ISSN 1981-4127

ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR: DESAFIOS E IMPACTOS NA PERCEÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE

LIFESTYLE OF HIGHER EDUCATION TEACHERS: CHALLENGES AND IMPACTS ON THE PERCEPTION OF QUALITY OF LIFE AND HEALTH

DOI: https://doi.org/10.24979/ambiente.vi.1632

Queli Ghilardi Cancian
Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE, Brasil/ Centro de investigação em Estudos Globais, Universidade Aberta – Uab, Portugal; quelicancian@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-6135-1432

Vilmar Malacarne
Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE, Brasil; vilmar.malacarne@unioeste.br
https://orcid.org/0000-0002-5222-4722

José António Moreira
Centro de investigação em Estudos Globais, Universidade Aberta – Uab, Portugal; jmoreira@uab.pt
https://orcid.org/0000-0002-3050-9145

Resumo: O presente estudo se propõe identificar o estilo de vida dos professores do ensino superior e seus impactos na qualidade de vida e saúde. Trata-se de um estudo de carácter exploratório e misto, desenvolvido a partir da revisão bibliográfica e da pesquisa de campo com a aplicação de questionário estruturado tipo survey. Participaram do estudo 94 professores do ensino superior de uma instituição publicada no Oeste do Paraná, Brasil. Com base nos resultados, aponta-se que o estilo de vida adotado pelos professores inúmeras vezes está condicionado ao ambiente de trabalho, e às atribuições do ser docente, caracterizada pelos desafios relacionados à sobrecarga e condições precárias de trabalho, que refletem na conciliação da vida pessoal, fatores estes que podem impactar significativamente na percepção da qualidade de vida e a saúde dos professores.

Palavras-chave: Ambiente de trabalho, Ensino Superior, Estilo de vida, Qualidade de vida e saúde docente.

Abstract: The present study aims to identify the lifestyle of higher education teachers and its impacts on quality of life and health. This is an exploratory and mixed study, developed from a bibliographical review and field research using a structured survey-type questionnaire. 94 higher education professors from an institution in Western Paraná, Brazil participated in the study. Based on the results, it is pointed out that the lifestyle adopted by teachers is often conditioned by the work environment and the responsibilities of being a teacher, characterized by challenges related to overload and precarious working

ISSN 1981-4127

conditions, which reflect on life balance. personnel, factors that can significantly impact the perception of quality of life and health of teachers.

Keywords: Work environment, Higher Education, Lifestyle, Quality of life and teaching health.

INTRODUÇÃO

Discutir o construto de estilo de vida requer desafiar conceitos enraizados, tanto pessoais quanto culturais, que moldam a forma como vivemos. Este conceito abarca uma série de aspetos, como saúde física, mental, espiritual e social, abrangendo também as interações no contexto de maior intimidade e no trabalho, os momentos de lazer e de recreação.

Na definição da World Health Organization (WHO, 2003) o estilo de vida diz respeito aos comportamentos adquiridos em resposta a situações do quotidiano, moldados nas interações sociais e influenciado pelas condições socioeconómicas e ambientais. Barroso, Oliveira e Andrade (2019) acrescentam ainda que o estilo de vida corresponde ao envolvimento dos indivíduos em comportamentos com repercussões na sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

No contexto laboral os professores do ensino superior estão particularmente vulneráveis a diversos fatores que podem impactar negativamente a sua qualidade de vida e saúde física e mental (Cancian, 2020; Cancian et al., 2023). Estes profissionais tendem a confrontar-se com elevados níveis de exigência e responsabilidade, a par de pressões acrescidas por qualidade e produtividade, aumentando o risco de sobrecarga (Borsoi et al., 2012; Oliveira Filho *et al.,* 2012; Santos, Silva, 2017). De salientar ainda que, mesmo quando existem vínculos formais e um elevado grau de qualificação, os docentes enfrentam frequentemente precariedade no emprego (Borsoi *et al.,* 2012).

O produtivismo e a mercantilização do conhecimento passaram a se intensificar a partir das décadas de 1980 e 1990, impulsionados pelas reformas educacionais influenciadas pelo neoliberalismo e promovidas por organismos internacionais, como o Banco Mundial, a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) e o Fundo Monetário Internacional (FMI). O aumento da eficiência e da competitividade foram objetivos declarados dessas reformas, que buscavam se alinhar às demandas do mercado global (Cancian *et al.,* 2022).

ISSN 1981-4127

No contexto da precarização do trabalho docente, Piovezan e Dal Ri (2016) enfatizam que esse processo começou a ser notado desde o período do regime militar. No entanto, foi a partir da aprovação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional n.º 9.394/96 que a precarização se intensificou, resultando em um aumento significativo das exigências e da sobrecarga de trabalho para os professores.

