom senso na condução do grupo é fundamental para que se alcance os objetivos pretendidos com a aplicação deste modelo de pesquisa.

Triviños (1987) nos diz que a técnica do grupo focal “ao mesmo tempo em que valoriza a presença do investigador, oferece várias perspectivas possíveis para que os participantes tenham liberdade e a espontaneidade necessárias, para trazer ao trabalho as informações que o investigador necessita, enriquecendo a investigação”. Para Bardin (2006), para alcançar esse objetivo, é necessário uma dupla função: compreender o sentido do que está sendo comunicado e desviar o olhar para outra significação, outra mensagem, buscando outros significados possíveis, como, por exemplo, os de natureza sociológica, psicológica, cultural entre outros.

Embora esse tipo de levantamento de dados esteja dentro de um modelo de entrevistas, no grupo focal o pesquisador assume o papel de moderador, de facilitador dos temas e discussões. O foco estará sobre o próprio grupo e como ele se desenvolve durante as discussões, o que difere das entrevistas tradicionais de grupo ou individuais, onde o entrevistador assume um papel de condutor da entrevista, podendo inclusive inconscientemente, induzir o entrevistado a uma resposta já esperada pelo pesquisador. A relação nestes casos é com cada indivíduo do grupo e a análise se dará pelo próprio indivíduo entrevistado, o que não ocorre na entrevista de Grupo Focal, pois o foco estará no próprio grupo.(GONDIM, 2003).

Barbour (2009) observa que o fundamental no grupo focal é a interação entre os membros do grupo, a participação mútua de todos, pois é neste quesito que a análise dos dados será feita. A importância está na relação do participante com os demais membros do grupo e não com o pesquisador (BARBOUR, 2009)

Segundo Kind (2004) e Neto et al., (2002) é importante que o pesquisador desenvolva um roteiro para as discussões, para que o grupo não se perca em divagações e assim, desviar-se do foco e objetivo da pesquisa. Esse deve ser flexível para que as discussões sejam espontâneas e à medida que forem se desenvolvendo, possam ser feitas inserções pertinentes e até incluir temas não previstos.

2.6.1 Participantes

Para a pesquisa, foram convidados ao todo 25 (vinte e cinco) professores, embora nem todos puderam participar dessa fase, devido justamente à questão dos horários de trabalho. Neste momento, entendo que há um ponto a favor da relevância desta pesquisa, pois cerca 1/3 dos professores que se dispuseram a colaborar não puderam participar desta etapa, devido aos horários de suas aulas. Como as datas e horários programados para as reuniões conflitavam com os horários de trabalho de 9 professores, o grupo focal contou com a participação de apenas 16 participantes. Destes, 14 eram mulheres e 2 eram homens.

2.6.2 Procedimentos

O procedimento utilizado para realizá-la foi :

Foram realizadas 4 reuniões dos grupos focais em dois locais diferentes e o tempo médio de duração de cada reunião do grupo foi de 90 a 100 minutos. A primeira reunião ocorreu em um encontro comemorativo de aniversário de um dos membros do grupo num sítio na região de São Roque e as demais, na residência de outro membro do grupo. Optamos por realizar os encontros em locais fora do ambiente escolar, para que possibilitasse uma maior desenvoltura dos participantes à medida que os debates exigissem algum tipo de posicionamento a respeito dos assuntos propostos pelo pesquisador/mediador.

Um roteiro foi elaborado por mim para nortear as discussões. Este roteiro foi adaptado à técnica do grupo focal com o objetivo de avaliar como os professores percebem seus tempos, como fazem para se adequar aos horários e se apresentam queixas com relação a sua saúde. Com todos reunidos no mesmo ambiente, os temas iam sendo propostos por mim e os professores iam discutindo, colocando suas opiniões e pontos de vista.

2.6.3 *Análise das Entrevistas de Grupo Focal*

As gravações advindas dos grupos focais e das entrevistas com os diretores foram transcritas integralmente segundo os critérios da tabela abaixo. Posteriormente correções foram necessárias referentes à gramática e pontuação, o que não comprometeu a fidelidade ao conteúdo relatado pelos participantes nem perda na compreensão dos relatos. O método utilizado para análise dos dados foi o de Análise de conteúdo (BARDIN, 2009).

Tabela 2 : Descrição das categorias temáticas e subcategorias consideradas para análise do grupo focal.

CATEGORIA TEMÁTICA	SUBCATEGORIA
A) A TRAJETÓRIA DO PROFESSOR	A1) Como cheguei à docência A2) Quero continuar na profissão
B) A CARACTERIZAÇÃO DO TRABALHO	B1) Jornada de trabalho
C) A SAÚDE DOS PROFESSORES	C1) Os horários e a relação com a saúde

Fonte : Robson Ferreira da Silva, 2018

2.6.4 *Categorias Temáticas*

Seguindo orientação de Bardin (2009), para se alcançar a compreensão dos

significados dos relatos, a técnica utilizada foi de Análise Temática, pois ao utilizar esta técnica, é possível a obtenção dos temas através da frequência com que surgem durante a comunicação, indicando um possível direcionamento para os objetivos a que se propõe a pesquisa. Quanto às etapas das análises, foram duas: a pré-análise, que consistiu na organização dos indicadores que fundamentaram a interpretação e a exploração de material, onde os dados obtidos foram analisados, interpretados e categorizados de acordo com semelhanças ou diferenças.

3 - RESULTADOS

Os resultados dos instrumentos de coleta de dados foram os seguintes :

3.1 Fase 1 – Entrevista com diretores

A seguir, está uma síntese dos relatos para cada uma das questões respondidas ao longo da entrevista com os 6 diretores:

Questão 1. Qual sua opinião sobre os horários das escolas em geral?

Diretor 1

" Não vejo problema com os horários, pra mim está bom "

Diretor 2

" pra mim está ruim, mas fazer o quê? Sempre foi assim, desde que eu era pequena"

A maioria afirmou que não via problema com os horários escolares, com exceção do diretor nº 2. Ao serem questionados sobre quem determinava esses horários, se eles tinham algum tipo de participação ativa na formulação, mostraram total desconhecimento sobre a questão, afirmando que sempre foi assim. Nenhum deles soube me dizer a razão dos horários escolares serem alterados ou qual a legislação que regula os respectivos horários, sendo, pelo observado, uma atitude totalmente arbitrária (sem consulta) feita por gente lá de cima – na palavra de um deles - por parte de quem ‘ dita as regras ’, conforme relatou.

Questão 2. O que você acha das Escolas de Tempo Integral?

Diretor 5

"Pra mim, elas são boas, porque vão passar mais tempo aprendendo, mas não adianta nada encher a escola de aluno e não ter nada pra ajudar a passar o tempo deles, coitadinhos"

A síntese é que a escola de tempo integral é boa para os alunos, porque eles passam maior tempo na escola, aprendendo. Mas é necessário que haja atividades que ajudem a “passar o tempo”. Sobre essa resposta, não vi coerência necessária entre o “aprendendo” e “passar o tempo”. Quando perguntei se seria boa para os professores, a frase que ouvi foi : “aí você complica” (admitindo impotência de fazer valer opinião própria).

Questão 3. Referente às faixas etárias, qual sua opinião: deveriam estudar nos mesmos horários ou em horários diferentes daqueles estabelecidos hoje?

Diretor 1

“... está bom, se não, como é que vai ficar ? na verdade tinha que separar, mas não dá pra colocar só dois períodos, a gente não vai conseguir atender toda a demanda. O governo teria que construir mais escolas se for colocar só 2 horários.”

Disseram que os horários estão bons, caso contrário, a escola não consegue cumprir os 3 períodos de aula impostos pelo governo, e também tem o problema das famílias que preferem que os filhos venham juntos pra escola, por questões de segurança.

Questão 4 : Qual o impacto nos professores? Há muitas reclamações sobre o comportamento dos alunos (agitação, sonolência, perda de atenção)?

Diretor 1

“ Desde o meu tempo de professor que temos reclamações de professores. Aliás, eles (professores) reclamam todo dia sobre isso. ”

Diretor 5

“ Tem professor que não aguenta, adverte, briga com eles, alguns até punem a sala, deixando de levar para atividades fora da escola ou mais interativa por causa da agitação deles, principalmente de manhã. ”

Diretor 3

“ O professor de matemática, que também dá aula de química, já avisou que

nesse bimestre vão ter muitas notas vermelhas, porque a sala não quer fazer as atividades dele. Ele até disse que o 2º A e o 3º C são duas salas mortas, não produzem nada na aula dele. Até o de Educação Física também reclamou, que muitos não querem participar das atividades porque estão com sono.”

Nesse momento, eu fiz uma pequena observação:

Qual o horário das aulas deste professor nestas duas salas ?.

Diretor 3

“ As duas primeiras na segunda feira e as duas primeiras na sexta.”

No que se refere ao impacto nos professores, afirmaram que a agitação dos alunos, deixam os professores estressados, impacientes, com pavio curto, perdendo o próprio interesse em vir à escola ou atrasando o horário de entrar em determinada sala devido ao estresse causado pelos alunos no período da manhã. Há relatos de professores afirmando que percebem uma falta de interesse em sua matéria, principalmente quando esta ocorre no primeiro horário, das 7:00 horas da manhã, o que os deixa ainda mais desestimulados.

Questão 5: Há problemas com os horários de chegada dos professores?

Diretor 1

“ Esse é um problema constante aqui na nossa escola, ainda mais porque muitos moram longe, pegam condução e a escola também está num lugar difícil de chegar, então, sempre temos esse problema. Eu inclusive tenho dificuldade em chegar aqui cedo. ”

Diretor 6

“ Nossa professor ! (admirou-se a diretora), só hoje tivemos 5 professores que faltaram. Estou desesperada porque não tenho ninguém pra por no lugar !! você não pode ficar por aqui hoje ? Respondo tudo o que você quiser...(brincou ela comigo). Muitos professores são antigos aqui, e já não aguentam mais. Alguns estão em tratamento de saúde, outros tirando licença, e ainda tem aqueles que estão para se aposentar, estes, não estão nem aí pros alunos. ”

Diretor 4

“ Eu tenho dificuldades referente a isso aqui sim Robson, os mais novos, que estão chegando agora, são ótimos profissionais, compromissados e tudo e querem aproveitar a vida e acho que estão certos mesmo, eu que estou aqui mofando - nesse momento, a diretora deu bastante risada -. No meu tempo, não tinha essas baladas de hoje não! Mas tivemos um professor não conseguia conciliar os compromissos, ele não está mais nessa escola, eu pegava no pé dele, mas ele sempre dizia: é difícil levantar de manhã pra vir pra cá. ”

Os diretores afirmaram que sempre tem problemas com esse assunto, principalmente com os que estão há mais tempo na rede. Os mais novos, faltam por atraso mesmo, devido à sua dinâmica de vida, não conseguem acordar cedo por ter ido dormir tarde, perdendo a hora no dia seguinte. Mas o principal deles é justamente por questões de saúde, tanto física (dores em geral) quanto mental (estresse). Muitos já estão há muito tempo lecionando e sua saúde física (voz, dores nos braços, etc) e mental (preparo de aulas, estudos paralelos, aliados à agitação dos alunos) já estão sobrecarregando sua rotina de vida e não estão mais aguentando.

Questão 6 Qual a providência que é tomada e a eficácia disso?

Diretor 2

“ Ah.. a gente conversa, mas não resolve muito não. ”

Diretor 4

“ eu já conversei, tento conscientizar, mas não dá pra fazer muita coisa. A gente tem que ficar no que a lei permite, a gente dá uma advertência e tal, mas não tem jeito. ”

A providência tomada pelos diretores é a conversa e se não resolve, aplicam uma advertência. Mas não há eficácia nessa ação, eles têm que agir dentro do que a lei permite.

Questão 7 Qual seria o ideal?

Diretor 6

“ Que trabalhassem perto de casa, assim, não atrasariam pra chegar na escola. Ou então, professor me desculpe, a diretoria tinha que mandar embora! ”

Diretor 2

“ A gente tenta entender, olhar pro ser humano, pra pessoa, mas é difícil porque a gente é cobrado por isso. ”

Sobre o método ideal de tratar o problema, foram muito díspares as opiniões, desde as mais radicais como um desejo pessoal de dispensa desses profissionais, até as mais brandas tipo: “ precisamos entender a situação deles, não é fácil ”.

Assim, segue um resumo geral do resultado obtido com os relatos desse primeiro contato com os diretores: De modo geral, os diretores demonstram os seguintes aspectos:

- Todos tem problemas com os horários escolares, até mesmo a direção.
- Mostraram total desconhecimento sobre quem determina ou impõe os horários atuais, até mesmo qual a origem deles.
- Para eles, a escola de tempo integral é boa porque os alunos passam mais tempo aprendendo.
- Os professores mais velhos, com mais tempo de serviço na instituição são os que mais apresentam dificuldades com os horários. Os mais novos, se atrasam devido aos compromissos sociais.

Dessa forma, o panorama que se mostra é que há total desconhecimento entre a relação dos horários escolares e as demandas profissionais e sociais dos professores.

