

ESTILO DE VIDA DE TRABALHADORES DA EDUCAÇÃO DE UM INSTITUTO FEDERAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Recebido em: 18/09/2023

Aceito em: 20/10/2023

DOI: 10.25110/arqsaude.v27i10.2023-020

Luciana Valadão Vasconcelos Alves¹
Magda Guimarães de Araujo Faria²
Rejane Eleuterio Ferreira³

RESUMO: O objetivo deste estudo é avaliar o estilo de vida de trabalhadores da educação de um Instituto Federal durante o período de isolamento social provocado pela Covid-19. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, com objetivo descritivo, que utilizou para coleta de dados o questionário estilo de vida fantástico, o qual foi aplicado a trabalhadores da educação de um instituto federal do estado do Rio de Janeiro. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva. Participaram 69 trabalhadores, dos quais 58% eram docentes e 42% técnicos administrativos. Verificou-se que os trabalhadores, dentro do possível, alcançaram resultados promissores na maior parte dos domínios. Entretanto, critérios como atividade física, nutrição, sono, tipo de comportamento e introspecção demonstraram fragilidade. Conclui-se que os participantes aderem a um estilo de vida saudável, porém é necessário incentivar o desenvolvimento de projetos com abordagens de trabalho intersetoriais e multidisciplinares, promovendo, assim, uma participação coletiva na construção de ambientes escolares saudáveis e com ações voltadas à promoção de um estilo de vida adequado aos trabalhadores.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de Vida; Educação; Pessoal de Educação; Vigilância em Saúde do Trabalhador.

LIFESTYLE OF EDUCATION WORKERS AT A FEDERAL INSTITUTE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT: The objective of this study is to evaluate the lifestyle of education workers at a Federal Institute during the period of social isolation caused by Covid-19. This is a research with a quantitative approach, with a descriptive objective, which used the fantastic lifestyle questionnaire for data collection, which was applied to education workers at a federal institute in the state of Rio de Janeiro. Data analysis was performed using descriptive statistics. 69 workers participated, of which 58% were teachers and 42% administrative technicians. It was found that workers, as far as possible, achieved promising results in most domains. However, criteria such as physical activity, nutrition, sleep, type of behavior and introspection showed weakness. It is concluded that the participants adhere to a healthy lifestyle, but it is necessary to encourage the development of projects with intersectoral and multidisciplinary work approaches, thus promoting

¹ Doutora em Enfermagem. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense (IFF). E-mail: lucianavvalves@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2159-543X>

² Doutora em Enfermagem. Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). E-mail: magda.faria@live.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9928-6392>

³ Doutora em Enfermagem. Escola de Enfermagem Anna Nery da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). E-mail: rejane_eleuterio@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9328-174X>

collective participation in the construction of healthy school environments and with actions aimed at promoting a lifestyle suitable for workers.

KEYWORDS: Life Style; Education; Educational Personnel; Surveillance of the Workers Health.

ESTILO DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DE LA EDUCACIÓN EN UN INSTITUTO FEDERAL DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

RESUMEN: El objetivo de este estudio es evaluar el estilo de vida de los trabajadores de la educación de un Instituto Federal durante el período de aislamiento social provocado por la Covid-19. Se trata de una investigación con enfoque cuantitativo, con objetivo descriptivo, que utilizó el cuestionario estilo de vida fantástico para la recolección de datos, que fue aplicado a trabajadores de la educación en un instituto federal en el estado de Río de Janeiro. El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva. Participaron 69 trabajadores, de los cuales el 58% fueron docentes y el 42% técnicos administrativos. Se encontró que los trabajadores, en la medida de lo posible, lograron resultados prometedores en la mayoría de los dominios. Sin embargo, criterios como actividad física, alimentación, sueño, tipo de conducta e introspección mostraron debilidad. Se concluye que los participantes adhieren a un estilo de vida saludable, pero es necesario incentivar el desarrollo de proyectos con enfoques de trabajo intersectorial y multidisciplinario, promoviendo así la participación colectiva en la construcción de ambientes escolares saludables y con acciones encaminadas a promover un estilo de vida adecuado para trabajadores.

PALABRAS CLAVE: Estilo de Vida; Educación; Personal Docente; Vigilancia de la Salud del Trabajador.

1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida é um conjunto de hábitos e costumes que causam impactos na saúde da população e está relacionado com inúmeros fatores que exprimem as atitudes e os valores na vida das pessoas. Esses fatores podem ser sociais, econômicos, culturais, ambientais e comportamentais, sendo assim, incluem, por exemplo, lazer, emprego, moradia, preferências alimentares, consumo de drogas e álcool (SILVA *et al*, 2018).