Considerando as condições de trabalho que este profissionais enfrentam, Silva (2017), enfatiza que os modelos produtivistas e de competição desenfreada implantados nas Instituições de Ensino Superior (IES) sobrecarregam a vida diária do corpo docente, observando-se comumente o comprometimento do tempo direcionado ao descanso e ao autocuidado, tempo esse canalizado para o cumprimento das múltiplas tarefas de trabalho exigidas para além dos muros institucionais. Para além da dificuldade na conciliação da vida pessoal/familiar com a atividade profissional, tal pode levar ao desenvolvimento de hábitos pouco saudáveis como a adoção de uma alimentação inadequada, a inatividade física, e o prejuízo do tempo de descanso e de lazer. Note-se que a adoção de um estilo saudável, contribui para a minimização dos riscos de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Portugal, 2020).

A partir do exposto, o estudo desenvolvido, de carácter exploratório e misto, tem como questão-problema a seguinte: Como o estilo de vida adotado pela sociedade contemporânea impacta na percepção de qualidade de vida e saúde professores do ensino superior? A partir desta problemática delineou-se como objetivo identificar o estilo de vida dos professores e o seu impacto na qualidade de vida e saúde.

APORTE TEÓRICO

O estilo de vida pode ser definido como um conjunto de hábitos, comportamentos, valores e padrões de consumo que caracterizam a maneira como um indivíduo conduz sua vida de acordo com a cultura e meio ambiente no qual encontra-se inserido.

A WHO, expressa na carta de Ottawa de 1986, a concepção de saúde constituído a partir das atitudes pessoais desenvolvidas, sendo:

> A Promoção da Saúde é o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, o indivíduo ou o grupo devem estar aptos a identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar

ISSN 1981-4127

> ou adaptar-se ao meio. Assim, a saúde é entendida como um recurso para a vida e não como uma finalidade de vida; [...] A saúde é um conceito positivo, que acentua os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Em consequência, a Promoção da Saúde não é uma responsabilidade exclusiva do sector da saúde, pois exige estilos de vida saudáveis para atingir o bem-estar (WHO, 1986, p. 01).

Na concepção apresentada pela WHO, identifica-se que a adoção de um estilo de vida saudável torna-se uma ferramenta eficaz na constituição do bem-estar e saúde dos seres humanos, o que representa melhor qualidade de vida. Contudo, a responsabilidade de cada sujeito não pode ser estratificada do contexto, evidenciando o resultado das escolhas pessoais.

O serviço Nacional de Saúde (SNS), pondera ainda outros fatores que podem impactar na percepção da qualidade de vida e saúde dos sujeitos, como o meio ambiente, a cultura, a localização regional da morada, genética, nível de instrução, condições socioeconômicas, relações sociais, hábitos, estilo de vida e rede de apoio (Portugal, 2020).

O SNS, considera ainda que a adoção de um estilo de vida saudável na constituição da saúde, deve ser considerada, outrossim, na gestão alimentar, no controle do sono e do estresse e, na prática de atividade física. Nesse contexto, o sistema ainda enfatiza que a adoção de um estilo saudável, além de contribuir para o bem-estar, atua como fator de proteção diminuindo os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), (Portugal, 2020).

Na constituição do trabalho, o professor universitário está vulnerável a diversos fatores que podem impactar diretamente na sua percepção da sua qualidade de vida e saúde, contribuindo para o aparecimento de comodidades físicas e mentais (Cancian, 2020), contudo, não pode se descarta a contribuição positiva das relações de trabalho, na constituição do bem-estar.

Na concepção de Priss (2011), Oliveira Filho, Netto-Oliveira e Oliveira (2012), Santos e Silva (2017), Cancian *et al*. (2023), as inúmeras tarefas que compõem o trabalho docente nas instituições universitárias, transcendem as salas de aula, abarcando atividades que se estendem para além do ensino, pautada no triada da educação que se constituí no ensino/pesquisa/extensão, sendo que, essas duas últimas tornam-se responsáveis pela ampliação da carga horaria de trabalho docente para além dos murros institucionais. Nesse processo, destaca-se a intensificação do trabalho docente, ocasionado pela sobrecarga de trabalho, agravada pela competição desenfreada, e pelos rigorosos sistemas

ISSN 1981-4127

de avaliação, pautado em um sistema mercantilizado orientado pelo produtivíssimo.