3.2 - Fase 2 População pesquisada.

Seguem abaixo os resultados dos diários de atividades respondidos ao longo de 23 dias por 24 professores. A diferença do número total de professores 25 para 24 deu-se porque uma das professoras não conseguiu concluir o preenchimento, justamente por sua carga horária excessiva devido aos afazeres domésticos, alegou muito cansaço e falta de tempo, haja vista que dependia de uma determinada disciplina cotidiana para manter os questionários atualizados.

3.2.1 *Resultado do Diário de atividades*

A figura 2 mostra os horários de dormir e acordar de cada professor registrado em hora/minutos - hh:mm (triângulo) e indica o horário médio $\pm$ intervalo de confiança (círculo) para cada situação analisada: a - horário de dormir nos dias livres (23:59 $\pm$ 00:25 horas), b – horário de acordar nos dias livres (8:29 $\pm$ 00:24 horas), c – horário de dormir nos dias de trabalho (23:42 $\pm$ 00:20 horas) e d – horário de acordar nos dias de trabalho (6:38 $\pm$ 00:27 horas). Nas quatro situações analisadas (a: $r = 0.96$, $p < 0.001$; b: $r = 0.97$, $p < 0.001$; c: $r = 0.98$, $p < 0.001$; d: $r = 0.96$, $p < 0.001$) foi observada uma tendência significativa nos horários de dormir e acordar de cada professor e está direcionada a um horário médio (Rayleigh Test). Comparações entre dias livres e dias de trabalho com relação ao horário médio de dormir não mostraram diferença significativa (ex: 23:59 horas comparado a 23:42 horas, $F = 2.40$, $p > 0.05$), mas com relação ao horário médio de acordar foi observado diferença significativa (f: 8:29 horas comparado a 6:38 horas, $F = 26.74$, $p < 0.001$ – Teste circular circular para amostras relacionadas). Em média, nos dias de trabalho professores acordam mais cedo em relação aos dias livres.

Pelo demonstrado no gráfico abaixo, em média, os professores dormem nos mesmos horários tanto nos dias de trabalho como nos fins de semana, porém, há diferença no horário de acordar. Nos dias de trabalho professores acordam mais cedo em relação aos dias livres.

Figura 1 – Gráfico* do diário de atividades.

Fonte : Robson Ferreira da Silva – El temps

Figura 1 - * Gráfico polar mostrando horário médio de dormir e acordar nos dias livres e dias de trabalho (hh:mm). Teste de Rayleigh (a, b, c, d) e comparações pelo teste circular de amostras relacionadas (e, f), $^{***}p < 0.001$.

A figura 2 indica os valores médios da duração do sono de professores ± erro padrão entre dias livres e dias de trabalho. A duração do sono nos dias de trabalho ($6:9 \pm 0.2$) foi significativamente menor em relação aos dias livres ($8:45 \pm 0.2$; $T(24) = 6:8$; $p < 0.001$).

Figura 2 – Figura representando diferença de jet lag social.

Fonte : Robson Ferreira da Silva, 2018

Figura 2 - *Comparação da duração do sono de professores entre dias livres e dias de trabalho. Barras representam média $\pm$ erro padrão. *** $p < 0.001$.

3.2.2 Resultados Questionário de Cronotipo associado ao jet lag social

A figura 3 (Questionário de Cronotipo Horne & Ostberg) apresenta a correlação entre o Jet lag social e a pontuação obtida por professores no questionário de cronotipo (HO: teste de correlação de Pearson). Nós encontramos uma correlação negativa entre as variáveis analisadas e que foi significativa ($r = -0.50$, $p = 0.01$). Em geral, professores que tendem à vespertinidade exibem um maior jet lag social em relação aos mais matutinos.

Figura 3 : distribuição dos Cronotipos .

Fonte : Robson Ferreira da Silva, 2018

Fig. 3 – Teste de Correlação de Person entre o Jet lag social e a pontuação obtida por professores no questionário de cronotipo (HO) ; * $p < 0.05$.

3.2.3 Resultados Questionário Escala de Sonolência Karolinska – KSS.

Na figura 4 (Escala de Sonolência Karolinska – KSS), ficou demonstrado que nos finais de semana os professores relataram estar mais alertas à tarde em relação à última medida, à noite. Observa-se uma variação da sonolência ao longo do dia, fato este confirmado por outros instrumentos, pois foi demonstrado também que alguns professores tem outros compromissos sociais, como frequentar a igreja por exemplo, o que exige uma certa regularidade de horários.

Nos finais de semana observamos que a sonolência variou ao longo do dia [$F(3,66) = 5,1$; $p < 0,01$]. As comparações mostraram que a sonolência média dos professores avaliada às 13:33±1,4 horas ($KSS=4,2\pm1,95$) e às 17:4±1,25 horas ($KSS=4,6\pm1,32$) foi menor em relação às 21:35±1,14 horas ($KSS=5,9\pm2$). Nos dias de semana não foi observado nenhuma diferença $F(3,66) = 2,01$; $p > 0,05$].

Figura 4 : gráfico da Escala de sonolência de Karolinska - KSS

Fonte : Robson ferreira da Silva, 2018

Figura 4– Sonolência média obtida pela KSS durante quatro vezes ao dia (tempo médio em horas) e separa entre dias de semana e fim de semana. * Diferença em relação às 13:33 horas e 17:38 horas ($p < 0,05$).

3.2.4 Questionário de satisfação no trabalho - OSI

Na figura 5 (Neste questionário de Satisfação no Trabalho – OSI – Occupational Stress Indicator), ficou demonstrado que o índice de *Insatisfação* foi o mais acentuado nos quesitos participação nas decisões (56%), remuneração (44%) e estrutura (40%). Enquanto as variáveis que causaram maior *satisfação* com o trabalho foram relacionamento (68%), conteúdo (52%) e motivação (40%). Já os níveis de Satisfação Intermediária, os índices mais acentuados foram: avaliação, desenvolvimento e aspirações.

Figura 5 : distribuição dos níveis de satisfação no trabalho, demonstrado pelo questionário OSI.

Fonte : Robson Ferreira da Silva

Figura 5. Porcentagem de Docentes, Segundo o Grau de Satisfação dos Aspectos Psicossociais do Trabalho.

3.3 – Fase 3 – Grupo Focal realizado com professores.

3.3.1 Categoria A - A Trajetória do professor

Pelos relatos feitos pelos professores durante o grupo focal, suas trajetórias são bem diferentes das que realizavam antes de ingressarem na docência, assim como as razões que os/as levaram a optar por essa carreira.

3.3.1.1 Subcategoria: Como cheguei à docência

Alguns relatos dos professores a respeito do que os levaram a ingressar na docência :

" Minha família se divide em duas áreas : a saúde e a educação. Tenho muitos parentes enfermeiros e outros tantos professores, diretores de escola, tanto do Estado como da Prefeitura. Portanto, era quase um destino eu estar na área da educação hoje, ou era isso ou então a enfermagem. Ou a escola ou o hospital e aqui estou eu, na escola." (Professora 22)

" Desde menina, eu sempre dizia que seria professora de crianças, dos grandes não, só dos pequeninhos, a decisão veio na escola mesmo, eu estudava no interior e tive uma professora muito boa, dona Suely, ela era uma professora maravilhosa, tratava a gente com um carinho enorme. " (Professora 1)

" Eu era adolescente, tive um professor de História chamado Paulo, o cara era fera, manjava muito, nos fazia pensar e viajar no tempo, uma coisa maravilhosa. Não tinha pra ninguém, as aulas dele eram as melhores. O tempo passou e eu trabalhava numa gráfica, um dia conversando com um primo meu, também professor de história (olha as coincidências da vida) ele me disse, cara, você lê pra caramba, gosta de estudar, porque não faz História e vai dar aula? naquela hora, a única pessoa que me veio à mente foi meu professor Paulo, das aulas de história na minha adolescência, entendi como um recado, um destino e aqui estou eu ". (Professora 2)

" Acho que ninguém aqui tem a história que eu tenho. No meu caso foi mais uma coincidência mesmo, veja só. Minha mãe trabalhava na cidade, um dia, ela saiu pra trabalhar e foi atropelada por um caminhoneiro. O advogado que meu pai contratou, não fez praticamente nada pela causa da minha mãe. Por muitos anos (e a ação ainda corre na justiça) esse advogado não fez nada no processo. Eu tinha 18 anos à época. Um dia levantei meio brava e fui falar com meu pai sobre o caso de minha mãe, que estava internada há mais de 2 anos, passou por várias cirurgias e não conseguiu nenhuma indenização. Pela simplicidade dele, descobri que o advogado o estava enrolando, daí, fiquei tão brava que decidi fazer o curso de direito, só pra mexer na causa da minha mãe, me formei, fui trabalhar em um escritório mas não me adaptei, saí depois de um tempo. Mas precisava trabalhar. Como tive uma carga horária muito boa em sociologia na faculdade, procurei me informar a respeito de dar aulas, meu diploma permitia essa condição e aqui estou, dando aulas de sociologia e tentando passar alguns conceitos de justiça para meus alunos. " (Professora 5)

" Eu estudava matemática na faculdade, porque queria ser matemático, trabalhar em banco de investimentos. Mas aí, como a coisa começou a apertar e ninguém me contrava, resolvi dar aulas e olha só, tirando os primeiros meses que cheguei na escola sem noção nenhuma de educação ou pedagogia, hoje vejo que é minha vida e fiz a escolha certa. " (Professora 4)

" Meu caso foi diferente, queria ser funcionário público, ter estabilidade de emprego, sempre tive muito medo de ficar desempregado, mas não sabia pra quê profissão ou qual concurso prestar ou melhor, para que área. Daí num teste vocacional que fiz pela internet, o resultado foi geografia. Fiz a prova e passei. Foi um choque, mas aqui estou eu, firme e forte. " (Professor 13)

Os relatos mostraram uma gama bem diversa de origens: do exemplo inspirador de um professor do ensino primário à busca de estabilidade financeira

através de carreira pública. Todos estão contentes com a carreira escolhida, independente das motivações que os levaram a escolhê-las.

3.3.1.2 Subcategoria: Quero continuar na profissão

Nenhum dos participantes do Grupo Focal manifestou o desejo de abandonar a docência. O que não quer dizer que esse pensamento não tenha ocorrido em algum momento de sua carreira.

Abaixo alguns relatos :

" Amo muito o que faço, independente do governo que não me valoriza. Nunca pensei que estaria numa sala de aula. Mas hoje eu penso: que satisfação, não me arrependo. Mas vou confessar uma coisa: quando eu olho pras condições de trabalho e vejo o descaso com a gente, penso em cair fora. Mas aí, vem essa aqui (apontando para uma professora próxima) e dá uma levantada no meu astral. " (Professora 7)

" Quero contribuir para um país melhor, para uma sociedade melhor e sei que posso dar o melhor de mim pra alcançar esse objetivo. O problema é o governo que não vê a gente, falta valorização e não é só a questão do dinheiro. Eu penso grande sabe, quero um país melhor para meus filhos, mas parece que os governantes não pensam assim. Não fazem anda pra ajudar a gente. " (Professora 9)

" Olha, quando você vê que o aluno compreendeu sua explicação, te dá uma satisfação enorme. As metas e os resultados são importantes, mas o que me faz levantar cedo pra ir pra escola aguentar um monte de coisas é ver o brilho nos olhos das minhas crianças. Uma pena que o governo só veja números. " (Professora 1)

" Constantemente volto pra casa pensando: será que consegui atingir meu objetivo hoje? Isso me motiva a voltar amanhã e quando encontro com alguns alunos nas calçadas da vida e ele me diz que tá fazendo faculdade ou um outro curso eu penso: valeu a pena. Se for depender do governo, não teremos nada. Ainda bem que tem alguns alunos que quando nos encontram, vem, conversam, elogiam. E outros colegas professores que quando a gente se junta, um ajuda o outro mostrando que o problema não está só comigo, na minha escola, é geral. " (Professor 11)

Pelos relatos acima, A insatisfação no trabalho pela falta de investimento em infra-estrutura; a queda ou total ausência de prestígio (respeito) profissional demonstra que esse processo de abandono da profissão não é instantâneo, muitas vezes ocorre de maneira paulatina. Casos de professores que desejam abandonar a profissão por não se encontrar nela são raros, exceto em casos alheios à sua vontade.