Na docência, o estilo de vida dos trabalhadores é responsável pelo crescimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) nessa categoria profissional (FERNANDES *et al*, 2022; ARANTES *et al*, 2023). Ademais, está associado frequentemente às características e condições de trabalho, visto que esses profissionais enfrentam sobrecarga, jornadas de trabalho excessivas, estrutura e recursos inadequados, conflitos com alunos e pais, excesso de alunos em classe, falta de reconhecimento, precarização de salários entre outras questões que podem afetar a saúde significativamente (ARANTES *et al*; 2023).

Globalmente, estima-se que, por ano, as DCNT sejam responsáveis por 41 milhões de óbitos, ou seja, 70% de todas as mortes. No Brasil, as DCNT correspondem a 76% dos registros de óbitos. Esses dados merecem atenção, visto que as DCNT resultam em consequências importantes para os indivíduos, famílias e comunidades, além de sobrecarregar os sistemas de saúde (MALTA *et al*; 2021). Logo, as doenças cardiovasculares e respiratórias crônicas, câncer e diabetes são DCNT que representam um dos principais desafios de saúde pública.

As DCNT surgem por influência de fatores imutáveis (sexo, idade e herança genética) e mutáveis (estilo de vida). Esse último se relaciona com práticas em relação à nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos sociais e controle do estresse (ARANTES *et al*; 2023). Sendo assim, é imprescindível criar estratégias e fortalecer políticas públicas que promovam o estilo de vida saudável da população.

Além disso, docentes estão suscetíveis a outros agravos de saúde, nos quais citam-se como mais prevalentes os adoecimentos psicossomáticos, as patologias psíquicas e os adoecimentos físicos (OLIVEIRA; PEREIRA; LIMA, 2017; GOMEZ; KLAUTAU, 2021). A correlação entre estresse e diminuição da qualidade de vida de docentes também já foi evidenciada (QUIÑONES-LAVERIANO *et al*, 2022), o que fortalece a necessidade de investigar e promover o estilo de vida de professores e demais trabalhadores da educação.

O estímulo ao estilo de vida saudável é um comprometimento com a promoção da saúde e por isso, não se restringe apenas a proteção contra doenças, mas também a demonstração de comportamentos que aumentam o nível de bem-estar ao longo da vida. Envolve controlar todos os comportamentos que podem afetar a saúde do indivíduo e organizar suas atividades diárias (ÇETINKAYA; SERT, 2021).

Dessa forma, o vulnerável estado de saúde dos trabalhadores da educação reitera a necessidade de pesquisas sobre o estilo de vida desses profissionais e as ações de intervenção dentro do ambiente escolar, uma vez que tais estratégias podem difundir qualidade de vida a diferentes públicos e melhorar bem-estar da comunidade, o que inclui a relação com os estudantes. Além disso, este estudo se justifica devido a escassa publicação sobre estilo de vida de profissionais da educação em geral, uma vez que as publicações enfocam em docentes universitários e estudantes.

É válido também ressaltar que nos últimos anos, o estilo de vida da população sofreu um grande impacto pelo acometimento da pandemia de SARS-CoV-2, o que

culminou em políticas de combate à disseminação da doença pautadas sobretudo, no isolamento social, reafirmando comportamentos deletérios como o sedentarismo, ingestão nutricional inadequada, mudanças no padrão do sono, e outros (WERF *et al*, 2021; KIND *et al*, 2023). Este fato reforça a justificativa em estudar a temática, uma vez que é necessário identificar os impactos da pandemia de Covid-19 no estilo de vida da população.

Diante disso, o objetivo deste estudo é avaliar o estilo de vida de trabalhadores da educação de um Instituto Federal durante o período de isolamento social provocado pela Covid-19.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, com objetivo descritivo, que utilizou o método estatístico descritivo para analisar o estilo de vida de trabalhadores da educação.

O cenário da pesquisa foi um dos *campi* de um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia localizado no estado do Rio de Janeiro/Brasil. Este instituto possui 12 *campi* e uma unidade de formação, nos quais são ofertados cursos técnicos integrados, concomitantes ou subsequentes ao ensino médio para jovens e adultos, graduações, pós-graduações e cursos de qualificação profissional.

Entre outubro de 2021 e maio de 2022, foram convidados para participar desta investigação, todos os trabalhadores docentes e técnico-administrativos atuantes no *campus* em questão, que no período de coleta de dados totalizavam 191. Utilizou-se como critério de inclusão: ser servidor permanente ou substituto ativo do *campus*. O critério de exclusão foi: ser trabalhador terceirizado da instituição. O contato foi realizado por e-mail e telefone, a fim de apresentar a pesquisa e realizar o convite de participação. Obteve-se a participação de 69 trabalhadores.

É importante destacar que a coleta de dados iniciou quando grande parte dos entrevistados estava em teletrabalho em decorrência da pandemia de Covid-19. As atividades remotas da instituição a qual esses trabalhadores atuam iniciaram em março de 2020 e finalizaram em fevereiro de 2022.