Nesse contexto, o pensamento tecnocrático, que surgiu na década de 1980 e 1990 justificou-se pela importância da ciência e da tecnologia nos currículos escolares. Essa reestruturação trazia consigo a justificativa de proporcionar mais oportunidades de emprego e o crescimento da economia. No entanto, essa modernização também trouxe consigo um outro lado, que resultou na maior responsabilização dos professores pelo fracasso do sistema de ensino, acarretando a intensificação do trabalho docente (Ebisui, 2008; Cancian *et al.,* 2022).

Considerando o trabalho desenvolvido pelos professores universitários, comumente tem se observado a estratificação do tempo direcionado ao descanso e aos autocuidados, tempo esse, canalizado para o cumprimento das múltiplas atividades exigidas pela mercantilização do trabalho. Nessa relação, o estilo de vida desregrado, promovido por maus hábitos, como o uso excessivo de álcool, tabaco, açúcares, comidas processadas, uso de medicamentos e inatividade física, impactam negativos na condição de vida e saúde, se refletindo na propensão a obesidade, aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, adoecimento mental, comprometimento físico e posturais (Cancian, 2023).

Portanto, a adoção de um estilo de vida saudável, torna-se um desafio consideradas a realidade. Contudo, a adoção de um estilo de vida equilibrado, representa o modo como o indivíduo escolhe encarar a realidade, na compreensão dos seus limites, no desenvolvimento de atitudes e práticas que se constituem em hábitos, e por fim, um estilo de vida.

PERCURSO METODOLÓGICO

O estudo é descrito como uma pesquisa mista, combinando abordagens qualitativas e quantitativas, de natureza exploratória com um desenho descritivo, caracterizado como estudo transversal de corte único, conduzido pelo método de coleta Survey (Creswell, Creswell, 2022; Leavy, 2022). A escolha do método misto de pesquisa foi justificada pela necessidade de uma abordagem multidisciplinar, capaz de abarcar fenômenos complexos e diversos, os quais um único enfoque seria insuficiente.

No âmbito do estudo desenvolveu-se o estudo bibliográfico no amparo da fundamentação teórica e a pequisa de campo para verificação da hipótese. Para a recolha

ISSN 1981-4127

de dados foi elaborado um questionário, desenvolvido pelos investigadores. Tal permite obter dados diretamente das pessoas, respeitando as suas individualidades e opiniões, por meio de um documento pré-definido (Babbie, 2001).

O instrumento inclui dez conjuntos de questões abertas e fechadas que tiveram em consideração os quatro domínios orientadores da qualidade de vida definidos pela World Health Organization (WHO, 1997), a saber: relações ambientais, sociais, saúde física e saúde mental.

Destaca-se que os dados apresentados no presente artigo, é uma fração de um estudo maior intitulado "Trabalho e ciência: um olhar para a saúde e a qualidade de vida dos professores universitários" produto de uma dissertação de mestrado de um dos autores, o qual a abordagem é situada na temática da qualidade de vida e saúde. O debate entrelaçado no presente artigo, relaciona-se a discussão centrada no estilo de vida e percepção de saúde dos professores universitários.

Acresce ainda referir que a investigação desenvolvida pela apreciação favorável do Comitê de Ética da Universidade do Oeste do Paraná (UNIOESTE), recebendo o parecer de deferido sob número 3.420.063.

A coleta dos dados correu de forma presencial durante as reuniões de colegiados dos cursos, mediante a prévia autorização dos coordenadores e diretores dos centros de cursos da universidade. Participaram do estudo apenas professores em regime estatutários que aceitaram participar do estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual foi assinado em duas vias, uma pelo pesquisador e outra pelo voluntário.

O estudo utilizou uma amostra não probabilística, por conveniência, tendo participado 94 professores de uma IES situada no Oeste do Paraná, correspondendo a 35,88% da população estimada. Na tabela 1, apresenta-se a caracterização da amostra.

Tabela 1- Caracterização da amostra

Variáveis	Freq.	(%)	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade			47,17	±8,20	29	69
Sexo						
Masculino	47	50,0				
Feminino	47	50,0				
Nível de escolaridade						
Especialista	4	4,3				

ISSN 1981-4127

Mestre	17	18,1				
Doutor (a)	73	77,6				
Tempo de Docência do Ensino Superior (anos)			17,2	±7,0	0,08	34,5

Fonte: Dados da pesquisa

O estudo obteve participação homogênea, constituída por 50% do sexo feminino e 50% do sexo masculino, na maioria doutores, com tempo médio de experiência de 17,2 anos.

Para análise dos dados adotou-se a triangulação alvitrada por Flick (2013), na qual consiste a combinação de diferentes técnicas e formas de se estudar um tema, em busca de respostar par uma problemática, visando a compreensão dos variados fenômenos apresentados pelo objeto de estudo. Para análise quantitativa optou-se pela análise descritiva.