3.4 - Categoria Temática B: Tempo trabalhado

3.4.1 Subcategoria: Jornada de trabalho

Abaixo, transcrevo algumas falas das professoras intercaladas pela de um professor :

" Quando eu dou aula na segunda feira de manhã e à noite, eu dou um cochilinho à tarde, o que eu tenho que fazer vai ficar em segundo plano.. a prioridade é trabalhar e dormir. Porque se eu não dormir à tarde, eu não trabalho à noite. Tudo que tenho que fazer, jogo pra terça. Na quarta tenho as 6 aulas e o ATPC da tarde, que termina as 14 :20 hs...chego em casa azul de fome, irritada. Na quinta feira é meu pior dia, eu saio de casa 06:20 e vou chegar em casa as 5 e meia da tarde, sem almoço, só como o que der pra eu levar na bolsa, irritadíssima. Inclusive já briguei com meu marido por conta disso...ele queria que eu fizesse janta, na verdade ele não mandou eu fazer...ele só fez uma pergunta e a pergunta foi essa : Tem que comprar mistura hoje ? Eu falei: você tá perguntando pra mim? Espera!. Pode deixar que eu vou fazer a janta, não precisa, eu faço com o que tiver no armário.!!" Levantei e fui...mas achei que foi meio insensível da parte dele também...porque eu estava sentada no sofá, cansada...tomei um banho...pensei: quero descansar...daí ele vem e faz essa pergunta !!. Levantei e disse: Ok, vou fazer a janta agora nesse minuto e ele disse: vou te ajudar. Eu disse: não preciso de ajuda !!. você fica sentado aí" (Professora 10)

"No outro dia, ele perguntou pelo whatsapp se estava tudo bem...eu pedi desculpas disse que estava tudo bem...mas olha que coisa boba,. Não é motivo, mas eu estava muito cansada, eu não queria fazer....na saúde da gente, a gente se irrita por coisas bobas, a gente engorda porque não temos tempo pra fazer atividade física, não temos tempo de ir pra feira comprar coisas mais saudáveis, chegar em casa ter que descascar, preparar, não dá tempo. Você vai no práctico pra não perder tempo...Isso vai acabando com a saúde da gente." (Professora 10)

"Em 2008 eu trabalhava a semana toda: manhã com jornada completa e noite com jornada completa também, Particular e Estado. Eu engordei uns 8 kilos naquele ano. Ainda não tinha casado. Mas aí eu não comia direito, foi o ano que eu mais engordei. Tudo por causa dos horários que acabavam comigo. Eu entrava em casa, eu só queria dormir...porque eu tinha que dar aula a noite, se não, não aguentava". (Professora 14)

"Eu acho complicado porque os homens nem sempre ajudam as mulheres. Meu marido chega em casa e não colabora muito não, tudo nas minhas costas. Pôxa, não é fácil aguentar aquele monte de aluno e depois chegar em casa e ver que tá tudo lá, te esperando pra quando você chegar. Tem dia que eu tenho até preguiça de ir pra casa porque sei que quando chegar, tem um monte de roupa me esperando, lá em casa meu marido não me ajuda" (Professora 17)

"Você concorda que o próprio uso da palavra "ajuda", já diz que é obrigação da mulher ? A própria mulher acha que ele apoia, porque "se ele quiser" ele faz. É muito difícil conseguir mudar isso porque é como se ele estivesse fazendo um favor. Precisa haver uma mudança cultural nesse sentido". (Professora 10)

"Mas esse pensamento também é porque até pouco tempo atrás, a mulher era mais dona de casa. As mulheres não trabalhavam, mas isso mudou."(Professor 11)

"Mudou mas nem tanto, na maioria das casas, é a mulher que vai chegar em casa à noite e tem que fazer "as coisas" e o marido fica esperando a comida" (Professora 14)

"A mudança também tem que vir da mulher. Muitas, por causa do perfeccionismo, diz: não...deixa que eu vou fazer e assim, ele não vai fazer. Existe ainda a cobrança velada...por exemplo: se você chegar na casa de um casal e ela estiver bagunçada, ninguém vai pensar que o cara não fez nada...a culpa recai sobre a mulher". (Professora 10)

"É tão profundo esse comportamento. Eu e meu marido às vezes chegamos juntos do serviço. Se ele sentar no sofá e eu for pra cozinha, aquilo não gera um incômodo, eu estou cansada mas "normal", tranquilo. Mas se eu sentar no sofá e ele for pra cozinha, eu fico com um incômodo me dizendo; porque que eu não estou fazendo? O que ele está fazendo lá?" (Professora 20)

"precisa haver uma mudança cultural e essa mudança só vem com gerações, é muito devagar".(Professora 11)

3.5 Categoria Temática C - A saúde dos professores

3.5.1 Subcategoria: os horários e a relação com a saúde

Referente ao horário de início das aulas propriamente dito: às 7 da manhã, às 13 e às 19, os professores da pesquisa se manifestaram da seguinte forma :

"Quem está bem acordado 7 horas da manhã para aprender conteúdo? E outra coisa importante: para você estar lá 7 da manhã, você teve que levantar bem antes...eu por exemplo, levanto as 5 porque moro longe da escola e pego duas conduções pra chegar lá." (Professora 1)

"Esse modelo atual não serve para os alunos nem para nós" (Professor 11).

"Para a sociedade talvez seja bom, para ajudar a família porque os pais precisam trabalhar. Mas para os adolescentes esse horário é péssimo." (Professora 4)

"Eu venho da indústria, os horários são bem diferentes. Você entra as 8:00 e todo profissional tem 1:00 hora para almoço e descanso. Mas para nós professores é estranho. Ele entra às 7:00 (1 hora antes dos outros) termina as 12:30 e não tem hora de almoço...se der tempo você almoça. Às 13 já tem

que estar na sala de aula de novo...numa outra escola e como você tem eu vincular às vezes duas escolas de redes diferentes, a gente tem que montar o horário para atender as duas escolas. (Professor 13)

“A questão não é só financeira....tem a questão da carga horária que o professor escolheu (jornada) e nem sempre a escola tem todas as aulas que ele precisa, daí ele tem que escolher outra escola e nisso, eu que não tenho carro, fico prejudicada porque o deslocamento de condução atrapalha bastante porque não dá tempo de almoçar.” (Professora 7)

“Mas com essa estrutura que montaram hoje, isso não tem remédio. Não há mediação pra isso” (Professora 12)

“Acho que esse horário das 7 é uma herança do período militar né? Como se fosse para o exército. É uma herança daquela época que ficou e não saiu mais.” (Professora 6)

“Sem contar que quando trabalhamos no horário noturno, saímos as 11 da noite, não temos tempo pra mais nada e ainda perdemos um tempo enorme de sono, tempo pra família...etc”. (Professora 14)

“O horário de sair as 11 da noite eu acho horrível, porque se trabalhássemos só um período, seria uma coisa, já sei que entro das 19 as 23hs e dormiria até mais tarde no outro dia. Mas no meu caso, trabalho até as 11 e no outro dia tenho de levantar cedo, pra estar na escola as 7. Até a gente se acalmar em casa...porque o caminho é perigoso, a gente chega em casa a mil e até entrar, desligar a adrenalina, descansar...me acalmar para dormir é muito tarde e daqui a pouco tenho que acordar. Venho me arrastando no outro dia”. (Professora 8)

“Eu pedi para não colocarem as minhas nas duas primeiras aulas, porque eu sempre falto. Tenho filhos pra levar na escola. Cinco e meia tenho que levantar. 7 horas tenho que estar na escola né? Pela correria do dia anterior, não consigo.” (Professora 10)

Como vimos nos relatos acima, vários professores têm dificuldades em cumprir os horários da escola, seja por cansaço físico ou mental ou ainda por lecionarem em outras unidades escolares. Drosopoulos et al., (2007) indica que a privação total ou parcial do sono, provoca sonolência diurna, redução nos processos cognitivos, além de irritabilidade excessiva.

4. DISCUSSÃO

A vida cotidiana principalmente nas áreas urbanas é permeada por marcações temporais. Desde o horário de despertar, no raiar do dia, os relógios já se mostram presentes. As diversas tarefas e compromissos do dia vão comprimindo os indivíduos num ritmos que muitos tem dificuldades em seguir. Chegar no horário para o trabalho, levar os filhos à escola, consultas médicas, compromissos sociais e familiares ou simplesmente ir ao supermercado estão entre as tarefas comuns a serem cumpridas no dia a dia. Muitos destes compromissos comprimem o ciclo vigília/sono comprometendo a organização temporal dos indivíduos. Dentre todas as demandas, o horário do trabalho é um dos fatores que exerce maior influência sobre o ciclo vigília/sono do indivíduo e os professores são um dos grupos de trabalhadores que também sofrem com isso.

O trabalho pode promover o desenvolvimento pessoal e social do indivíduo e uma boa noite de sono é fundamental para que a pessoa venha a desempenhar bem suas funções. A alta carga de trabalho, associada a longas jornadas, influencia diretamente o sono dos professores pois, quando a demanda de trabalho exige, é das horas de sono que ele vai retirar o tempo necessário para dar conta da tarefa.

Se observarmos as discussões sobre os níveis da educação em nosso país, elas sempre estão atreladas a um discurso bastante recorrente de que é urgente a necessidade de melhoria na qualidade do ensino. No entanto, se levarmos em conta como são distribuídos e aplicados os recursos, percebe-se um distanciamento entre o discurso e a prática, entre o que se diz e o que se faz, o que torna toda a intensão pela melhoria um discurso meramente retórico, que não atinge aos interessados: os professores e os alunos, gerando desconfiança em ambos os grupos. Geralmente, quando essa temática entre em cena, estes dois sujeitos são postos como responsáveis pela má qualidade do ensino: alunos das classes populares com nível muito baixo, na maioria das vezes desinteressados e professores mal-formados.

No que se refere aos primeiros, há uma preocupação para que tenham acesso à educação básica através da construção de escolas, vagas e materiais são fornecidos para que seja assistido nas suas necessidades pedagógicas. Já é exigido

que o professor ensine com clareza, que convença o aluno de que aquilo que ele – professor – está ensinando é importante para a formação dele, além de que o aluno seja levado a desenvolver habilidades e competências próprias à sua idade e série.

Para que se alcance esses objetivos, tem-se pensado e em alguns lugares já se encontra em processo de implementação, os modelos de escola em tempo integral, entendendo-se que, ao passar mais tempo na escola, o aluno irá aprender mais, ideia essa que foi ratificada nas entrevistas que realizei com os diretores na fase 1 desta pesquisa. Para esses diretores, a escola de tempo integral é boa porque os alunos passarão mais tempo aprendendo.

Vários projetos tanto na esfera federal, quanto estadual e municipal estão sendo desenvolvidos tanto em grandes capitais como em cidades menores (CAVALIERE, 2007), mas apesar dessas iniciativas, o que se tem feito para se pensar nos professores que lecionarão nessas escolas? Como o tempo escolar é pensado de maneira que contemple não somente os alunos, mas também os professores? São questões importantes que precisam ser levantadas pois são profissionais que estarão dedicando no mínimo 8 horas por dia para cumprir metas, índices, currículos, calendários, cronogramas, muitas vezes às custas de sua saúde o que pode desencadear num absenteísmo ou até presenteísmo (SILVA, 2017) no intuito de se cumprir essas metas impostas e alcançar resultados.

O trabalho pedagógico tem uma relação direta com os horários escolares, pois ao participar do processo de escolha das aulas, uma das primeiras preocupações apresentadas pelos professores é: qual será o horário das minhas aulas? Será que conseguirei organizar direito minha vida? Essas são perguntas que faço todo o início de ano letivo e consequentemente ouço de meus colegas no momento da atribuição de aulas.

Olhando esse fato, percebe-se que a montagem dos horários é fundamental para a organização da vida desses profissionais, pois é ao redor dele que as demais atividades e compromissos do dia irão orbitar.

No entanto, segundo o que foi relatado nos grupos focais, esses profissionais não participam da formulação dos horários, excetuando-se casos específicos de acúmulo de cargos (como lecionar em redes diferentes: Estadual, Municipal ou Particular ao mesmo tempo, onde os professores comprovam que trabalham em outra rede e devido a isto não podem ter conflitos de horário), a elaboração do horário de

trabalho tem pouca participação dos professores. Isso em se tratando da distribuição da quantidade de aulas dentro dos períodos: manhã, tarde e noite.

No que se refere ao horário de início das aulas relacionado ao período – manhã, tarde, noite -, o que foi relatado tanto por diretores quanto professores é que não há participação na escolha ou formulação destes horários, deixando claro que é algo que lhes foge da alçada, ficando a cargo dos órgãos superiores.

Contudo, todos demonstraram que não se arrependem da opção que escolheram. A professora (nº 1) afirmou que desde pequena seria professora de crianças e a professora (nº 22), afirmou que sua família era composta por professores e enfermeiros, o que indica uma certa preferência pela profissão, os demais, embora não escolheram a profissão como primeira opção, não se arrependem da escolha a despeito das agruras e dificuldades que enfrentam, como falta de valorização e baixa remuneração. Esse dado chama a atenção, principalmente se associado a um dos resultados do questionário de satisfação no trabalho (OSI), no qual ficou demonstrado que os únicos níveis de Satisfação no trabalho estão relacionados ao *relacionamento* e *conteúdo*, ou seja, sua satisfação em ir trabalhar é devida ao relacionamento com os colegas e o comprometimento com o conteúdo que leciona. O que se pode refletir a respeito é: como ter profissionais comprometidos com seu trabalho, se a única satisfação que tem são os laços de amizade e o compromisso com o conteúdo que ensinam?