A coleta de dados foi feita por meio da aplicação do Questionário de estilo de vida fantástico. Ele é um instrumento na área de promoção da saúde que tem como objetivo investigar o estilo de vida vivenciado por um usuário no último mês, alertando e trazendo à tona os riscos e agravos. O questionário possui 25 questões fechadas que exploram nove

domínios, os quais são: 1) família e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) cigarro e drogas; 5) álcool; 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) trabalho (PETROSKI; ANEZ; REIS, 2008).

Ademais, foi utilizado um formulário para o levantamento do perfil sociodemográfico, institucional e profissional dos participantes. O instrumento de coleta, composto das seções “perfil sociodemográfico, institucional e profissional” e o “questionário estilo de vida fantástico”, foi distribuído de maneira on-line, através do aplicativo Google Formulários.

A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva, utilizando o programa Excel, sendo os dados compilados na tabela 1. A seguir, foi aplicada uma codificação para identificar o estilo de vida do grupo analisado.

A codificação das questões é realizada por pontos, da seguinte maneira: zero para a primeira coluna, 1 para a segunda coluna, 2 para a terceira coluna, 3 para a quarta coluna e 4 para a quinta coluna. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: zero para a primeira coluna e 4 pontos para a última coluna. A soma de todos os pontos permite chegar a um escore total que classifica os indivíduos em cinco categorias que são: “Excelente” (85 a 100 pontos), “Muito bom” (70 a 84 pontos), “Bom” (55 a 69 pontos), “Regular” (35 a 54 pontos) e “Necessita melhorar” (0 a 34 pontos). É desejável que no mínimo os indivíduos atinjam a classificação “Bom” (PETROSKI; ANEZ; REIS, 2008).

Esta pesquisa, que segue as determinações do Conselho Nacional de Saúde por meio da Resolução nº 466/2012, foi aprovada por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) no ano de 2021.

3. RESULTADOS

O questionário aplicado alcançou um total de 69 trabalhadores institucionais, sendo a maioria do sexo feminino (65,2%), na faixa etária de 31 aos 40 anos (52,2%), brancos (68,1%), com mestrado (37,7%) e casados (68,1%). Além disso, destaca-se que a maioria exerce o cargo de professor (58%) e com tempo de atuação de 11 a 15 anos (33,3%). Os dados do perfil sociodemográfico, institucional e profissional dos participantes estão descritos na tabela 1.

Tabela 1 - Distribuição dos dados do formulário de levantamento do perfil sociodemográfico, institucional e profissional dos participantes, baseado nas respostas de 69 servidores. 2022.

VARIÁVEL	n	f (%)
Sexo		
Feminino	45	65,2
Masculino	24	34,8
Faixa Etária		
Até 30 anos	4	5,8
De 31 a 40 anos	36	52,2
De 41 a 50 anos	21	30,4
Mais de 51 anos	8	11,6
Cor		
Se declaram brancos	47	68,1
Se declaram pardos	17	24,6
Se declaram pretos	4	5,8
Se declaram amarelos	1	1,5
Nível de escolaridade		
Ensino médio/técnico	3	4,3
Graduação	5	7,2
Especialização	10	14,5
Mestrado	26	37,7
Doutorado	20	29
Pós-doutorado	5	7,2
Estado Civil		
Casado(a)	47	68,1
Solteiro(a)	10	14,5
União estável	6	8,7
Divorciado(a)	4	5,8
União estável não oficializada	1	1,4
Viúvo(a)	1	1,4
Cargo exercido		
Professor	40	58
Técnico administrativo	29	42
Tempo de atuação		
Até 5 anos	2	2,9
De 6 a 10 anos	18	26,1
De 11 a 15 anos	23	33,3
De 16 a 20	14	20,3
Mais de 21 anos	12	17,4

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Ao aplicar a codificação por pontos indicada no método de análise do Questionário Estilo de Vida Fantástico, constatou-se que 68,1% (n=47) dos participantes tinham um estilo de vida muito bom, 23,2% (n=16) bom, 7,2% (n=5) excelente e 1,4% (n=1) regular. Porém, ao analisar individualmente cada domínio, percebe-se que atividade física, nutrição, sono, tipo de comportamento e introspecção se destacam por serem domínios com baixas pontuações, conforme demonstrado na tabela 2.

Tabela 2 – Questionário estilo de vida fantástico, baseado nas respostas de 69 servidores. 2022.

