

# TRABALHO DOCENTE DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## EFEITO NO ESTILO DE VIDA

Andrea Beatriz Machado<sup>1</sup>

Marcus Paulo Araujo Macieira de Andrade<sup>2</sup>

Jonas Lirio Gurgel<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Universidade Federal Fluminense. Mestre no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Cuidado em Saúde na Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa - da Universidade Federal Fluminense (EEAAC/UFF) (Atual); Graduada em Educação Física pela Universidade Federal Fluminense (UFF) (2016). Pesquisadora no Grupo de Pesquisa em Biomecânica (GPBIO/UFF) nas linhas de: Promoção da Saúde e Fisiologia do Exercício Aplicada aos Esportes de Combate. Atuou como Fisiologista do Exercício do Laboratório Olímpico - Comitê Olímpico do Brasil (COB) realizando avaliações e acompanhamento dos atletas do Time Brasil (2018 - 2021). Atualmente é professor I (Educação Física) no Centro de Inclusão Hellen Keller do município de São Gonçalo. Tem experiência nas áreas de: Biomecânica, Fisiologia do Exercício Aplicada aos Esportes de Combate e Promoção da Saúde.

E-mail: [machado.andreabeatriz@gmail.com](mailto:machado.andreabeatriz@gmail.com)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4654421719894682>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8079-3888>

<sup>2</sup> Universidade Federal Fluminense. Doutor em Ciências Cardiovasculares pelo Centro de Ciências Médicas da Universidade Federal Fluminense (UFF) (2019); Mestre em Ciências Cardiovasculares pelo Centro de Ciências Médicas da UFF (2014); cursou Especialização Lato Sensu em Terapia Intensiva pelo Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Hospital Universitário Antônio Pedro (2014 - incompleto); Graduado em Educação Física pela UFF (2011). Atualmente é docente do Centro Universitário São José (UniSãoJosé) no curso de graduação de Educação Física. Foi Professor Substituto Assistente I do curso de graduação em Educação Física da UFF (2015-2016). Pesquisador do Grupo de Pesquisa em Biomecânica (GPBIO-UFF) e do Grupo de Pesquisas em Cinesiologia Aplicada ao Treinamento de Força da UniSãoJosé. Tem experiência nas áreas de: Biomecânica, Fisiologia do Exercício Aplicada aos Esportes de Combate, Lutas na Educação Física Escolar e Atividade Física e Promoção da Saúde. Faixa Preta (4º Dan) filiado à Liga de Judô do Estado do Rio de Janeiro (LIJUERJ) e à Liga Nacional de Judô (LNIJ).

E-mail: [araujo.marcuspaulo@gmail.com](mailto:araujo.marcuspaulo@gmail.com)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2989914358137238>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5152-0618>

**Resumo:** Objetivo: verificar o efeito da carga horária semanal de trabalho no estilo de vida de professores de educação física. Foram avaliados 31 professores, estratificados pelo sexo (masculino e feminino) e pela carga horária semanal de trabalho (16h a 20h; 21h a 32h; > 32h). Variáveis: faixa etária, estado civil, filhos, anos de docência, estilo de vida, carga horária semanal e pluriemprego. Para

---

<sup>3</sup> Universidade Federal Fluminense. Graduado em Educação Física pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (2002), cursou mestrado em Engenharia Biomédica (2005) e doutorado em Gerontologia Biomédica (2008), ambos pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Realizou pós-doutorado em Fisiologia do Exercício (2009-2010) na Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Lecionou no curso de Graduação em Educação Física e no Instituto de Pesquisas Biomédicas na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (2004-2008). Foi docente do curso de Graduação em Educação Física do Instituto de Educação São Judas Tadeu (2004-2005). Criou e coordenou (2003-2008) o Laboratório de Biomecânica Aeroespacial do Centro de Pesquisas em Microgravidade da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (NUBA, Microg, PUCRS), primeiro laboratório desta natureza na América Latina. Coordenou (2004-2008) o Laboratório de Avaliação e Pesquisa em Atividade Física (LAPAFI) da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto (FEFID) da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Trabalhou como consultor no desenvolvimento de diversos equipamentos biomédicos em diferentes empresas. Tem experiência coordenando equipes interdisciplinares no desenvolvimento de Equipamentos Biomédicos. Atualmente é professor Associado 1 da Universidade Federal Fluminense, fundador e coordenador do Grupo de Pesquisas em Biomecânica (GPBIO) e do Laboratório de Biodinâmica (LABIODIM) do Instituto de Educação Física da mesma instituição. É Jovem Cientista do Nosso Estado (FAPERJ). É assessor de pesquisa da Universidade Federal Fluminense. É docente e coordenador da área da Educação Física da Residência Multiprofissional em Saúde do Hospital Universitário Antônio Pedro. É sub-chefe do Departamento de Educação Física e Desportos da Universidade Federal Fluminense. É docente permanente do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências do Cuidado da Saúde da Escola de Enfermagem e do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências Cardiovasculares, ambos da Universidade Federal Fluminense. É professor visitante do seminário de pós graduação da Academia Olímpica Internacional Atua principalmente na área de Educação Física, com ênfase em Biomecânica e Fisiologia do exercício.

E-mail: [jonasgurgel@id.uff.br](mailto:jonasgurgel@id.uff.br)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2704394530711813>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9355-7793>

avaliar o estilo de vida foi utilizado o questionário Perfil do estilo de Vida Individual (*PEVI*). Resultados: a influência do trabalho no estilo de vida individual apresentou resultado insatisfatório. Conclusão: a identificação desses índices reduzidos, de estilo de vida conforme a carga horária semanal de trabalho denota a necessidade de repensar as políticas públicas de saúde do trabalhador e as características do trabalho docente.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida. Docentes. Educação física. Trabalho.