Outro fator que salta aos olhos demonstrado nesta pesquisa foi o nível de insatisfação com a falta de participação nas decisões. Ficou nítido o descontentamento por parte destes profissionais a respeito da ausência de consulta na maioria das decisões. Como parte importante da comunidade escolar, disseram que não gostariam de ser apenas comunicados das decisões, muito pelo contrário, gostariam de ser ouvidos. Mas infelizmente não há consulta e aqui, essa pesquisa encontra relevância. Muitas das pessoas que se encontram hoje nos cargos de gestão da educação pública não se preocupam em abrir questões para discussão, o que poderia trazer muitos benefícios para a comunidade escolar, principalmente no tema abordado por esta pesquisa – os horários escolares -. Apenas a título de exemplo, na escola em que trabalho, a diretora ao assumir o cargo de direção na escola, fez uma consulta aos pais e professores a respeito do melhor horário para se atender ao ensino médio. A escolha foi pelo período da tarde. Essa decisão teve duração de 7

anos, após os quais, surgiu uma determinação vinda diretamente da Diretoria de Ensino, de maneira totalmente arbitrária para que se voltasse ao período da manhã, sem nenhum tipo de consulta ou satisfação à escola ou à comunidade que havia optado pelo turno da tarde. Diante destas condições, é justificada a insatisfação dos professores.

Outra questão de insatisfação entre os professores é a questão da remuneração, o que é bastante compreensível dadas as políticas salariais dedicadas a estes profissionais. Este é um dos principais desafios da educação brasileira desde sua gênese. Pinto (2009) em sua pesquisa sobre o salário dos professores, aponta que o salário médio de um professor no final da década passada era semelhante ao oferecido pelo império em 1827. Assim, não basta exigir uma melhor formação dos professores, é necessário dar prestígio a estes profissionais e, não há melhor indicador de prestígio de uma profissão que a remuneração que lhes é atribuída.

Ao se abordar a questão da valorização salarial, contudo, não me refiro a algo muito acima, justamente porque envolve um número grande de profissionais onde a grande maioria se encontra no setor público, onde as remunerações são dadas tendo como base as arrecadações, mas simplesmente uma equiparação com o que já é pago por outras profissões.

Um outro dado importante que ficou bem demarcado nas discussões de grupo focal foi que, como o grupo era majoritariamente formado por mulheres (n= 21), a discussão se deu em torno da jornada de trabalho e os conflitos com a própria rotina familiar dessas professoras. Questões como os ritmos do trabalho e da família e os conflitos gerados dessa relação foram os mais citados e é importante observá-lo, principalmente em se tratando de um grupo que, muitas vezes, é composto por pessoas que são o esteio da família, como é o caso de muitas mulheres.

Como a jornada de trabalho é muito extensa e cansativa, muitos professores acabam por levar trabalho para casa, o que os força a inserí-los no ritmo próprio da família. Não é raro eu mesmo ver colegas depois do término das aulas, indo em direção ao estacionamento com vários materiais a tiracolo, sob a alegação que tem muito material para corrigir e na escola não dá tempo de terminar tudo.

Neste ponto, encontro respaldo em Zibetti e Pereira (2010), que em sua pesquisa com professoras referente à dupla jornada e a relação com o trabalho docente, os resultados indicaram que, como as condições de trabalho são

inadequadas e somadas à cultura brasileira de organização familiar ainda com viés patriarcal - principalmente nas camadas mais pobres -, onde o homem é caracterizado como provedor do lar e à mulher, é delegada a tarefa do cuidado da casa e dos filhos, o que dificulta tanto na execução como na divisão das tarefas de casa com o marido. Há uma sobrecarga de trabalho e responsabilidade nos ombros da mulher, o que segundo a pesquisa, repercute de maneira negativa nas condições de vida e na qualidade do trabalho dessas profissionais. Isso ficou bem demonstrado no discurso das professoras no grupo focal – fase 3, onde houve clara reclamação a respeito da falta de apoio por parte dos companheiros na execução das tarefas de casa.

É Interessante notar que essa organização familiar tem sua gênese desde o tempo da escravidão. O papel que hoje é esperado da mulher, anteriormente era atribuído às mulheres negras e posteriormente às moças que serviam nas chamadas "casas de família" como retribuição pelo apadrinhamento⁷. De acordo com Zibetti e Pereira (2006) ; Kosminsky e Santana (2006): " [...] em nossa sociedade é um fato histórico e cultural a incumbência dessa atividade econômica a terceiros, principalmente às jovens mulheres não brancas, pobres e de origem rural, pessoas cuja força de trabalho é sub-valorizada".

Embora hoje esteja ocorrendo uma mudança nesse pensamento, ainda persiste a visão, principalmente em localidades rurais, de que a primeira incursão de meninas adolescentes no mercado de trabalho se dê por meio de emprego doméstico, uma vez que muito cedo foram expostas a este tipo de atividade pelas mães ou avós para realizar pequenas tarefas ou cuidar dos irmãos mais novos, tendo assim, algum tipo de experiência, ainda que incipiente para realização desse trabalho.

Bourdieu (1999) afirma que a classificação que vai fazer a oposição entre masculino x feminino, se assemelha muito à dos conceitos forte x fraco; dominante x dominado; grande x pequeno. Segundo o autor, são construções históricas que vão trazer uma hierarquização na qual o masculino-forte-dominante é supervalorizado em detrimento do feminino-fraco-dominado.

Como naturalmente nenhuma mulher irá cobrar pelos serviços domésticos feitos em prol da família, por ser visto como dedicação e respeito pelos de casa, esse

⁷ Minha mãe, dona Rosa, relata que ela mesma trabalhou dessa forma em sua infância entre o final das décadas de 1940 e 50, período à qual esse tipo de atividade foi perdendo força.

tipo de atividade não é valorizada. Não é difícil se deparar com expressões que menosprezam o trabalho doméstico, frases do tipo : "*eu trabalho o dia inteiro e você só fica em casa cuidando dos filhos*" era comum de ser ouvida saindo dos lábios de maridos que desprezavam o trabalho doméstico até bem pouco tempo atrás, numa típica demonstração de desprezo por esse tipo de atividade. Bourdieu (1995) bem frisa esse pensamento ao referir-se ao interior e o exterior, entre a casa com a educação das crianças e o mundo do trabalho, dominado pelos homens.

Portanto, os limites entre o tempo do trabalho e o tempo da família são difíceis de delimitar, principalmente em relação às mulheres. Há uma tensão que precisa ser administrada para que não interfira na boa convivência familiar. O que se percebe em muitos casos, é uma sobreposição do ritmo escolar sobre o ritmo familiar, principalmente se a docente possui um jornada de trabalho muito longa, com muitas aulas atribuídas, porque em épocas de prova e entrega de notas, suas atividades escolares irão sobrepujar seus momentos com a família. Eu já vivi situações semelhantes e quantas noites não passei e ainda passo em claro porque preciso entregar notas e relatórios numa data específica e o tempo em que passei na escola não foi suficiente para dar cabo da tarefa ? Eu sou homem. No caso das mulheres, isso tem muito mais implicações.

Esse comportamento, é prejudicial e precisa ser observado pois se torna, de forma velada, um limitador do tempo, neste caso, de dedicação à família, a si mesmas e à vida social, pois com o prolongamento da jornada de trabalho adentrando as portas de casa e interferindo nos ritmos da família, haverá menos tempo para cuidado e conversa com os filhos, para passeios, lazer e etc. E assim, ao invés de regularem seu próprio tempo, tornam-se vítimas dos ritmos do trabalho.

Araújo et al. (2006) numa pesquisa sobre o trabalho dos professores, demonstrou que o serviço doméstico recai mais sobre os ombros das professoras do que dos professores, mesmo com a profissionalização destas mulheres. Outro dado importante da pesquisa é que a dupla jornada de trabalho impede um maior nível de qualificação formal, demonstrando que a necessidade da dupla jornada se torna um fator limitador para avanços profissionais.

Se observarmos a questão da saúde docente sob a perspectiva do gênero, há um claro prejuízo no tempo dedicado ao lazer, descanso, alimentação e sono. Autores como Carlotto (2011), afirmam ainda que muitos professores são vítimas da Síndrome

de Burnout, considerado um fenômeno psicossocial constituído por 3 dimensões: *Exaustão Emocional*, caracterizada por carência de energia ou esgotamento emocional; a *Despersonalização*, quando há um distanciamento nas relações e o docente passa a tratar todos à sua volta de forma impessoal e *Baixa Realização Profissional*, o que o próprio nome sugere, ocorre quando há uma tendência do trabalhador de se autoavaliar de maneira negativa. Han (2017) nos ajuda na compreensão deste problema:

Ele afirma :

A sociedade do trabalho e a sociedade do desempenho não são sociedades livres. Elas geram novas coerções. A dialética do senhor e escravo está, não em última instância, para aquela sociedade na qual cada um é livre e que seria capaz também de ter tempo livre para o lazer. Leva, ao contrário, a uma sociedade do trabalho, na qual o próprio senhor se transformou num escravo do trabalho. Nessa sociedade coercitiva, cada um carrega consigo seu campo de trabalho. A especificidade desse campo de trabalho é que somos ao mesmo tempo prisioneiro e vigia, vítima e agressor. Assim, acabamos explorando a nós mesmos. Com isso, a exploração é possível mesmo sem senhorio” (HAN, 2017, p. 46,47)

Essas características são facilmente encontradas na atualidade e no corpo docente também, o que é de se lamentar, já que os alunos necessitam ter contato com profissionais não somente bem preparados pedagogicamente, mas também que estejam bem física e psicologicamente.

Ao se abordar a questão do tempo, temos que ter em vista que há uma relação com o ritmo do trabalho dos professores. Se observarmos como os professores lidam com seus ritmos em relação ao trabalho, percebe-se que pode haver um prejuízo no que se refere ao seu desempenho e esse prejuízo se reflete numa baixa produtividade, em desgastes cotidianos por não conseguirem dar conta dos horários, má qualidade do sono, a, como uma das professoras afirmou : “por já chegar cansada, num ritmo acelerado, o trabalho não rende”.

Uma boa relação entre vida social e trabalho é de vital importância para os professores, portanto, faz-se necessário refletir a respeito da questão da falta de tempo. Essa dificuldade em lidar com os horários seria apenas uma questão de organização pessoal, do dia a dia do professor ou estaria relacionada a outros fatores como: distância do local de trabalho, atividades levadas para casa especialmente em finais de bimestre (o que influencia no ritmo familiar), estresse ?

Ao olharmos para o trabalho, percebemos sua realização como produção da existência, onde o sujeito se realiza no trabalho. Kottwitz et al (2018) em um estudo com professores ingleses, demonstrou que há relação entre a incapacidade de se “desligar” das questões relacionadas ao trabalho durante o tempo em que se está fora da escola e a qualidade do sono nos professores.

Williams (2011) considera o trabalho como um elemento centralizador das questões relacionadas ao plano da cultura. Concorro com o autor quando propõe que existem elementos superestruturais que acabam determinando modelos e rotinas de trabalho, que interferem no ritmo dos professores, ou seja, não é somente a rotina que impõe um determinado ritmo de trabalho nos professores, há algo que vai ditando o ritmo, seja este simbolizado pela presença do diretor nos corredores na hora da entrada ou o calendário escolar que determina os dias e horários de aulas e reuniões.

Percebe-se que a escola possui um ritmo próprio, que encontramos tanto na ideia do ambiente do trabalho como no corpo dos trabalhadores. Como está presente nos dois planos, pode estar expressando uma perspectiva muito parecida, tanto de adequação (tendo como pano de fundo a tentativa de ajuste ao ritmo da escola) quanto de naturalização, quando o mundo do trabalho naturaliza um ritmo como se aquilo fosse biologicamente possível ou aceitável e não gerasse nenhuma tensão. O professor então, convive entre a tensão de tentar se ajustar ao sistema e a naturalização do ritmo no qual vive e tenta se adaptar.

Com este conceito de naturalização em vista, a título de exemplo, parece ser natural que o professor tenha determinado tipo de comportamento, se submeta a determinados tipos de situações, como se pudessem ser justificados biologicamente, mas o que aparece é o elemento ideológico. O professor é um elemento desse mecanismo chamado escola. Ele precisa funcionar dentro da lógica da produtividade, do desempenho (WILLIAMS, 2011; HAN, 2017).

A ideia que o indivíduo se acomode naturalmente ao ritmo que a sociedade lhe impõe. Para Durkheim (1977) é a sociedade que forma a consciência individual. Há uma perspectiva da escola adequada ao sistema social, na qual é reforçada a ideia de naturalização da escola. A escola se expressa através de um mecanismo onde se tem um conjunto de vivências que preparam o indivíduo para uma vida em sociedade que parece ser estável, porém não é. Para o autor, o professor é fundamental no processo de preparação dos indivíduos para sua inserção na sociedade.