RESULTADOS

O estilo de vida e os hábitos adotados permitem identificar fatores que podem comprometer a saúde de forma geral. Para isso, elaboramos uma série de questões investigativas que visaram identificar elementos que contribuem para o aumento dos riscos à saúde.

Tal como se apresenta na tabela 2, a maioria dos professores faz uso esporádico de bebida alcoólica, e uma minoria de 3,2% faz uso de tabaco e/ou narguilé. Considerando o uso de drogas ilícitas, 5,3% dos participantes apontam o conhecimento da existência, ainda que por menor, do consumo de drogas ilícitas entre os colegas. Nesse contexto, percebe-se que uma minoria dos professores apresentam hábitos prejudiciais à saúde de modo geral.

No contexto da manutenção da saúde e do lazer, 71,3% dos participantes apontaram que praticam algum tipo exercício físico ou atividade esportiva, com frequência de 3 vezes por semana. Sobre as práticas espirituais e/ou religiosas, 56,4% dos participantes apontam ser praticantes. Ao considerar o tempo destinado a práticas culturais e prazerosas, 68,1% dos professores apontam que poucas vezes conseguem se desligar das atividades laborais, e usufruir de tais práticas. Questionados sobre quais práticas eram mais acessíveis, os professores descreveram: teatro, cinema, caminhadas, viagens, leituras, jantares com amigos e/ou familiares, tocar um instrumento, praticar

ISSN 1981-4127

um esporte.

Tabela 2- Hábitos e práticas

Variáveis	Freq.	(%)	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Consumo de bebida alcoólica						
Nunca	16	17				
Esporadicamente	55	58,5				
Uma vez na semana	15	16				
Mais de uma vez na semana	8	8,5				
Uso de tabaco e/ou narguilé						
Não	91	96,8				
Sim	03	3,2				
Consumo de drogas ilícitas entre os colegas de trabalho						
Não há consumo de drogas ilícitas entre os colegas	27	28,7				
Não sabem e/ou desconhecem o fato	62	66				
Sim, tem o conhecimento de uso de drogas ilícitas nos colegas	5	5,3				
Prática de exercício físico ou esportiva						
Sim	67	71,3				
Não	27	28,7				
Tempo de prática de atividade física (em dias durante a semana)			2,93	±1,15	1	6
Prática espiritual e/ou religiosa						
Sim	41	43,6				
Não	53	56,4				
Tempo de prática espiritual e/ou religiosa (em anos)			25,7	±7,35	8	55
Prática cultural e de lazer						
Nunca	5	5,3				
Poucas vezes	64	68,1				
Várias vezes	11	11,7				

ISSN 1981-4127

Muitas vezes	8	8,5
Frequentemente	6	6,4

Fonte: Dados da pesquisa

Tanto a carência quanto o excesso são prejudiciais. Assim, o equilíbrio entre a falta e o excesso é chamado de "justa medida", a qual consiste em agir de forma adequada, no momento certo, naquilo que é necessário e em relação à condição e/ou situação, buscando sempre a excelência. Nesse contexto, Sawaya e Filgueiras (2013) definem o conceito de "justa medida", um termo cunhado por Aristóteles.

> A "justa medida" é um ato da razão que impõe a sentimentos, ações ou atitudes um controle, sem o qual esses tenderiam ao desequilíbrio por falta ou excesso de algo. E o desequilíbrio leva à infelicidade. Esclarece-se assim que ambas as circunstâncias, falta de gozo ou excesso desse, geram perda da felicidade (p. 02).

A partir da justa medida, certos parâmetros foram estabelecidos para guiar e promover a manutenção de uma vida mais saudável, com menores riscos à saúde. Eles consideram aspectos como o consumo de frutas, verduras, sal, açúcar, água e a prática regular de exercícios físicos, conforme detalhado no quadro 01.

Quadro 01: Recomendações para manutenção da saúde.

R01	A organização Mundial da saúde (OMS), reforça que o consumo de açúcar não ultrapasse o total de 50g diárias, equivalentes a 10 colheres de chá ou 5 colheres de sopa.
R02	"A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda o total de 5g, ou seja, 01 colher de chá, sendo sal iodado.
R03	O Ministério da Saúde (MS) recomenda a ingestão de pelo menos dois litros de água diariamente.
R04	Em um estudo recente comprovou-se que o aumento de 2 porções diárias em relação às recomendações da OMS pode diminuir significativamente o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, melhorando a condição geral da saúde, as recomendações do estudo se mantém em 7 porções de (80g) ou mais de frutas e verduras (diversificadas), em média de 560g diárias.
R05	*A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda para a manutenção da saúde que se pratique, 150 minutos semanais de exercícios Aeróbicos de intensidade moderada, e prática de exercícios de fortalecimento de 2 dias ou mais na semana.*