Família e Amigos	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim	Quase nunca 1,5% (n=1)	Raramente 4,3% (n=3)	Algumas vezes 11,6% (n=8)	Com relativa frequência 23,2% (n=16)	Quase sempre 59,4% (n=41)
	Dou e recebo afeto	Quase nunca 0% (n=0)	Raramente 1,5% (n=1)	Algumas vezes 11,6% (n=8)	Com relativa frequência 21,7% (n=15)	Quase sempre 65,2% (n=45)
Atividade física	Sou vigorosamente ativo pelo menos 30 minutos por dia (corrida, bicicleta...)	Pelo menos 1 vez por semana 34,8% (n=24)	1-2 vezes por semana 18,8% (n=13)	3 vezes por semana 18,8% (n=13)	4 vezes por semana 16% (n=11)	5 ou mais vezes por semana 11,6% (n=8)
	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa...)	Pelo menos 1 vez por semana 14,5% (n=10)	1-2 vezes por semana 11,6% (n=8)	3 vezes por semana 24,6% (n=17)	4 vezes por semana 11,6% (n=8)	5 ou mais vezes por semana 37,7% (n=26)
Nutrição	Como uma dieta balanceada	Quase nunca 7,2% (n=5)	Raramente 4,4% (n=3)	Algumas vezes 31,9% (n=22)	Com relativa frequência 26,1% (n=18)	Quase sempre 30,4% (n=21)
	Frequentemente como excesso de (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal, (4) bobagens e salgadinhos	Quatro itens 2,9% (n=2)	Três itens 8,7% (n=6)	Dois itens 44,9% (n=31)	Um item 27,5% (n=19)	Nenhum 16% (n=11)
	Estou no intervalo de quilos do meu peso considerado saudável	Mais de 8 Kg 18,8% (n=13)	8 Kg 8,7% (n=6)	6 Kg 18,8% (n=13)	4 Kg 14,5% (n=10)	2 Kg 39,2% (n=27)
Cigarro e Drogas	Fumo cigarros	Mais de 10 por dia 1,5% (n=1)	1 a 10 por dia 2,9% (n=2)	Nenhum nos últimos 6 meses 1,5% (n=1)	Nenhum no ano passado 5,8% (n=4)	Nenhum nos últimos 5 anos 88,3% (n=61)
	Uso drogas como maconha e cocaína	Algumas vezes 4,4% (n=3)				Nunca 95,6% (n=66)
	Abuso de remédios ou exagero	Quase diariamente 0% (n=0)	Com relativa frequência 1,5% (n=1)	Ocasionalmente 2,9% (n=2)	Quase nunca 7,2% (n=5)	Nunca 88,3% (n=61)

	Ingiro bebidas que contém cafeína (cafés, chás, "colas")	Mais de 10 vezes por dia 1,5% (n=1)	7 a 10 vezes por dia 2,9% (n=2)	3 a 6 vezes por dia 18,8% (n=13)	1 a 2 vezes por dia 63,8% (n=44)	Nunca 13% (n=9)
Álcool	Minha ingestão de álcool por semana é ... doses.	Mais de 20 0% (n=0)	13 a 20 0% (n=0)	11 a 12 4,4% (n=3)	8 a 10 10,1% (n=7)	0 a 7 85,5% (n=59)
	Bebo mais de quatro doses em uma ocasião	Quase diariamente 0% (n=0)	Com relativa frequência 10,1% (n=7)	Ocasionalmente 26,1% (n=18)	Quase nunca 20,3% (n=14)	Nunca 43,5% (n=30)
	Dirijo após beber	Algumas vezes 13% (n=9)				Nunca 87% (n=60)
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	Durmo bem e me sinto descansado	Quase nunca 18,8% (n=13)	Raramente 17,5% (n=12)	Algumas vezes 40,6% (n=28)	Com relativa frequência 10,1% (n=7)	Quase sempre 13% (n=9)
	Uso cinto de segurança	Nunca 0% (n=0)	Raramente 0% (n=0)	Algumas vezes 0% (n=0)	A maioria das vezes 8,7% (n=6)	Sempre 91,3% (n=63)
	Sou capaz de lidar com meu estresse no dia-dia	Quase nunca 2,9% (n=2)	Raramente 1,5% (n=1)	Algumas vezes 16% (n=11)	Com relativa frequência 26,1% (n=18)	Quase sempre 53,5% (n=37)
	Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer	Quase nunca 2,9% (n=2)	Raramente 4,4% (n=3)	Algumas vezes 31,9% (n=22)	Com relativa frequência 23,2% (n=16)	Quase sempre 37,7% (n=26)
	Pratico sexo seguro	Quase nunca 2,9% (n=2)	Raramente 0% (n=0)	Algumas vezes 0% (n=0)	Com relativa frequência 2,9% (n=2)	Sempre 94,2% (n=65)
Tipo de comportamento	Aparento estar com pressa	Quase sempre 8,7% (n=6)	Com relativa frequência 34,8% (n=24)	Algumas vezes 40,6% (n=28)	Raramente 13% (n=9)	Quase nunca 2,9% (n=2)
	Sinto-me com raiva e hostil	Quase sempre 2,9% (n=2)	Com relativa frequência 5,8% (n=4)	Algumas vezes 37,7% (n=26)	Raramente 39,2% (n=27)	Quase nunca 14,5% (n=10)
Introspecção	Penso de forma positiva e otimista	Quase nunca 0% (n=0)	Raramente 2,9% (n=2)	Algumas vezes 24,6% (n=17)	Com relativa frequência 44,9% (n=31)	Quase sempre 27,5% (n=19)
	Sinto-me tenso e desapontado	Quase sempre 4,4% (n=3)	Com relativa	Algumas vezes 40,6% (n=28)	Raramente 31,9% (n=22)	Quase nunca