É interessante notar como a escola possui um fator dialético embutido no seu papel formador: por um lado procura cumprir sua função no preparo dos alunos em direção àquilo que a sociedade espera dele, forjando sua consciência individual pelo pensamento da coletividade e nisso o professor tem papel de destaque, segundo o pensamento durkheimiano, porém, a meu ver num processo que chamo 'domesticatório' à medida que este aluno não é levado ao pensamento crítico. Por outro lado, esta mesma escola pode ser libertadora, à medida em que esse aluno passa a ter contato com conteúdos, opiniões e experiências que podem levá-lo à reflexão e ao questionamento dessa mesma sociedade à qual está sendo preparado.

Eu sou um exemplo do que acabei de afirmar. Até a conclusão do ensino fundamental, como a maioria dos alunos, fui aprendendo como eu deveria ser, pensar e agir, até o momento em que tive contato com o ensino médio, onde outras disciplinas como sociologia e filosofia entraram na grade curricular e, através de professores muito perspicazes, fui revendo o que havia aprendido e pude reformular e ressignificar esse conteúdo aprendido, de maneira a me ver livre de alguns pensamentos e comportamentos que a mim, hoje, eram domesticadores. Assim a escola pode se mostrar numa relação dialética entre a domesticação e a libertação, tendo o professor como ator principal neste cenário.

Porém, estes profissionais se vêem por vezes em conflitos, pois embora tenham consciência de que devem cumprir suas funções pedagógicas, muitos tem dificuldades em conseguir cumprir a tarefa pois não conseguem conciliar seus ritmos aos ritmos da escola. Isso foi demonstrado em minha pesquisa, pois há um déficit na quantidade de horas de sono de cerca de 1,5h se compararmos os dias de trabalho com o final de semana, o que vem a influenciar os ritmos biológicos, prejudicando seu desempenho ao longo do dia, principalmente naqueles que se mostraram vespertinos em relação aos matutinos. Quanto maior a vespertinidade, maior o jet lag social (SOUZA, 2014).

Na sociedade atual chamada de 24x7 (CRARY, 2014), onde tudo deve estar funcionando ininterruptamente, a ideia que se propaga é a de que tudo deve funcionar como um relógio, do trabalho ao corpo humano, inclusive criou-se um termo - um tanto quanto controverso - chamado relógio biológico, na tentativa de associar o funcionamento corporal, biológico, à precisão do relógio. E a escola não foge a essa ideia. (MENNA-BARRETO, 2004)

O que precisa ser observado é que o corpo humano não funciona como a precisão de uma máquina, muito menos o professor. A questão é que quando esse mecanismo começa a apresentar algumas falhas, o ritmo se altera e aparecem as dificuldades: a disposição para trabalhar em determinado horário nem sempre dá certo, conflitos com os horários de dormir e acordar se tornam um transtorno e passam a interferir no desempenho das atividades e podemos questionar : o quanto isso afeta o próprio trabalho, a produtividade tendo em vista a saúde do professor? Cada pessoa tem um ritmo próprio e este decorre de um processo de negociação quem vem sendo construído pelos indivíduos ao longo da vida, estes ritmos precisam e devem ser respeitados. Entendo que este problema com os horários possa estar relacionado a uma tomada de consciência do ser trabalhador e dessa forma, o professor passa a imaginar que a falha é pessoal (HAN, 2017).

Já está demonstrado que a questão do ritmo relacionado à vida escolar afeta tanto alunos quanto professores (BARIN, 2011 ; MENDES, 2013 ; SOUZA, 2014 ; PEREIRA, 2011). Inúmeras pesquisas já foram realizadas no intuito de demonstrar essa dificuldade. Bannai (2015) em sua pesquisa com professores japoneses, demonstrou que longas horas de trabalho podem impactar a saúde dos professores, o que origina muitas faltas ao trabalho. Entre os anos de 2002 e 2012 houve um aumento no número de afastamentos que passou de 1,3 vezes para 1,8 vezes ao ano. Dessa forma, o problema se torna preocupante, pois com o aumento no número de professores que são afetados em sua saúde devido à alta carga de trabalho e as pressões inerentes à profissão, a questão deixa de ser um problema individual e passa a ter um caráter coletivo, o que dificulta ainda mais uma solução imediata, pois fica claro que não são os indivíduos que não se adequam ao sistema, mas o que ocorre é uma inadequação do sistema aos vários indivíduos.

O que necessita ser pensado é um processo de negociação entre toda a comunidade escolar, alunos, professores e gestores educacionais, afim de que se não for possível uma solução, possam ao menos minimizar o problema. Me refiro não somente a ideia de se sentarem numa mesa de negociações para discutir o problema, mas individualmente. Entendo que cada indivíduo precisa negociar seus ritmos biológicos com os ritmos sociais, numa espécie de ajuste às circunstâncias, até porque eles não são contraditórios, aí embutidos os horários de trabalho na escola. Entendo que não deve ser algo imposto, como é o sistema atual, mas algo que possa

ser negociado com o próprio indivíduo, até mesmo porque nem todos as pessoas sofrem com os horários, há aqueles que de uma forma ou outra, conseguem se adaptar às mudanças propostas.

Nesse ponto, mais uma vez concordo com Williams (2011), pois é uma discussão entre base e superestrutura. Se imaginarmos que a prática do trabalho do professor está inserida dentro de uma cultura num sentido mais amplo, ela não é só puro reflexo, na verdade, se caracteriza como uma tentativa de ajuste dos ritmos a essas temporalidades escolares. Os desajustes temporais se mostram como uma espécie de sintoma dessas dimensões temporais naqueles que tentam se ajustar ao ritmo do trabalho.

No pensamento de Williams, o determinismo do final do século XIX, contribuiu para o atual momento, pois é justamente a ideia da escola que se tem atualmente. Cada um com seu papel definido na sociedade. Uma parte desse modelo de educação surge durante a revolução francesa, com a intenção de educar o povo comum, de transformar o súdito em cidadão, porém, a lógica de uma educação para todos, onde a sociedade teria que passar por uma educação escolar tem como o pano de fundo a lógica da produtividade como as fábricas.

Thompson (1987) nos ajuda na compreensão deste tema ao analisar a adequação do trabalhador rural ao ritmo da fábrica. A saída do sujeito da lógica do trabalho no campo em que o ritmo da natureza impõe o próprio ritmo do trabalho. Há uma temporalidade própria na produção dos bens do campo, da agricultura ao trato com os animais. Assim, ao se passar para a fábrica, esta não tem tempo de espera, muito pelo contrário, há um tempo que é imposto pelo acelerar ou desacelerar da esteira, não se pode perder tempo. O autor relata que no verão, os trabalhadores das fábricas trabalhavam até enquanto se podia enxergar, num ambiente fechado, sem luminosidade natural, mesmo com a existência dos relógios, mas sem referencial temporal no ambiente. No mundo urbano, os tempos das fábricas são em parte regidos pelo mercado, o que dificulta a percepção pelos trabalhadores.

Ao se pensar a relação professor-escola, esta relação está pautada numa lógica de produção que em grande medida, se assemelha à lógica da produção fabril. A própria estrutura escolar é similar à das fábricas, com seus sinais e horários. Assim, outros ritmos vão surgindo e se incorporando ao ritmo escolar, medindo a dimensão da aprendizagem, onde não somente os professores, mas também os alunos vão

sendo afetados por eles.

Isso é naturalmente perceptível ao se observar o sinal demarcador do tempo de aula. Ao toque do sinal após 50 minutos de aula, troca-se de professor e consequentemente de conteúdo, como se, ao toque do sinal, todas as informações aprendidas na aula anterior pudessem ser armazenadas instantaneamente em um compartimento e o cérebro pudesse ser reconfigurado para a próxima aula, porém, o professor anterior não concluiu seu conteúdo e a aula fica compartimentada e consequentemente, a aprendizagem também. Além disso, ele precisa se dirigir a outra sala, com outros alunos, outra dinâmica de aprendizagem e assim, sucessivamente de maneira que, tanto o trabalho do professor quanto a aprendizagem dos alunos vai sendo fragmentada, compartimentada.

Essa forma de produção conceitual, onde as disciplinas vão sendo apresentadas aos alunos e estes, como máquinas vão absorvendo e registrando os conteúdos talvez não seja a melhor opção, o que faz com que muitos alunos sejam excluídos do processo por não conseguirem acompanhar esse ritmo e o professor também é vítima nesse processo.

A ruptura das temporalidades, do ritmo, o desajuste entre o tempo social e o biológico pode ter um cunho ideológico. Williams afirma que “ [...] se não pudermos ver o elemento político e ideológico na superestrutura, não seremos capazes de reconhecer a realidade ” (WILLIAMS 2011). Essa falta de capacidade de leitura da realidade é fundamental para a manutenção desse sistema. Ele contribui justamente para que não se tenha a visão geral de funcionamento desse modelo, mas apenas uma parte dele, não há continuidades. A descontinuidade é importante porque o indivíduo passa a não ter a ideia do todo. Tal como na lógica fabril, o trabalhador foi destituído do conhecimento total da produção, assim também na escola, o professor tem dificuldades em ter a visão do todo.

Se pensarmos o currículo como um todo, temos várias parcialidades ao longo da formação dos jovens. A aprendizagem é compartimentada, numa lógica onde se associa o ritmo da aprendizagem ao próprio ritmo da criança. O professor como trabalhador, constrói um currículo também dissociando seu próprio trabalho com o que pode produzir com o aluno, numa lógica também de produção. Essa produtividade faz com que cumpra seu horário não como quem ensina, mas como se estivesse apenas cumprindo uma função dentro do sistema. Ouço muitos colegas afirmando : “Ah, eu

entro, dou minha aula e pronto. Quem quer aprender, bem. Quem não quer....paciência”.

Situações como estas descritas acima vão se tornando comuns, de maneira que vão sendo observadas como naturais e passam ser uma espécie de naturalização de comportamentos e o corpo passa a funcionar dentro dessa temporalidade natural.

O homem, como faz parte dessa natureza, tende a desconstruí-la e reconstruí-la novamente. Nesse processo dialético de desconstrução e reconstrução da natureza, vai se alienando (ou não) e assim, acha ‘natural’ dormir apenas 4 horas por dia porque levou serviço para casa; acha ‘natural’ não almoçar porque precisa correr para chegar a tempo na outra escola. Essa alienação não está dada naturalmente, ela vai sendo construída e assim, vai sendo incorporada à formação do trabalhador, de modo que este passe a agir inconscientemente (FREIRE, 2005).

Como o controle dos tempos é uma dimensão fundamental na sociedade capitalista, o comprometimento com todo o conteúdo vai sendo deixado de lado, pois não terá tempo suficiente para abordá-lo, justamente com o argumento da falta de tempo; a atenção que o aluno necessita devido à dificuldade de aprendizado também é posto de lado, pela falta de tempo, pois só tem 50 minutos de aula. Dessa forma, o processo fica fragmentado e esse profissional, passa a ser um profissional que fragmenta.

Dessa forma, o professor que deveria ser aquele que leva os alunos à reflexão, a observar esses processos que impedem o aluno de ter uma visão mais completa da escola e dos processos de aprendizagem, se vê envolvido pelo próprio ritmo escolar, levando-o a ações que reproduzam a lógica curricular da fragmentação. Logo, o consentimento de que ‘não pode dar conta de tudo’, aliado à precariedade pela qual passa a escola pública, passa a ser o produto esperado, e até muitas vezes, justificado por essa ritmicidade.

Uma reflexão se faz necessária: Devido à imposição dos ritmos sociais, o ritmo biológico não estaria sendo solapado? porque o que se percebe é uma mobilização em prol do ritmo da produção em larga escala, do lucro, da quantidade.

A maior moeda de nossa sociedade é o tempo. Uma pessoa é livre quando consegue comprar o próprio tempo. Apenas como exemplo, séculos atrás a bicicleta serviu como meio de locomoção para levar o operário ao trabalho e hoje, virou sinal de boa saúde, de tempo livre e consequentemente, como tudo na cultura capitalista,

ganhou um mercado à parte com grife própria. Daí concluímos que, quem anda de bicicleta é porque tem tempo livre para isso, e tempo é artigo de luxo na sociedade capitalista. Há uma preocupação com a saúde e esta não é para qualquer um. O tempo do pedalar, que hoje está ligado ao lazer, é o tempo que o sujeito compra pra si mesmo, para pensar em si, para tentar fugir do trabalho. É evidente que há trabalhadores que conseguem associar saúde-lazer-trabalho, ao fazer uso da bicicleta para trabalhar, esses são uma minoria, que são mais observados em cidades do interior, onde a cobrança pela pontualidade é mais flexível.

Elias (1993) trabalha a noção de tempo, do civilizatório, do processo que nos torna em suas várias interpretações, seres civilizados. O civilis é a vida social, que na lógica romana é oposta à visão do bárbaro. Fazer parte de uma civilização determina uma série de elementos que constituiria a própria rotina do indivíduo, seu próprio modo de estar na sociedade. Para Elias, ao se pensar o processo civilizatório, o que irá constituir uma sociedade serão seus marcos civilizatórios. O professor que deveria ter um papel crucial nessa formação sociedade, não consegue por estar fragmentado no seu tempo e nessa fragmentação temporal, o importante é a produtividade, e mesmo que esta seja ruim, o foco está voltado para o resultado. Não a qualidade da formação do aluno, mas na quantidade de alunos que o professor pode estar formando naquele tempo que lhe é dado.