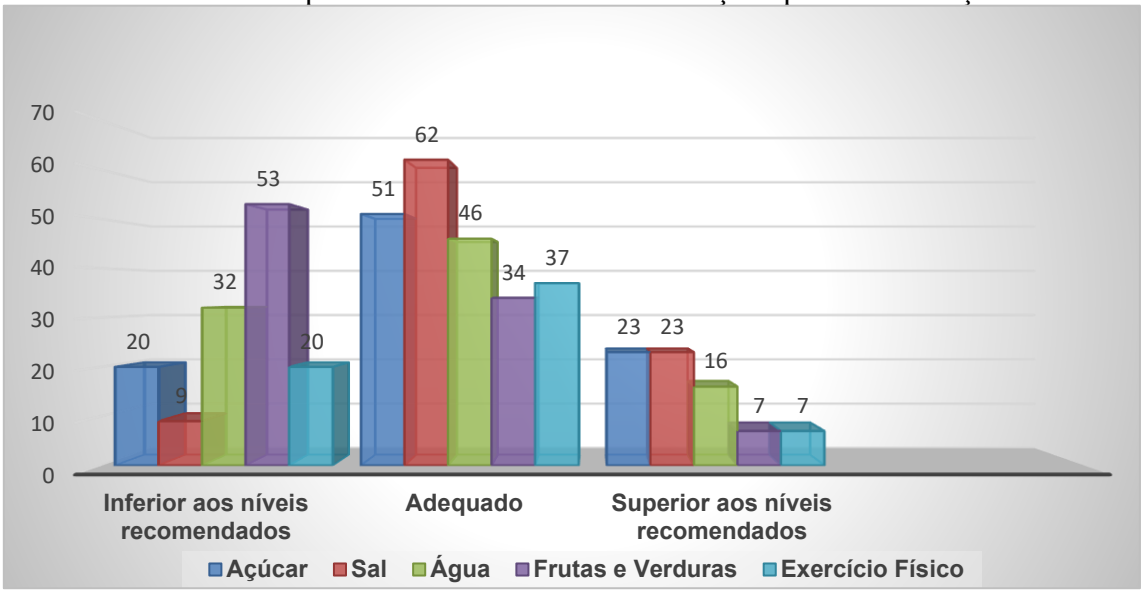
Fonte*:* Elabora pelos autores com base nos dados da OMS, e do Brasil (2019).

Tal como apresentando no gráfico 1 observam-se os dados referentes ao consumo de frutas, verduras, sal, açúcar, água e a prática regular de exercícios físicos. Conforme

ISSN 1981-4127

o gráfico a maioria dos professores aponta o consumo conforme o adequado as recomendações, contudo, chama-se atenção para os níveis inferiores os parâmetros recomendados no consumo de água e de frutas e verduras, da mesma forma, aponta-se o consumo de sal em níveis superiores aos recomendando.

Gráfico 01: Consumo/prática conforme as recomendações para manutenção da saúde**.**



Fonte: Dados da pesquisa (2019).

O estilo de vida, hábitos praticados, associados a carga de trabalho colabora no desenvolvimento ou não, saúde e qualidade de vida. Tal como se apresenta na tabela 3, 21,3% dos participantes declararam que se dedicam mais de 40 horas semanais de trabalho, ultrapassando o regime próprio de contratação da universidade conforme Resolução n.º 034/2000-COU, que estabelece carga horária máxima de quarenta horas de trabalho semanais (Unioeste, 2000). Questionados os professores, apontaram que as horas extras se relacionavam ao desenvolvimento de atividades como pesquisa e extensão, e em alguns casos, ao desenvolvimento de atividades extras, em consultórios, clinicas, escritórios, empresas e hospitais.

Ao considerar as atividades laborais, os professores apontam que muitas vezes ou frequentemente chegam ao final do dia com o sentimento de insatisfação por não conseguir concluir todas as atividades que gostaria. Da mesma forma, apontam que as atividades de pesquisa e extensão em muitas vezes ou são frequentemente concluídas

ISSN 1981-4127

fora do ambiente e horário de trabalho.