			frequência 13% (n=9)			10,1% (n=7)
	Sinto-me triste e deprimido	Quase sempre 1,5% (n=1)	Com relativa frequência 16% (n=11)	Algumas vezes 28% (n=20)	Raramente 30,4% (n=21)	Quase nunca 23,2% (n= 16)
Trabalho	Estou satisfeito com meu trabalho ou função	Quase nunca 2,9% (n=2)	Raramente 5,8% (n=4)	Algumas vezes 8,7% (n=6)	Com relativa frequência 47,8 (n=-33)	Quase sempre 34,8% (n=24)

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

4. DISCUSSÃO

Obteve-se que a maioria dos participantes possuem um estilo de vida muito bom, o que vai ao encontro de estudos na mesma área (SILVA *et al*, 2018; AMIM *et al* 2020; CABRERA-DÍAZ; REYES-GASPAR; CHARRY-MENDEZ, 2023), como o desenvolvido no Irã, no qual se verificou que 85,4% dos professores tinham um bom estilo de vida (PIRZADEH; SHARIFIRAD; KAMRAN, 2012). Destaca-se que no período de coleta de dados da presente pesquisa, muitos participantes se encontravam em teletrabalho devido à pandemia de Covid-19, sendo que alguns já haviam retornado às atividades presenciais. Porém, mesmo diante às restrições e condições deste momento, os trabalhadores apresentaram um estilo de vida adequado, provavelmente por possuírem fatores de proteção, como estilo de vida saudável prévio, emprego estável e nível de escolaridade elevado. Contudo, os domínios referentes a atividade física, nutrição, sono, tipo de comportamento e introspecção apresentaram resultados negativos, o que pode estar relacionado ao contexto da pandemia (IBRAHIM; AHMED; MUSTAFA, 2021; QUIÑONES-LAVERIANO *et al*, 2022).

Em relação as questões enquadradas na categoria Família e amigos, ambas apresentaram resultados positivos, visto que a maioria dos entrevistados afirmou ter alguém com quem conversar, e que “dão e recebem afeto” com relativa frequência ou quase sempre. Um estudo elaborado com o objetivo de avaliar a qualidade de vida de docentes universitários apresentou resultados similares, de modo a revelar que o público entrevistado possui, com relativa frequência, companhia para compartilhar vivências e para trocar afeto (SILVA *et al*, 2018).

Tratando-se do quesito atividade física, os resultados não foram promissores, já que a maioria dos entrevistados relatou praticar exercícios físicos vigorosos somente uma vez na semana por 30 minutos e muitos afirmaram serem moderadamente ativos de uma

a duas vezes na semana. O Ministério da Saúde sintetizou, no ano de 2021, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, que recomenda, para adultos, a realização de exercícios físicos moderados por 150 minutos no decorrer da semana, ou pelo menos 75 minutos de atividade vigorosa (BRASIL, 2021).

Ressalta-se que a atividade física insuficiente é um dos principais fatores de risco para DCNT e tem um impacto negativo na saúde mental e na qualidade de vida. A falta de adesão à prática regular de atividades físicas já se tornou uma problemática palpável na realidade nacional, tendo em vista que, de acordo com um estudo elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), quase metade da população brasileira encontra-se sedentária (GUTHOLD *et al*, 2018).

Quanto à Nutrição, a maior parte dos trabalhadores declarou possuir uma dieta balanceada com constância. Entretanto, a maioria relatou consumir em excesso alimentos altamente calóricos e também revelou estar >4kg distante do intervalo de quilos considerado saudável para seu biotipo. Tal cenário pode significar uma ameaça à qualidade de vida dos trabalhadores, dada a essencialidade de um comportamento alimentar adequado para um bom estado de saúde e bem-estar.

Como mencionado anteriormente, a maioria dos participantes encontrava-se em teletrabalho devido à pandemia de Covid-19 durante a pesquisa, o que pode justificar os resultados negativos relacionados à prática de atividade física e à nutrição. Foi demonstrado que, durante o período de restrição social, a população brasileira apresentou diminuição da prática de atividade física e aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados (MALTA *et al*, 2020). Pesquisas com professores, revelaram resultados semelhantes, indicando que este público teve redução na atividade física e aumento significativo no peso neste período devido a necessidade de permanecer dentro do domicílio e sentado por longas horas, em especial durante as atividades de trabalho (IBRAHIM; AHMED; MUSTAFA, 2021; BASTOS *et al*, 2022).