Assim, há um mascaramento no processo, pois o modo do professor atuar, se reproduz no jeito do aluno aprender. E como tudo isso faz sentido na sua precariedade, não é de se espantar que o professor seja responsabilizado pelo fracasso. Tanto dele quanto dos alunos.

Desta forma, fazendo uma relação com o tempo interno, biológico, endógeno, o que existe de internalidade, de natureza dentro do trabalho do professor? Será que este professor é capaz de internalizar esse tempo biológico? Ao fazer referência ao termo 'internalizar', me refiro no sentido de se apropriar do seu tempo, de se dedicar mais atenção a si mesmo, numa tomada de consciência, perceber que necessita de tempo para dormir, para se alimentar de maneira correta, de compreender e respeitar seu ritmo.

4.1 Limitações do presente estudo

Uma das limitações deste estudo foi conseguir a adesão de um número maior de participantes. A principal alegação foi não ter tempo para preenchimento dos questionários. Ficou claro que, pelo tamanho de nossa amostra, de apenas 25 professores, necessita-se de um estudo mais aprofundado a respeito dessa relação entre os professores e seus tempos sociais e o baixo número de pesquisas a respeito indica a necessidade desta temática de pesquisa. Uma possibilidade de continuidade possa ser verificar as possibilidades de lazer dessa classe de profissionais. Nenhum deles, durante as entrevistas, fez referência a esta questão tão importante na vida de todas as pessoas, o que indica que há um déficit de tempo para dedicação ao lazer de forma sistemática, contínua.

5 CONCLUSÃO

Nesta pesquisa demonstrei que os professores dormem no mesmo horário tanto na semana como nos finais de semana, mas por causa do trabalho, levantam mais cedo durante a semana. Ficou demonstrado ainda que vespertinos tem jet lag maior que os matutinos e assim, ao lecionarem pela manhã, demonstram sonolência diurna, prejudicando sua saúde. Algo que chamou a atenção foi a questão de gênero, pois as mulheres que caracterizaram cerca de 90 % dos participantes na pesquisa, relataram nas entrevistas dificuldades em relacionar os horários de trabalho com os ritmos domésticos, como os cuidados da casa e dos filhos por exemplo, o que pode caracterizar dupla jornada. A insatisfação dos professores é um fator importante a se considerar principalmente na questão da participação nas decisões, o que vem a influenciar sua disposição para o trabalho. Faz-se necessário pensar a respeito de uma tomada de consciência por parte dos professores, para que possam fazer algum tipo de movimento coletivo em direção às mudanças necessárias para melhoria tanto das condições de trabalho quanto da qualidade de vida desses profissionais. E isso começa com um autoconhecimento, cada professor compreendendo seus ritmos e procurando a melhor maneira de conciliar os ritmos do trabalho com seus ritmos biológicos, afim de que não tenha implicações em sua saúde.

Assim, concluo que os horários escolares associados aos ritmos sociais, prejudicam os ritmos biológicos dos professores, o que acaba se constituindo em um desafio temporal que em muitos casos, gera atritos temporais que prejudicam a saúde desses profissionais.

REFERÊNCIAS

- ABDALLAH, M.F.B. Trabalhadores em Educação: política de prevenção e atendimento à saúde. **Cadernos de Educação**, Brasília, v.15, n. 22, jan./jun. 2010. Disponível em: http://www.sinprodf.org.br/wp-content/uploads/2014/05/cadernos_de_educacao_n.22_2010.pdf#page=76. Acesso em: 13 Ago. 2018.
- ANDRADE, M. M. M.; LOUZADA, F. Ritmos biológicos en ambientes escolares. In: GOLOMBEK, D. (Org.), **Cronobiología humana**: ritmos y relojes biológicos en la salud y en la enfermedad. Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmes.Ediciones. 2002.
- ARAUJO, T. M. et al. Gender differentials and health impacts in the teaching profession. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 4, p. 1117-1129, Dez. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232006000400032&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 30 nov. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232006000400032>.
- BANNAL, A.; UKAWA, S.; TAMAKOSHI, A. Long working hours and sleep problems among public junior high school teachers in Japan. **Journal of occupational health**, v. 57, n. 5, p. 457-464, 2015. Disponível em : <https://doi.org/10.1539/joh.15-0053-OA> _Acesso em : 20 set. 2018
- Trabalho acadêmico (está dentro de monografia) item 6.
- BARBANTI, M.L.H.,. **Escolas americanas de confissão protestante na província de São Paulo**: um estudo de suas origens. 1977. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1977.
- BARBOUR, R. **Grupos focais**. Coleção pesquisa qualitativa. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p.
- BARIN, I. L. **A interferência do ritmo biológico no rendimento escolar de pré-adolescentes de uma Escola do município de Esteio/RS**. Porto Alegre: 2011, disponível em : <http://hdl.handle.net/10183/29930> acesso em: 13 Mar. 2017
- MENDES, R.A.C. **Variação matutina e vespertina no desempenho em testes de memória e de compreensão de leitura em adolescentes escolares com diferentes cronotipos**. 2013. 176 p. Dissertação (mestrado) - Instituto de Biologia, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/314125>>. Acesso em: 24 ago.

2018.

BENEDITO-SILVA, A. A. et al. self-assessment questionnaire for the determination of morningness-eveningness types in Brazil. **Progress in Clinical Biological Research**, New York, v. 341, p. 89-98, 1990.

BOURDIEU, P. Os três estados do capital cultural. In: Nogueira, M.A.; Catani, A. (Org.). **Escritos de educação**. Petrópolis: Vozes, 1998a.

BOURDIEU, P. Os excluídos do interior. In: _____. **Escritos de educação**, Petrópolis: Vozes v. 5, p. 217-227, 1998b.

_____. A dominação masculina. **Educação e Realidade**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 133-184, jul./dez. 1995.

BIRTH, K. Qualquer tempo é tempo. Gainesville: University Press of Florida, 1999

CABRAL, L.G. Os Jesuítas no Brasil. Século XVI. Melhoramentos. Rio de Janeiro. p. 51-89. 1925

CAMPOS, Claudinei José Gomes. Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 57, n. 5, p. 611-614, out. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672004000500019&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 30 nov. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672004000500019>.

CANGUILHEM, G. **O normal e o Patológico**. Trad. Maria Tereza Redig de Carvalho. 6 ed. Forense Universitária. Rio de Janeiro, 2009.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Brasília, v. 27, n. 4, p. 403-410, dez. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722011000400003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 31 jul. 2018. <<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722011000400003>>.

CARNOY, M.; LEVIN, H. M. **Escola e trabalho: no estado capitalista**. São Paulo: Cortez, 1993, 350 p.

CAVALIERE, A. M. Tempo de escola e qualidade na educação pública. **Educação e Sociedade**. Campinas, v. 28, n. 100, p. 1015-1035, out. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302007000300018&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 21 jul. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-73302007000300018>.

CODO, W.; GAZZOTTI, A. Histeria: doença profissional. In: JACQUES, M. G.; CODO, W. (Orgs), **Saúde Mental e Trabalho: Leituras**. Petrópolis: Vozes. 2002, p.342-400.

BRASIL. Constituição 1988. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado, 1988. Disponível em:
<http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm> . Acesso em: 25 ago. 2018

DROSOPOULOS, S. et al. Sleep's function in the spontaneous recovery and consolidation of memories. **Journal of Experimental Psychology: General**, v. 136, n. 2, p. 169, 2007. Disponível em : < <http://dx.doi.org/10.1037/0096-3445.136.2.169> >. Acesso em: 20 nov. 2018

DUARTE, L.L. et al . Chronotype ontogeny related to gender. *Braz J Med Biol Res*, Ribeirão Preto , v. 47, n. 4, p. 316-320, Apr. 2014 . Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-879X2014000400316&lng=en&nrm=iso>. access on 30 nov. 2018. Epub Apr 08, 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/1414-431X20143001>.

ELIAS, N.. **Sobre el tiempo**. México: Fondo de Cultura Econômica, p. 22, 1989

_____. **O processo civilizador 2**. Rio de Janeiro: Zahar, p.67-79, 1993.

_____. **A sociedade dos indivíduos**. Rio de Janeiro: Zahar, p.207, 1994

DURKHEIM, Émile. Da divisão do trabalho social. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

_____. **As formas elementares da vida religiosa**: o sistema totêmico na Austrália. Tradução Paulo Neves. São Paulo : Martins Fontes, 1996.

ESTEVE ZARAGOZA, J. M. O Mal-Estar Docente, a Sala de Aula e a Saúde dos Professores. Tradução Durley de Carvalho Cavicchia; Edusc. Bauru. 1999

FARIA FILHO, L. M.; VIDAL, D. G.. Os tempos e os espaços escolares no processo de institucionalização da escola primária no Brasil. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro , n. 14, p. 19-34, Ago./ 2000 . Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-24782000000200003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 27 agosto 2018.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-24782000000200003>.

FREIRE, P. Pedagogia da esperança: um reencontro com a pedagogia do oprimido. Paz e Terra, 1992. 245 p.

GONDIM, S.M.G. Grupos focais como técnica de investigação qualitativa: Desafios metodológicos. Paidéia. **Cadernos de Psicologia e Educação**, v. 12, p. 149-161, 2003.

HALL, S. A. Identidade Cultural na Pós Modernidade. Trad. Tomaz Tadeu da Silva & Guacira Lopes Laura. 12 ed .São Paulo: Lamparina. 2014.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Vozes, 2017

HORNE, J.A; OSTBERG, O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. **International Journal of Chronobiology**, v. 4, p. 97-110 1976.

KHALSA, S.B et al. A phase response curve to single bright light pulses in human subjects. **Journal of Physiology**, 549, p. 945-952. Disponível em : <https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1113/jphysiol.2003.040477>>. Acesso em 25 nov. 2018.

KIND, L. Notas para o trabalho com a técnica de grupos focais. **Psicologia em Revista.**, Belo Horizonte, v. 10, n. 15, p. 124-136, jun. 2004.

KRENTZ, L. 1986. Magistério: vocação ou profissão? **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 3, p. 12-16. jun. 1986

KOSMINSKY, E. V.; SANTANA, J. N. Crianças e jovens e o trabalho doméstico: a construção social do feminino. **Sociedade e Cultura**, Goiânia, v. 9, n. 2, p. 227-236, jul./dez., 2006. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fchf/issue/view/403>>. Acesso em: 01 ago. 2018.

KOTTWITZ, M.U. et al. Teacher's sleep quality: linked to social job characteristics?. **Industrial health**, v. 56, n. 1, p. 53-61, jan. 2018. Disponível em : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5800866/>> acesso em: 27 nov. 2018. <http://dx.doi.org/10.2486/indhealth.2017-0073>.

LAPO, F. R.; BUENO, B. O. Professores, desencanto com a profissão e abandono do magistério. **Caderno Pesquisa**, São Paulo , n. 118, p. 65-88, Mar. 2003 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-15742003000100004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 27 ago. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-15742003000100004>.

LEFEBVRE, H.; RÉGULIER, C. El proyecto ritmo analítico. In: TORRE, Ramon Ramos (Org.). **Tiempo y Sociedad**. Madrid: Siglo XXI, 1992. p. 263

MACAIA, A. A. S; FISCHER, F.M. Retorno ao trabalho de professores após afastamentos por transtornos mentais. **Saúde e Sociedade**, São Paulo , v. 24, n. 3, p. 841-852, Set. 2015 . Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902015130569>. Acesso em 27 ago. 2018.

MARTINS, Maria das Graças Teles. Stress symptoms in Brazilian Teachers. **Revista Lusófona de Educação**, Lisboa , n. 10, p. 109-128, 2007 . Disponível em http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-72502007000200009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 30 nov. 2018.

MARX, C., KUGELMANN, L. **[Letter] Marx to Kugelman In Hanover**. London, July 11, 1868. Disponível em : https://www.marxists.org/archive/marx/works/1868/letters/68_07_11-abs.htm . Acesso em: 27 nov. 2018

MARQUES, N.; MENNA-BARRETO, L. (Orgs.). **Cronobiologia: Princípios e Aplicações**. São Paulo: EDUSP, 2003, p. 55-98.

MENNA-BARRETO, L. ; FORTUNATO, G. O que é cronobiologia? In: Cipolla-Neto J, Marques N, Menna-Barreto LS, (Org). **Introdução ao estudo da cronobiologia**. São Paulo: Ícone; 1988. p. 9-15.

_____. Homeostasia: uma revisão necessária? **Revista de Neurociências**. São Paulo – Seção Perspectivas, p.105-107, Jun. 2004.