Tabela 3 – Relação carga de trabalho

Variáveis	Freq.	(%)
Horas de trabalho		
20 horas	12	12,7
40 horas	62	66,0
Mais de 40 horas	20	21,3
Com que frequência você tem a sensação de chegar ao fim do dia e percebe que não teve tempo para concluir tudo o que gostaria?		
Nunca	3	3,2
Poucas vezes	12	12,8
Muitas vezes	40	42,6
Frequentemente	39	41,5
As atividades intelectuais exigem extrema concentração e dedicação. As exigências em produções e publicações faz com que o docente dedique um grande período no cumprimento dessas obrigações. Em que proporção você vê a necessidade de dar continuidade a essas tarefas fora do seu horário de expediente?		
Nunca	1	1,1
Poucas vezes	14	14,9
Muitas vezes	43	45,8
Frequentemente	36	38,3

Fonte: dados da pesquisa

Conforme apresentado na tabela 4, ao analisar os impactos das atividades laborais na autopercepção da QV 33% dos professores percebem essa relação como muito positiva, fator contrabalanceado pela percepção negativa apontada por 37,2% dos participantes que apontam seus impactos como ‘nem pouco, nem muito’ sequenciado de um grupo formado por 29,8% que entende tais relações com muito negativa. A carácter informativo, as abstenções representam a ausência de resposta, ocasionada pela não obrigatoriedade de resposta a questão.

Tabela 4- Impactos das atividades laborais no nível de QV e estresse.

	Autopercepção Positiva		Autopercepção Negativa	
	Freq.	(%)	Freq.	(%)
Impactos das atividades laborais na percepção da QV				
Pouco	30	31,9	26	27,7
Nem pouco, nem muito	28	29,8	35	37,2
Muito	31	33,0	28	29,8
Abstenção	5	5,3	5	5,3

ISSN 1981-4127

Impactos das atividades no nível de estresse				
Pouco	39	41,5	24	25,5
Nem pouco, nem muito	35	37,2	33	35,1
Muito	15	15,9	35	37,3
Abstenção	5	5,3	2	2,1

Fonte: Dados da pesquisa

Em relação ao estresse, os professores aponta pouca contribuição positiva no controle do estresse, o oposto ocorre na percepção dos impactos negativos, 37,3% dos participantes apontam muita contribuição das atividades laborais para o desenvolvimento do estresse prejudicial.

DISCUSSÕES

Conforme OMS (2024), em todo o mundo existem 1,25 bilhão de usuários, [...] as tendências em 2022 mostram um declínio contínuo nas taxas de consumo de tabaco no mundo. Cerca de 1 em cada 5 adultos em todo o mundo consome tabaco, em comparação com 1 em cada 3 em 2000 (OPAS/OMS, 2024, n.p.). Em nossa população o uso de tabaco representa aproximadamente 1 para cada 31 participantes.

Sobre as práticas lazer, culturais, esportivas e sociais, o estudo realizado Koetz (2012), em uma instituição comunitária aponta que 7,9% dos participantes praticam pouco ou nada, a justificativa é pautada na falta de tempo e sobrecarga de atividades laborais. Na mesma direção, o presente estudo aponta que as práticas culturais e de lazer são deixadas em segundo plano, sendo poucas vezes (68,1%) praticadas.

No presente estudo identificou-se que o consumo de água, frutas e verduras, estão abaixo dos parâmetros recomendado, enquanto o consumo do sal de cozinha apresenta o consumo em excesso. Tais hábitos podem comprometer a QV e saúde em diferentes aspectos. A falta de nutrientes pode ocasionar o adoecimento tanto físico, quanto mental, diminuindo os níveis de energia e até mesmo a capacidade produtiva. Nessa direção, Micaliski e Cheffer (2017), apontam em seu estudo que a ingestão de água foi muito menor do que os dois litros como recomendado pelo MS. Sobre os consumo de frutas e verduras, os autores apontam que os participantes dizem consumir níveis acima do recomendado, contudo, não se identifica a quantificação das porções diárias. Colaborando com o presente estudo, Santos e Marques (2013) destacam que 79,6% dos professores apresentaram baixo consumo de frutas e verduras, visto que os declarantes consumiam

ISSN 1981-4127

menos de 3 porções diárias.

A sobrecarga de horas de trabalho, assim como a extensão das atividades laborais e as condições de trabalho, ultrapassam os murros institucionais, se expandindo para a vida pessoal, em cumprimento das apressões produtivistas do trabalho docente (Chierichetti; Backer, 2021), fatores também identificados no presente estudo, e em outros (Borsoi, 2012; Campos e Veigas, 2021; Macêdo *et al*.2024).