Tratando-se do quesito Cigarros e Drogas, a maior parte dos entrevistados relatou não ter fumado nenhum cigarro nos últimos 5 anos, nunca fazer uso de drogas e de remédios em excesso. Ainda, mais da metade dos entrevistados relatou ingerir bebidas que contenham cafeína apenas de 1 a 2 vezes por dia. Os resultados demonstram que os trabalhadores possuem comportamentos controlados em relação a potencializadores de patologias, como o cigarro, as drogas e os remédios em abundância, o que vai ao encontro

de outras pesquisas da mesma temática (SILVA *et al*, 2018; CABRERA-DIAZ; REYES-GASPAR; CHARRY-MENDEZ, 2023).

No que se refere ao domínio álcool, a maioria dos trabalhadores fazem ingestão de 0 a 7 doses por semana, nunca bebem mais de quatro doses em uma ocasião e nunca dirigirem após o consumo. Similarmente, um estudo elaborado com o intuito de analisar o estilo de vida de docentes universitários demonstrou que os entrevistados fazem baixa ingestão de álcool e que não dirigem após beber (AMIM *et al* 2020). Esses resultados demonstram que os entrevistados possuem responsabilidade de caráter individual e coletiva, de modo a cumprirem sua função social como profissionais da educação.

No domínio “Sono”, “Cinto de segurança”, “Estresse” e “Sexo Seguro”; a maioria dos participantes relatou dormir bem e se sentir descansados algumas vezes, seguido da opção quase nunca. O desejável é que a maioria dos trabalhadores durmam bem e sintam-se descansados com relativa frequência ou quase sempre. Por outro lado, declararam serem capazes de lidar com o estresse do dia a dia, relaxar e desfrutar do tempo de lazer, além de utilizarem cinto de segurança e praticarem sexo seguro. Um estudo elaborado com professores e administradores de uma universidade pública na Colômbia apresentou resultados análogos, pois 29% dos entrevistados relataram que às vezes dormem bem e descansam (CABRERA-DIAZ; REYES-GASPAR; CHARRY-MENDEZ, 2023).

O sono é uma necessidade humana básica e importante fator para manutenção da saúde biopsicossocial, pois a sua privação pode ocasionar DCNT, distúrbios alimentares, diminuição do estado de alerta e alterações na cognição, humor e comportamento, sendo esses últimos aspectos essenciais para profissionais que lidam com raciocínio, memória e reflexão crítica, tal qual os trabalhadores da educação. Características do trabalho, como múltiplos vínculos empregatícios, atividades excessivas e pressões por aumento de produtividade, podem estar associadas a uma qualidade de sono ruim (FREITAS *et al*, 2021; VIANA *et al*, 2019). Além disso, dificultam a realização da meta de no mínimo 7 horas diárias de sono (WATSON *et al*, 2015), como recomendado por órgãos da saúde, gerando estresse e prejudicando o período de recuperação e descanso.

Quanto ao domínio Tipo de comportamento, a maior parte dos trabalhadores declarou que algumas vezes ou com relativa frequência aparenta estar com pressa. Em relação a sentirem-se com raiva e hostis, a maioria das respostas oscilou entre algumas vezes e raramente. O comportamento apressado dos indivíduos, por vezes, está relacionado ao estresse. Pesquisa realizada com docentes identificou uma relação significativa entre o

estresse e o estilo de vida, em especial nos sujeitos com idade inferior a 40 anos e que moram com crianças pequenas (QUIÑONES-LAVERIANO *et al*, 2020).

No que diz respeito à Introspecção, a porção majoritária dos entrevistados declarou pensar de maneira positiva e otimista com constância, o que demonstra que uma das dimensões para o pleno bem-estar está sendo bem desenvolvida entre os trabalhadores. Em contrapartida, os outros dois resultados indicam que alguns agravantes estão acometendo a saúde mental dos trabalhadores, pois muitos relatam se sentir tensos e desapontados; e tristes e deprimidos. Sabe-se que o cenário escolar é um potencializar do adoecimento mental (GOMEZ; KLAUTAU, 2021) e por isso, as instituições devem adotar estratégias para minimizarem esse risco. Entretanto, estudo desenvolvido em um instituto federal de Minas Gerais identificou problemas na consolidação e estruturação da Política de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho do Servidor Público Federal, principalmente no eixo de promoção e vigilância à saúde (MENDONÇA *et al*, 2023). Isto demonstra debilidade no acompanhamento da saúde dos trabalhadores, sendo que as ações desta política poderiam colaborar na prevenção, identificação e tratamento de agravos relacionados à saúde mental.

No domínio “Trabalho”, a maioria dos entrevistados relataram se sentir satisfeitos em seu trabalho ou função, assim como em demais estudos de investigação do estilo de vida de trabalhadores da educação (AMIM *et al*, 2020; CABRERA-DÍAZ; REYES-GASPAR; CHARRY-MENDEZ, 2023). Índícios comprovam que a satisfação no trabalho está diretamente ligada ao bem-estar dos profissionais e qualidade dos serviços fornecidos (Assunção e Pimenta, 2020).