_____. **Relógios biológicos e aprendizagem**. São Paulo: Ed. Instituto Esplan, 2004.

_____. 2018. Quo Vadis Cronobiologia? Is the field in need of changes?, **Biological Rhythm Research**, São Paulo. Disponível em : <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09291016.2018.1491198>. Acesso em 28 Nov. 2018

MINAS GERAIS. Secretaria do Interior e Justiça. **Regimento interno dos grupos escolares e das escolas isoladas do Estado de Minas Gerais**, 1908.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 7. ed. São Paulo: Hucitec, 2000.

MORGAN, D. L. **The Focus Group Guidebook**. London : Sage, 1998.

NETO O.C ; MOREIRA, M.R. ; SUCENA, L.F.M. Grupos Focais e Pesquisa Social Qualitativa: o debate orientado como técnica de investigação. In: **Encontro da Associação Brasileira de Estudos Populacionais**: 2002; Minas Gerais, Brasil. Disponível em : http://abep.nepo.unicamp.br/docs/anais/pdf/2002/Com_JUV_PO27_Neto.texto.pdf . Acesso em: 17 Jul. 2018

OLIVA-AUGUSTO, Maria Helena. Tempo, indivíduo e vida social. **Ciência e Cultura**. São Paulo , v. 54, n. 2, p. 30-33, Out. 2002 . Disponível em : http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252002000200025&lng=en&nrm=iso . acesso em: 30 jul. 2018.

OLIVEIRA, S. M. S.; OLIVEIRA, A. I. B.; ARAÚJO, F. M.L. Saberes, Formação, Profissionalização ou Nortório Saber : o que é preciso para ser professor ?. **Revista Expressão Católica** [S.l.], v. 6, n. 1, p. 78-84, abr. 2018. ISSN 2357-8483.

Disponível em:

<<http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/rec/article/view/2158>>. Acesso em: 27 Jul. 2018. doi:<http://dx.doi.org/10.25190/rec.v6i1.2158>.

PANSARELLI, D. ; PIZA, S. **Filosofia e Modernidade. Reflexão sobre o Conhecimento** (Org). São Paulo: Rudcolor, p. 32-36, 2008.

PAPARELLI, Renata. **Desgaste mental do professor da rede pública de ensino: trabalho sem sentido sob a política de regularização de fluxo escolar**. 2009. Tese (Doutorado em Psicologia Social) - Instituto de Psicologia, University of São Paulo, São Paulo, 2009. doi:10.11606/T.47.2009.tde-07122009-145916. Acesso em: 30 nov. 2018.

PEREIRA, É. F. et al. Sono, trabalho e estudo: duração do sono em estudantes trabalhadores e não trabalhadores. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, p. 975-984, 2011.

PIANA, M.C. **A Construção do perfil do assistente social no cenário educacional**. São Paulo : Cultura Acadêmica. 2009. 233 p

PINOTTI, Sonia Aparecida Gonçalves. Stress no Professor: Fontes, Sintomas e Estratégias de Controle. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, [S.l.], v. 9, n. 2, p. 207-216, jan. 2005. ISSN 2527-2675. Disponível em: <<http://revistarebram.com/index.php/revistauniar/article/view/276>>. Acesso em: 30 nov. 2018. doi:<https://doi.org/10.25061/2527-2675/ReBraM/2006.v9i2.276>

ROBERTSON, T.T. ; COOPER, C. ; WILLIAMS, J. **The Validity Indicator: Work and Stress**, v. 4. p.29-39. 1990. Disponível em : <https://doi.org/10.1080/02678379008256962>. Acesso em : 26 fev. 2016

MARQUES, N.; MENNA-BARRETO, L. (orgs.) História e Perspectivas da Cronobiologia. In : ROTENBERG, L.; MARQUES, N.; MENNA-BARRETO, L. **Cronobiologia: Princípios e Aplicações**. 3 ed. revista e ampliada. São Paulo: EDUSP. 2003, p. 31-53.

ROENNEBERG et al. A marker for the end of adolescence. **Current Biology**. v.14, n. 24 p. 1038-1039, 2004. Disponível em : <<https://doi.org/10.1016/j.cub.2004.11.039>>. Acesso em 20 nov. 2018

SAMIS, H. V. J. Aging: The loss of temporal organization. **Perspectives in Biology and Medicine**, v. 12, n. 1, p. 95-102, 1968. Disponível em : <https://muse.jhu.edu/article/405930/summary>. Acesso em 30 nov. 2018

SILVA, L. G. **Mulheres motoristas de caminhão: realidades, estereótipos e desafios**. 2016. Tese (Doutorado em Saúde Ambiental) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Acesso em: 25 jul. 2018 doi:10.11606/T.6.2016.tde-18042016-135549.

SILVA, V. L. **Condições de trabalho, presenteísmo e absenteísmo em professores da rede pública**. Tese (Doutorado em Saúde Ambiental) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.
Acesso em: 27 ago. 2018. <doi:10.11606/T.6.2017.tde-19072017-154953>

SILVA, R. R; SILVA, V. A. Trabalho e Educação : Ambiente, Relações de Trabalho e Saúde dos Profissionais da Educação de Altamira. **Revista Labor**, [S.l.], v. 1, n. 3, p. 96-113, mar. 2017. ISSN 1983-5000. Disponível em:
<<http://www.periodicos.ufc.br/labor/article/view/9292/7482>>. Acesso em: 23 jul. 2018.

SOUZA, J. C. **Influência do horário de trabalho, do gênero e de um programa de educação sobre o sono no ciclo sono/vigília de professores do ensino fundamental e médio**. 2014. 195f. Tese (Doutorado em Psicobiologia) - Centro de Biociências, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2014. Disponível em :
<https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/19590>. Acesso em : 13 mar. 2017.

STRAUSS, A. CORBIN, J. **Pesquisa Qualitativa: técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada** : Trad. da LO Rocha. 2 ed. Porto Alegre: Artmed; 2008.

TARDIF, M.; RAYMOND, D. Saberes, tempo e aprendizagem do trabalho no magistério. **Educação e Sociedade**. Campinas, v. 21, n. 73, p. 209-244. Dez./2000. Disponível em :<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302000000400013&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 27 ago. 2018.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0101-73302000000400013>.

TEIXEIRA, A. A escola-parque da Bahia. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, v. 47, n. 106. p.249. 1967.

THOMPSON, E. P. **Costumes em comum**. São Paulo: Companhia das Letras, p 269-272.1998.

_____. **Tempo, disciplina de trabalho e capitalismo industrial**. Trad.: Rosaura Eichemberg. São Paulo: Companhia das Letras, 1998.

TRAD, L. A. B. Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. **Physis : revista de saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v.19, n.3, p.777-796, 2009.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais**: a pesquisa qualitativa em educação : o positivismo, a fenomenologia, o marxismo. São Paulo. Atlas, 1987.

VALLE, L. E. L. R. **Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores**: saúde mental no trabalho. 2011. Tese (Doutorado em Psicologia

Social) - Instituto de Psicologia, University of São Paulo, São Paulo, 2011. Acesso em: 30 nov. 2018 <doi:10.11606/T.47.2011.tde-22072011-104245>

VEIGA, C. G.. **História da Educação**. São Paulo: Ática.p. 50-158. 2007.

ZIBETTI, M. L.T.; PEREIRA, S. R. Women and teachers: repercussions of double duty on life conditions and on teaching work. **Educação em Revista**, Curitiba , n. Especial 2, p. 259-276, 2010 . Disponível em : <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-40602010000500016>. Acesso em: 30 Nov. 2018.

APÊNDICE A

Roteiro de perguntas para a entrevista semi estruturada com diretores

1. Qual sua opinião sobre os horários das escolas em geral?
2. O que você acha das Escolas de Tempo Integral?
3. Referente às faixas etárias, qual sua opinião: deveriam estudar nos mesmos horários ou em horários diferentes daqueles estabelecidos hoje?
4. Qual o impacto nos professores? Há muitas reclamações sobre o comportamento dos alunos (agitação, sonolência, perda de atenção)?
5. Há problemas com os horários dos professores?
6. Qual a providência que é tomada e a eficácia disso?
7. Qual seria o ideal?

APÊNDICE B

ROTEIRO DE ORIENTAÇÃO PARA REUNIÕES GRUPO FOCAL

- **CATEGORIA A :**
 - A1 : como cheguei à docência
 - A2 : Quero continuar na profissão
- **CATEGORIA B :**
 - B1 : Jornada de trabalho
- **CATEGORIA C :**
 - C1 : Os horários e a relação com a saúde

Assuntos que abordamos para estimular o debate

- Os horários alteram a rotina
- Como se organiza a vida em torno desses horários
- Estes horários influenciam na rotina de sono

ANEXO A

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO LESTE 4
E. E. "PROF. ARTHUR CHAGAS JÚNIOR"
Rua Francesco Usper, 951 - CEP 03928-235 - Jd. Sapopemba
Fones/fax: 2704-3381 / 2704-4241
e-mail: e902809a@educacao.sp.gov.br

DECLARAÇÃO

Eu, Ednei Carmo do Nascimento Oliveira, Diretora da E. E. PROF. ARTHUR CHAGAS JÚNIOR, declaro que estou ciente da pesquisa "TEMPOS ESCOLARES: OS HORÁRIOS ESCOLARES E O COTIDIANO DOCENTE" realizado pelo aluno de Mestrado ROBSON FERREIRA DA SILVA, e autorizo a sua realização, contanto que nos resultados finais não conste o nome da escola e mantendo o anonimato dos professores participantes.

São Paulo, 02 de junho de 2016.

Ednei Carmo do Nascimento Oliveira
RG.: 12.925.670
Diretor de Escola

Continuação do Parecer: 1.887.702

ANEXO B

COMITÊ DE ÉTICA
USP - ESCOLA DE ARTES,
CIÊNCIAS E HUMANIDADES
DA UNIVERSIDADE DE SÃO

Outros	autoriza_institu.pdf	00:11:06	DA SILVA	Aceito
Outros	cartaprotocolo.pdf	30/11/2016 00:05:32	ROBSON FERREIRA DA SILVA	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	29/11/2016 23:51:12	ROBSON FERREIRA DA SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	06/04/2016 13:40:33	ROBSON FERREIRA DA SILVA	Aceito

Situação do Parecer:**Aprovado**

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 09 de Janeiro de 2017

 Assinado por : Rosa Yuka Sato Chubaci

Coordenador

ANEXO C

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título do Projeto

Tempos Escolares : Os Horários Escolares e o Cotidiano Docente

Pesquisador responsável: Robson Ferreira da Silva

Mestrando em Estudos Culturais pela EACH/Universidade de São Paulo – USP/Leste

Local em que será desenvolvida a pesquisa: E.E. Prof. Arthur Chagas Junior.

Informo que sou aluno pesquisador do Curso de Mestrado da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – USP/Leste. Estou nesta Unidade Escolar para desenvolver uma pesquisa sobre “**Os horários escolares e o Cotidiano Docente**”.

Esta pesquisa tem como objetivo averiguar as implicações dos horários escolares no cotidiano do professor.

Para que estas informações possam ser obtidas, o(a) Sr(a). está sendo convidado(a) a participar dessa pesquisa, respondendo a um questionário que será aplicado por mim. Assim, peço sua autorização para coletar as informações de que necessito para a pesquisa, fazendo uso de cinco questionários ; duas entrevistas previamente agendadas e também o uso de um aparelho chamado Actímetro, a ser utilizado em seu punho de maneira ininterrupta por um período de vinte e três dias. Onde serão coletadas informações sobre : temperatura de punho, exposição à luz e atividade motora.

Garantimos que sua identidade será mantida em sigilo e os resultados serão sempre apresentados como retrato de um grupo e não de uma pessoa, seja para propósito de publicação científica ou educativa.

Informamos que nesta pesquisa os riscos são mínimos, exceto o possível desconforto em responder ao questionário, e os resultados encontrados poderão auxiliar no aumento da discussão a respeito da imposição dos horários escolares e a implicação disso na vida e na saúde do professor..

Sua participação neste trabalho é muito importante, porém voluntária, sendo assim, o(a) Sr(a.) tem o direito de não querer participar, sem que isso cause qualquer prejuízo ao seu atendimento.

Eu _____

concordo em participar dessa pesquisa cujo pesquisador me esclareceu que serão aplicados questionários, uma entrevista a ser agendada e também o uso de um aparelho chamado Actímetro, a ser utilizado em meu punho de maneira ininterrupta por um período de 23 dias, cujo objetivo é averiguar as implicações dos horários escolares no cotidiano do professor. Entendo que, qualquer informação obtida sobre mim, será confidencial, bem como meus registros estarão disponíveis para revisão do pesquisador. Esclareceu-me que minha identidade não será revelada em nenhuma publicação; por conseguinte, consinto na publicação para propósitos científicos.

Eu entendo que estou livre para recusar minha participação neste estudo ou para desistir a qualquer momento e que a minha decisão não me trará nenhum prejuízo de qualquer natureza.

Eu certifico que li ou foi-me lido o Termo de Consentimento e entendi seu conteúdo. A mim será dada uma cópia deste documento e a outra cópia será arquivada pelo pesquisador. Minha assinatura demonstra que concordei livremente em participar deste estudo.