Nesse contexto, Cancian (2022) e Jeronimo (2024) destacam as pressões por produtividade, a intensificação do trabalho e o uso das novas tecnologias fundamentais na transformação das práticas e na própria rotina profissional, tanto em aspectos acadêmicos quanto profissionais. No desenvolvimento do trabalho docente, essa busca incessante por maior rendimento e eficiência tem levado ao aumento da carga de trabalho e à exigência de multitarefas, comprometendo frequentemente a saúde e o bem-estar desses professores. Embora as tenologias proporcionem maior agilidade e novas possibilidades, também impõem a necessidade de adaptação, amplificando a pressão de estar sempre "conectado" e disponível.

Sobre os impactos no nível de estresse, Boas e Morin (2023), em um estudo comparativo sobre os indicadores de qualidade de vida no trabalho entre professores de instituições públicas e privadas no Brasil e no Canadá, revelam que o nível de estresse relacionado ao trabalho entre os docentes brasileiros é semelhante ao dos canadenses. Em ambos os contextos, os professores universitários enfrentam prazos apertados e a ansiedade decorrente de suas atividades profissionais . Da mesma forma, no presente estudo se contata os impactos negativos do trabalho na percepção dos professores em contributo negativo do seu nível de estresse.

Ainda sobre os impactos do estresse no desempenho laboral dos professores do ensino superior Lopéz *et al.* (2023) aponta que esses são significativos, uma vez que, o estresse negativo diminui a qualidade do ensino, bem como, compromete os relacionamentos interpessoais impactando na QV e saúde desses profissionais. Fatores identificados por este estudo, tanto nos impactos da QV, quanto no nível de estresse negativo apontado pelos participantes.

Poder-se-á como limitação do estudo, o desenvolvimento transversal, uma vez, que para a identificação dos impactos do estilo de vida adaptado faz-se necessário o acompanhamento longitudinal. Para estudos futuros, sugere-se o estudo painel que

ISSN 1981-4127

permita o acampamento e a comparação entre os resultados.

CONCLUSÃO

A partir dos resultados apresentados, percebe-se que o estilo de vida dos professores, em sua maioria, é moderadamente saudável, embora existam algumas áreas de preocupação, como o consumo inadequado de água, frutas e verduras, e o excesso de sal. O estresse relacionado ao trabalho e a sobrecarga de atividades também são fatores preocupantes, impactando negativamente a qualidade de vida (QV) e saúde desses profissionais. O desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal, especialmente com a necessidade de extrapolar a carga horária regulamentada, contribui para o estresse excessivo e a insatisfação.

Apesar de a maioria dos professores praticar exercícios físicos e se envolverem em atividades espirituais, a sobrecarga de trabalho e a dificuldade em se desligar das atividades laborais impactam suas oportunidades de lazer e descanso. Além disso, a percepção de que o trabalho afeta a saúde e o bem-estar varia significativamente entre os docentes, com uma parcela considerável relatando impactos negativos.

Em suma, o estudo ressalta a necessidade de políticas e intervenções que promovam o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, com ênfase na saúde física e mental dos professores. Sugere-se a implementação de programas de apoio que incluam práticas de autocuidado e gestão do estresse, além de reforçar hábitos saudáveis de alimentação e exercício físico. Estudos futuros poderiam explorar de maneira longitudinal esses fatores para uma compreensão mais detalhada dos impactos ao longo do tempo.

REFERÊNCIAS

BABBIE, E. **Métodos de Pesquisas de Survey**. 2001. Editora UFMG.

BORSOI, I. C. F. Trabalho e produtivismo: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v.15, n. 1, p. 81-100, 2012. Disponível em: .http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172012000100007&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 05 st. 2024.

ISSN 1981-4127

BARROSO, S. M.; OLIVEIRA, N. R. de; ANDRADE, V. S. de. S. e depressão: Relações com características pessoais e hábitos de vida em universitários**. Psicologia: Teoria e pesquisa**, v. 35, p. e35427, 2019.

BRASIL. Ministério da saúde (MS). **Quantidade de água recomendada para evitar a desidratação**. Blog da saúde. [Distrito Federal- DF]. Disponível em: https://www.blog.saude.gov.br/index.php/35272-saiba-qual-e-a-quantidade-de-agua-recomendada-para-evitar-a-desidratacao. Acesso em:14 mai. 2024.

CANCIAN, Q. G. Trabalho e Ciência: Um olhar para a saúde e qualidade de vida dos professores universitários (Dissertação de Mestrado em Educação). Cascavel: UNIOESTE, 2020.

CANCIAN, Q. G. *et al*. Precarização e intensificação do trabalho docente. **Humanidades & Inovação**, v. 9, n. 2, p. 148-164, 2022.

CANCIAN, Q. G. *et al*. Qualidade de vida no desenvolvimento do trabalho na percepção dos professores universitários. *Boletim de Conjuntura (BOCA),* Boa Vista, v. 13, n. 39, p. 371–386, 2023.