5. CONCLUSÃO

Diante dos dados coletados no Questionário Estilo de Vida Fantástico, foi possível verificar que os trabalhadores alcançaram resultados promissores na maior parte dos domínios. Entretanto, os critérios atividade física, nutrição, sono, tipo de comportamento e introspecção demonstraram certa fragilidade em promover saúde aos profissionais, devendo ser alvo de intervenções futuras, visto que são aspectos associados a agravos como as DCNT e os transtornos mentais. Cumprindo como objetivo da pesquisa, conclui-se que de modo geral os entrevistados aderem a um estilo de vida saudável.

Os resultados obtidos estabelecem um ponto de partida para a realização de mais estudos voltados à trabalhadores da educação, visto que a maioria das pesquisas se

debruçam na avaliação de docentes, desconsiderando uma rede de profissionais que se dedicam à educação diariamente. Ademais, os resultados desta pesquisa podem auxiliar a sociedade e a academia ao aprofundar os conhecimentos sobre o estilo de vida de trabalhadores da educação, o que possibilita a criação e/ou aperfeiçoamento de políticas públicas de saúde voltadas para as reais demandas apresentadas por esse público.

Uma limitação deste estudo se refere ao fato de ter sido desenvolvido em um único *campus* do instituto federal em questão, o restringindo a um contexto específico e dificultando a generalização dos dados. Além disso, a coleta de dados ocorreu quando grande parte dos entrevistados estava em teletrabalho devido a pandemia de Covid-19, o que limitou o acesso aos participantes e interferiu na amostra final da pesquisa. Sendo assim, sugere-se a realização de estudos adicionais em outros *campi* do instituto e em outras instituições de ensino, permitindo, assim, a ampliação geográfica e amostral dos dados.

Por fim, é necessário incentivar o desenvolvimento de projetos com abordagens de trabalho intersetoriais e multidisciplinares, possibilitando, assim, uma participação coletiva na construção de ambientes escolares saudáveis e com ações voltadas à promoção de um estilo de vida adequado aos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

AMIM, E.F; DAHER , D. V; BRITO , I. da S; CURSINO, E. G; TEIXEIRA, E. R; KOOPMANS, F. F; FARIA, M. G. de A. Estilo de vida e promoção à saúde de docentes universitários. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, e593997507, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7507>.

ARANTES, M. S. D; SILVA, N. A; RESENDE, P. P; FREITAS, S. D. B; SANTOS, R. A; BEIRIGO, T. P. Análise da relação do estilo de vida e presença de doenças crônicas não-transmissíveis de professores do ensino superior de uma instituição privada da cidade de Araguari. **Rev. Mas**, v. 8, n. 15. 2023. Disponível em: <https://revistamaster.imepac.edu.br/RM/article/view/379>.

ASSUNÇÃO, A.A.; PIMENTA, A.M. Satisfação no trabalho do pessoal de enfermagem na rede pública de saúde em uma capital brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.25, n.1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020251.28492019>.

BASTOS, V. F; SILVA, N. S. S. E; HAIKAL, D. S; SILVEIRA, M. F; PINHO, L; BRITO, M. F. S; SILVA, R. R. V. Physical education teachers of the basic public education of Minas Gerais in the pandemic of Covid-19: working conditions, health and lifestyle. **J Phys Educ**, v. 33, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v33i1.3324>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/ministerio-da-saude-disponibiliza-guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira/>.

CABRERA-DIAZ, E; REYES-GASPAR, P. L; CHARRY-MENDEZ, S. Perfil del estilo de vida en docentes y administrativos de una universidad pública de Colombia. **Rev. cienc. Cuidad**, v. 20, n. 1, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.22463/17949831.3488>.

ÇETINKAYA, S; SERT, H. Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. **Acta paul enferm**, v. 34, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO02942>

FERNANDES, A. P. F. C; GASPAR, A. G; SILVA, A. S; PASSOS, J. P. Indicadores de saúde dos exames periódicos para servidores públicos federais. **R Pesq Cuid Fundam**, v. 14, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcf.v14.9241>.

FREITAS, A. M. C; ARAÚJO, T. M; PINHO, P. S; SOUSA, C. C; OLIVEIRA, P. C. S; SOUZA, O. Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. **Rev bras saúde ocup**, v. 46, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000018919>.

GOMEZ, M; KLAUTAU, P. Burnout in education: precarization and its repercussions on the health of public school teachers. **Psicol. clín.**, v. 33, n. 3, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652021000300003&lng=pt&nrm=iso

GUTHOLD, R; STEVENS, G. A; RILEY, L. M; BUL, F. C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based

surveys with 1.9 million participants. **Lancet Glob Health**, v. 6, 2018. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7).