São Paulo _____ de _____ 2017.

Assinatura do(a) participante

Eu certifico que expliquei a(o) Sr(a) _____ acima, a natureza, propósito, riscos e benefícios desta pesquisa, que respondi todas as questões que me foram feitas e testemunhei assinatura acima.

São Paulo, _____ de _____ 2017.

Assinatura do Pesquisador Responsável: Robson Ferreira da Silva

RG. 26.807.416-1

***Se você tiver qualquer dúvida sobre a pesquisa e seus direitos enquanto participante, entre em contato com o pesquisador responsável:**

Robson Ferreira da Silva

R. Jardim Tamoio, 85 apto. 21-B

Telefones: (11)98845- 1895 Cell. ou (11)2527-3666 Res. Ou e-mail: presbrobson@gmail.com

*** Em caso de reclamação ou qualquer tipo de denúncia ética sobre este estudo, entrar em contato com:**

Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – EACH/USP

Av. Arlindo Bétio, 1000, Prédio I1, Sala T14, Ermelino Matarazzo, São Paulo/SP

Telefone: (11) 3091-1046 ou e-mail: cep-each@usp.br

ANEXO D

QUESTIONÁRIO DE CRONOTIPO H & O

Traduzido e validado pelo - Grupo Multidisciplinar de Desenvolvimento e Ritmos Biológicos (GMDRB) do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo.

Instruções:

1. Leia com atenção cada questão antes de responder. Responda todas as questões.
2. Responda as questões na ordem numérica.
3. Cada questão deve ser respondida independente das outras; não volte atrás e nem corrija suas respostas anteriores.
4. Para cada questão coloque apenas uma resposta (uma cruz no local correspondente); algumas questões têm uma escala, nestes casos coloque a cruz no ponto apropriado da escala.
5. Responda cada questão com toda a honestidade possível. Suas respostas e os resultados são confidenciais.

Identificação:

Nome: _____ Idade: _____ anos Série: _____

1. Considerando apenas o seu bem-estar pessoal e com liberdade total de planejar seu dia, a que horas você se levantaria?

05 06 07 08 09 10 11 12

2. Considerando apenas o seu bem-estar pessoal e com liberdade total de planejar sua noite, a que horas você se deitaria?

20 21 22 23 24 01 02 03

3. Até que ponto você depende do despertador para acordar de manhã?

- () Nada dependente
- () Não muito dependente
- () Razoavelmente dependente
- () Muito dependente

4. Você acha fácil acordar de manhã?

- () Nada fácil
- () Não muito fácil

- () Razoavelmente fácil
- () Muito fácil

5. Você se sente alerta durante a primeira meia hora depois de acordar?

- () Nada alerta
- () Não muito alerta
- () Razoavelmente alerta.
- () Muito alerta

6. Como é o seu apetite durante a primeira hora depois de acordar?

- () Muito ruim
- () Não muito ruim
- () Razoavelmente ruim
- () Muito bom

7. Durante a primeira meia hora depois de acordar você se sente cansado?

- () Muito cansado
- () Não muito cansado
- () Razoavelmente em forma
- () Em plena forma

8. Se você não tem compromisso no dia seguinte e comparando com sua hora habitual, a que horas você gostaria de ir deitar?

- () Nunca mais tarde
- () Menos que uma hora mais tarde
- () Entre uma e duas horas mais tarde
- () Mais do que duas horas mais tarde

9. Você decidiu fazer exercícios físicos. Um amigo sugeriu o horário das 7:00 às 8:00 horas da manhã, duas vezes por semana. Considerando apenas o seu bem estar-estar pessoal, o que você acha de fazer exercícios nesse horário?

- () Estaria em boa forma
- () Estaria razoavelmente em forma
- () Acharia isso difícil
- () Acharia isso muito difícil

10. A que horas da noite você se sente cansado e com vontade de dormir?

20 21 22 23 24 01 02 03

11. Você quer estar no máximo de sua forma para fazer um teste que dura horas e que você sabe que é mentalmente cansativo. Considerando apenas o seu bem-estar pessoal, qual desses horários você escolheria para fazer este teste?

- () Das 8 às 10 horas
- () Das 11 às 13 horas
- () Das 15 às 17 horas
- () Das 19 às 21 horas

12. Se você fosse se deitar às 23 horas em que nível de cansaço você se sentiria?

- () Nada cansado
- () Um pouco cansado
- () Razoavelmente cansado
- () Muito cansado

13. Por alguma razão você foi dormir várias horas mais tarde do que é seu costume. Se no dia seguinte você não tiver hora certa para acordar, o que aconteceria com você?

- () Acordaria na hora normal, sem sono.
- () Acordaria na hora normal, com sono.
- () Acordaria na hora normal, e dormiria novamente.
- () Acordaria mais tarde do que seu costume.

14. Se você tiver que ficar acordado das 4 às 6 horas para realizar uma tarefa e não tiver compromissos no dia seguinte, o que você faria?

- () Só dormiria depois de fazer a tarefa
- () Tiraria uma soneca antes da tarefa e dormiria depois
- () Dormiria bastante antes e tiraria uma soneca depois
- () Só dormiria antes de fazer a tarefa.

15. Se você tiver que fazer duas horas de exercício físico pesado e considerando apenas o seu bem-estar pessoal, qual destes horários você escolheria?

- () Das 8 às 10 horas
- () Das 11 às 13 horas
- () Das 15 às 17 horas
- () Das 19 às 21 horas

16. Você decidiu fazer exercícios físicos. Um amigo sugeriu o horário das 22 às 23 horas, duas vezes por semana. Considerando apenas o seu bem estar pessoal o que você acha de fazer exercícios nesses horários?

- () Estaria em boa forma

- () Estaria razoavelmente em forma
() Acharia isso difícil
() Acharia isso muito difícil

17. Suponha que você possa escolher o seu próprio horário de trabalho e que você deva trabalhar cinco horas seguidas por dia. Imagine que seja um serviço interessante e que você ganhe por produção. Qual horário que você escolheria?

24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

18. A que hora do dia você atinge seu melhor momento de bem-estar?

24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

19. Fala-se em pessoas matutinas e vespertinas (as primeiras gostam de acordar cedo e dormir cedo, as segundas de acordar tarde e dormir tarde). Com qual desses tipo você se identifica?

- () Tipo matutino
() Mais matutino que vespertino
() Mais vespertino que matutino
() Tipo vespertino

Autorizo a utilização dos dados deste questionário para fins exclusivamente acadêmicos e entendo que minha identidade será mantida sob sigilo.

Data: ____/____/____

Assinatura: _____

Tenho interesse em receber o resultado deste questionário: () SIM () NÃO

TELEFONE OU ENDEREÇO: _____

ANEXO E**Diário de Atividades**
“Os Horários Escolares e o Cotidiano docente”.

Nome: _____ Idade: _____

Instruções:

Este é o seu **Diário de atividades**, onde você registrará os horários de suas atividades diárias. Hábitos de dormir, acordar e cochilar, durante 23 dias seguidos.

Lembre-se do que você deve fazer:

1. Na primeira página você encontrará quadros para marcação das atividades em quatro momentos de um dia de 24 horas (madrugada, manhã, tarde e noite). Cada quadradinho representa um intervalo de 15 min. Em cada linha tem uma atividade diferente e nós precisamos saber quanto tempo do seu dia você usou para cada atividade indicada. Para isso, **INDIQUE EM CADA LINHA O TEMPO DE SUAS ATIVIDADE**, traçando uma linha que comece no horário do início da atividade e termine no quadro correspondente ao horário em que ela acabou.
2. **PREENCHA** o diário todos os dias, pela manhã e no final do dia, sendo o primeiro dia num sábado.
3. No primeiro dia (sábado) você vai escrever sobre o seu sono da sexta-feira para o sábado e sobre as atividades realizadas no sábado. O último dia de preenchimento será num domingo (após os 23 dias seguidos).
4. No verso da primeira página tem algumas perguntas. Nas perguntas de 1 a 5, você encontra uma linha que representa uma escala que vai desde **Muito Ruim/Muito Bom** ou **Muito Difícil/Muito Fácil** ou **Muito Cansado/Nada Cansado**.
5. Nas perguntas de 1 a 5, marque com um X o ponto da linha que representa a sua avaliação.
6. Ao final dos 23 dias de preenchimento, o diário deve ser entregue ao pesquisador responsável.

Em caso de dúvidas ou problemas no preenchimento do diário, estarei à disposição nestes telefones:

Res (11) 2527-3666 / CEL.: (11) 98845-1895

Suas informações são muito importantes, e por isso sou muito grato pela colaboração.

Nome: _____															Data: ____/____/2016														
Dia da semana: ☐ 2 ^a ☐ 3 ^a ☐ 4 ^a ☐ 5 ^a ☐ 6 ^a ☐ Sábado ☐ Domingo																													

Tempo em horas	24	1	2	3	4	5	6
Trabalho							
Transporte							
Estudo							
Atividade Física							
Sono/ Cochilos							
TV							
Computador (lazer)							
Folga/Outras atividades							

Manhã							
Tempo em horas	6	7	8	9	10	11	12
Trabalho							
Transporte							
Estudo							
Atividade Física							
Sono/ Cochilos							
TV							
Computador (lazer)							
Folga/Outras atividades							

Tarde							
Tempo em horas	12	13	14	15	16	17	18
Trabalho							
Transporte							
Estudo							
Atividade Física							
Sono/ Cochilos							
TV							
Computador (lazer)							
Folga/Outras atividades							

Noite							
Tempo em horas	18	19	20	21	22	23	24
Trabalho							
Transporte							
Estudo							
Atividade Física							

ANEXO F**ESCALA DE SONOLÊNCIA DE KAROLINSKA
(KSS)**

Horas : _____

Muito Alerta _____ Muito sonolento

Horas : _____

Muito Alerta _____ Muito sonolento

Horas : _____

Muito Alerta _____ Muito sonolento

Horas : _____

Muito Alerta _____ Muito sonolento

Horas : _____

Muito Alerta _____ Muito sonolento

ANEXO G**ESCALA DE SATISFAÇÃO NO TRABALHO- OSI**
Occupational Stress Indicator

Instrumento elaborado por Cooper (ROBERTSON et. al. 1900), traduzido e validado para o português por Swan, Moraes e Cooper (SWAN et. al. 1993). Versão em português da escala Satisfação no Trabalho disponível em Couto (2000).

Este questionário fornecerá dados que possibilitarão caracterizar a satisfação com o trabalho de uma forma geral e a satisfação com aspectos específicos do trabalho.

Por favor, dê sua opinião honesta e responda todas as questões.

Em cada uma das próximas questões, assinale a alternativa que mais se aproxima do seu sentimento em relação ao aspecto do trabalho em questão. Responda fazendo um círculo em torno do número em cada questão, de acordo com a seguinte escala:

6 – enorme satisfação

5 – muita satisfação

4 – alguma satisfação

3 – alguma insatisfação

2 – muita insatisfação

1 – enorme insatisfação

1. Comunicação e forma de fluxo de informação na empresa em que você trabalha	6	5	4	3	2	1
2. Seu relacionamento com outras pessoas na empresa em que Trabalha	6	5	4	3	2	1
3. O sentimento que você tem a respeito de como seus esforços são Avaliados	6	5	4	3	2	1
4. O conteúdo do trabalho que você faz	6	5	4	3	2	1
5. O grau em que você se sente motivado por seu trabalho	6	5	4	3	2	1
6. Oportunidades pessoais em sua carreira atual	6	5	4	3	2	1
7. O grau de segurança no seu emprego atual	6	5	4	3	2	1
8. A extensão em que você se identifica com a imagem externa ou realizações de sua empresa	6	5	4	3	2	1
9. O estilo de supervisão que seus superiores usam	6	5	4	3	2	1
10. A forma pela qual mudanças e inovações são implementadas	6	5	4	3	2	1
11. O tipo de tarefa e o trabalho em que você é cobrado	6	5	4	3	2	1
12. O grau em que você sente que você pode crescer e se desenvolver em seu trabalho	6	5	4	3	2	1
13. A forma pela qual os conflitos são resolvidos	6	5	4	3	2	1
14. As oportunidades que seu trabalho lhe oferece no sentido de você atingir suas aspirações e ambições	6	5	4	3	2	1
15. O seu grau de participação em decisões importantes	6	5	4	3	2	1
16. O grau em que a organização absorve as potencialidades que você julga ter	6	5	4	3	2	1
17. O grau de flexibilidade e de liberdade que você julga ter em seu Trabalho	6	5	4	3	2	1
18. O clima psicológico que predomina na empresa em que você Trabalha	6	5	4	3	2	1
19. Seu salário em relação à sua experiência e à responsabilidade que Tem	6	5	4	3	2	1
20. A estrutura organizacional da empresa em que você trabalha	6	5	4	3	2	1
21. O volume de trabalho que você tem para desenvolver	6	5	4	3	2	1
22. O grau em que você julga estar desenvolvendo suas potencialidades na empresa em que trabalha	6	5	4	3	2	1