CAMPOS, M. F.; VIEGAS, M. F. Saúde mental no trabalho docente: um estudo sobre autonomia, intensificação e sobrecarga. **Cadernos de Pesquisa**, vol. 28, n. 2, 2021.

CHIERICHETTI, M.; BACKER, P. Exploring Faculty Perspectives during Emergency Remote Teaching in Engineering at a Large Public University. **Education Sciences**, v. 11, n.419, 2021.

CRESWELL, J. W.; CRESWELL, J. D. **Research design:** Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage publications. 2022.

EBISUI, C. T. N. **Trabalho docente do enfermeiro e a Síndrome de Burnout: desafios e perspectivas**. 2008. Tese de Doutorado, 252 f. Universidade de São Paulo.

LEAVY, P. **Research design:** Quantitative, qualitative, mixed methods, arts-based, and community-based participatory research approaches. Guilford Publications. 2022.

LÓPEZ, V. E. R. *et al.* Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. South Florida. **Journal of Development**, v. 4, n. 8, 2023.

JERONIMO, I. V. **Reforma do ensino médio: análise dos PNLD 2017 e 2021 de história e as transformações no trabalho docente.** 2024. 87 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2024

MACÊDO, A. D. et al. Saúde mental e os fatores associados ao estresse ocupacional entre professores do nível superior de ensino durante a pandemia de covid-19. **Revista Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 16, n. 1, 2024.

ISSN 1981-4127

MICALISKI, E. L.; CHEFFER, N. M. A correlação entre os hábitos de vida e o nível de estresse dos docentes de uma escola pública de Palmitinho/RS. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 11, n. 6, p. 51-65, 2017.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, v.3, 278, 2001.
OLIVEIRA FILHO, A.; NETTO-OLIVEIRA, E.R.,; OLIVEIRA, A.A.B. Qualidade de vida e fatores de risco de professores universitários. **Rev. Educ. Fís/UEM**, v.23, n.1, p. 57-67, 2012.

OPAS/OMS**. Com queda de 35% desde 2010, Brasil é um dos líderes mundiais na redução do consumo de tabaco**. Comunicação Luís Felipe Sardenberg e Sarah Buogo. Nações Unidas Brasil, 2024. Disponível em: https://brasil.un.org/pt-br/257946-com-queda-de-35-desde-2010-brasil-%C3%A9-um-dos-l%C3%ADderes-mundiais-na-redu%C3%A7%C3%A3o-do-consumo-de-tabaco#:~:text=Em%20todo%20o%20mundo%2C%20h%C3%A1,consumo%20de%20tabaco%20no%20mundo**.** Acesso em: 07 out. 2024.

PIOVEZAN, P. R.; DAL RI, N. M. A precarização do trabalho docente no estado de São Paulo: vinte anos de reformas. ETD: **Educaçao Temática Digital**, v. 18, n. 1, p. 178-197, 2016.

PORTUGAL. Direção Geral de Saúde. **SNS – Serviço Nacional de Saúde**. 2020. Disponível em : https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/estilos-de-vida-saudavel.aspx. Acesso em: 06 out. 2024.

PRIESS, F. G. **Características do estilo de vida e da qualidade de vida dos professores universitários de instituições privadas de Foz Iguaçu e região**. 2011. 89 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal do Paraná - UFPR, Curitiba-Pr. 2011.

SANTOS, M.P.G.; SILVA, K.K.D. Níveis de estresse e qualidade de vida de professores do ensino superior. **Revista Enfermagem da UFSM** , v.7, n.4, p.656-668, 2017.

SAWAYA, A. L.; FILGUEIRAS, A. Abra a felicidade? Implicações para o vício alimentar. **Estudos Avançados** , v. 27, n. 78, p. 53-70, 2013.

UNIOESTE. **Resolução nº 034/2000-COU.** Aprova critérios para a elaboração e a determinação do Índice de Atividade de Centro. 2000, 9p. Disponível em: https://www5.unioeste.br/portalunioeste/arquivos/proplan/legislacao/Resol034COU00.pdf. Acesso em: 6 out. 2023.

WHO. World Health Organization. Health and development through physical activity and sport. **World Health Organization**.2003.

WHO. World Health Organization. **Promoção da Saúde carta de Ottawa.** Carta de Ottawa para a promoção da saúde 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde

ISSN 1981-4127

Ottawa, Canadá, 17-21 Novembro de 1986. 1986. Disponivel em: https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/carta-de-otawa-pdf1.aspx. Acesso em: 8 jan. 2025.

WHO. World Health Organization. **World Health Organization.WHOQOL** – *Measuring Quality of Life.* WHO.1997.