IBRAHIM, S. Q; AHMED, H. M; MUSTAFA, I. H. Life Style Changes Related to Covid-19 -Quarantine among Academic Teachers of Salahadin University. **Annals of the Romanian Society for Cell Biology**, v. 25, n. 3, 2021. Disponível em: <https://annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/2395>.

KIND, B. M. DA S; FARIA, M. G. DE A; SILVA, D; DIAS E SANCHES, F. A; DAVID, H. M. S. L; DA SILVA, T. F; DA SILVEIRA, E. A; VALENTE, P. M. Implicações do teletrabalho para o trabalhador no período pandêmico de covid-19. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 8, p. 4711–4728. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i8.2023-034>.

MALTA, D. C; GOMES, C. S; BARROS, M. B. A; LIMA, M. G; ALMEIDA, W. S; SÁ, A. C. M; PRATES, E. J. S; MACHADO, Í. E; SILVA, D. R. P; WERNECK, A. O; DAMACENA, G. N; SOUZA JÚNIOR, P. R. B; AZEVEDO, L. O; MONTILLA, D. E. R; SZWARCOWALD, C. L. Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Rev bras epidemiol**, v. 24, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720210009>.

MALTA, D. C; SZWARCOWALD, C. L; BARROS, M. B. DE A; GOMES, C. S; MACHADO, Í. E; SOUZA JÚNIOR, P. R. B; ROMERO, D. E; LIMA, M. G; DAMACENA, G. N; PINA, M. DE F; FREITAS, M. I. F; WERNECK, A. O; SILVA, D. R. P; AZEVEDO, L. O; GRACIE, R. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 29, n. 4, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>.

MENDONÇA, H. G; OLIVEIRA, T. L; DE-SÁ, D. S. S; MIRANDA, L. C. P; MIRANDA, L. P; OLIVEIRA, A. F. Occupational health promotion at a federal education institution: challenges and perspectives. **Rev Bras Med Trab**, v. 21, n. 1, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47626/1679-4435>.

OLIVEIRA, A. S. D; PEREIRA, M. S; LIMA, L. M. Work, productivity and sickness of teachers in brazilian public universities. **Psicol. esc. Educ**, v. 21, n. 3, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-353920170213111132>.

PETROSKI, E. L; ANEZ, C. R. R; REIS, R. S. Versão Brasileira do Questionário “Estilo de vida fantástico”: Tradução e validação para adultos jovens. **Arquivo Brasileiro Cardiol.**, v. 2, 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Ciro_Rodriguez_Anez/publication/23176627_Brazilian_version_of_a_lifestyle_questionnaire_Translation_and_validation_for_young_adults/links/5bf4238092851c6b27cc84f1/Brazilian-version-of-a-lifestyle-questionnaire-Translation-and-validation-for-young-adults.pdf.

PIRZADEH, A; SHARIFIRAD, G; KAMRAN, A. Healthy lifestyle in teachers. **Journal of education and health promotion**, v. 1, n. 46, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.4103/2277-9531.104816>.

QUIÑONES-LAVERIANO, D. M; CERVERA-OCAÑA, M. S; PORRO-DIAZ, L. V; REYNEL, K. J; DE LA CRUZ-VARGAS, J. A. Correlation between stress and lifestyle

in teachers at some schools in Lima, Peru, during telework in 2020. **Work**, v. 72, n. 2, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3233/WOR-211224>.

SILVA, M.L.T; FRASSÃO, C. H. T. M; CANDIDO, S. S; BACHUR, C. K. Avaliação do estilo de vida em docentes da área da saúde. **Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo**, v. 27, n. 3, 2018. Disponível em: <https://socesp.org.br/revista/edicoes/volume-27-numero-3-2017-27-3/avaliacao-do-estilo-de-vida-em-docentes-da-area-da-saude-111/>.

VIANA, M. C. O; SILVA, K. K. M; MARTINO, M. M. F; BEZERRA, C. M. B; OLIVEIRA, A. P. C; SOUZA, A. M. L; SILVA, D. M; TORRES, G. V. Calidad de vida y sueño de enfermeros en los turnos hospitalarios. **Rev Cubana Enfermer**, v. 35, n. 2, 2019. Disponível em: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000200009&lng=pt.

WATSON, N. F; BADR, M. S; BELENKY, G; BLIWISE, D. L; BUXTON, O. M; BUYASSE, D; DINGES, D. F; GANGWISCH, J; GRANDNER, M. A; KUSHIDA, C; MALHOTRA, R. K; MARTIN, J. L; PATEL, S. R; QUAN, S. F; TASALI, E. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. **Sleep**, v. 38, n. 6, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5665/sleep.4716>.

WERF, E. T. V. D; BUSCH, M; JONG, M.C; HOENDERS, H. J. R . Lifestyle changes during the first wave of the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey in the Netherlands. **BMC Public Health**, v. 21, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11264-z>.