## TEACHING WORK OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS EFFECT ON LIFESTYLE

**Abstract:** Objective: to verify the effect of the weekly workload on the lifestyle of physical education teachers. Thirty-one teachers were evaluated, stratified by gender (male and female) and weekly workload (16h to 20h; 21h to 32h; > 32h). Variables: age group, marital status, children, years of teaching, lifestyle, weekly workload and multi-employment. To assess lifestyle, the Individual Lifestyle Profile (*PEVI*) questionnaire was used. Results: the influence of work on individual lifestyle showed unsatisfactory results. Conclusion: the identification of these reduced rates of lifestyle according to the weekly workload denotes the need to rethink public policies on workers' health and the characteristics of teaching work.

**Keywords:** Lifestyle. Teachers. Physical education. Work.

## Introdução

O estilo de vida individual é definido segundo Nahas (2006) como o conjunto de ações cotidianas que revelam os valores individuais, as atitudes e cuidados diários com a saúde. Estas atitudes e cuidados conscientes estão relacionados à percepção que o indivíduo possui da sua qualidade de vida (SÀNCHEZ-OJEDA et al,2015). Este con-

ceito é constituído de diferentes componentes, dentre eles: os aspectos nutricionais, fatores estressores, nível de atividade física, comportamento preventivo e os relacionamentos humanos (NAHAS,2006).

A literatura aponta que uma das principais ferramentas para avaliar os componentes do estilo de vida é o “Pentáculo do Bem-estar” (NAHAS,2006), que avalia os cinco princípios fundamentais do estilo de vida, partindo da premissa que uma vez que estes componentes estejam em desequilíbrio podem afetar o estado de saúde geral e estão ligados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (OZKAN et al,2018). Entretanto, cabe ressaltar que trabalhadores de diferentes setores da sociedade, como os que atuam nas áreas de educação e saúde, encontram dificuldade em seu ambiente de trabalho, tais como: precariedade de recursos materiais e humanos e limitações em ordem de gestão que culminam na perturbação entre os componentes do estilo de vida individual<sup>2</sup>.

Em relação à carreira docente, ela tem como principal característica a dinamicidade, responsabilidade social e as multitarefas exercidas que por vezes resulta em sobrecarga laboral<sup>3</sup>. Estas características estão relacionadas à sobrecarga de trabalho, o que, por sua vez, tem sido associada à: diminuição da qualidade de vida e dos cuidados individuais com a própria saúde. O resultado dessas modificações no estilo de vida incorre no surgimento de doenças oriundas do trabalho (distúrbios vocais (MEDEIROS e VIEIRA,2019), auditivos (PIMENTEL,2016), aumento do estresse (DEFFAVERI, MÊA E FERREIRA,2020), desordens psiquiátricas e/ou psicológicas (COSTA e SILVA,2019) e doenças cardiovasculares (OLIVEIRA et al,2015) e que impactam tanto na execução das atividades diárias da profissão como nas cotidianas da vida pessoal<sup>3</sup>.

Nesse sentido, cabe ressaltar que existem diferenças entre os tipos de trabalho docente que ocorrem nas instituições de ensino, sejam públicas ou privadas, o que causa alterações no estilo de vida de profissionais da área da educação de forma distintas. Por exemplo, as aulas de Educação Física demandam do professor uma alta carga de trabalho mecânico, uma vez que os conteúdos dessa disciplina (jogos, brincadeiras, esportes, lutas, danças entre outros) exigem o uso de materiais didáticos e execução de movimentos específicos ao tipo de atividade utilizada e, às vezes, até mesmo a participação do próprio docente para garantir a fluência do trabalho pedagógico (COLETIVO DE AUTORES, 1992; ABRÃO e BAYSDORF, 2013).

Além dessa alta demanda de trabalho, devem-se levar em conta as diferenças dos espaços de ensino (quadras, pátios, ginásios e outros tipos de área externa), o que leva a exercer maior esforço vocal e, conseqüentemente, promover maior desgaste físico (SIMÕES, 2000). Somado a isso, o controle de fatores ambientais, tais como: temperatura e ruídos externos, são diferentes quando comparados a de professores regentes, que tendem a trabalhar dentro de ambientes internos e climatizados.

A literatura aponta que a alta carga horária de trabalho é um dos principais fatores relacionados ao aumento do sedentarismo entre professores de Educação Física<sup>4</sup>. Dessa forma, estes profissionais acabam abdicando da prática de exercícios regulares e, conseqüentemente, adotando hábitos nutricionais inadequados, uma vez que não há tempo suficiente para o preparo do alimento e para a alimentação em si (ARAÚJO, PINHO E MASSON, 2019).

Outro aspecto preocupante é o controle do estresse. Torna-se comum que cada vez mais os professores estão sendo incumbidos de

atividades para além das suas funções, como as administrativas da escola, os conflitos sociais dos alunos e da comunidade escolar e o índice de violência em que muitas escolas públicas estão inseridas.

Todos esses fatores quando somados, reduzem de forma significativa a percepção do indivíduo quanto ao estilo de vida, além de contribuírem para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis como a hipertensão, distúrbios metabólicos e alimentares bem como as doenças psicológicas e mentais (PINOTTI et al, 2019). O surgimento destas doenças oriundas do trabalho e as condições precárias para o desenvolvimento das aulas podem levar o indivíduo ao afastamento das suas atividades pedagógicas e até mesmo gerar o sentimento de insatisfação com a carreira e consequente desvalorização da profissão<sup>6</sup>.

Entretanto, a literatura carece de mais estudos dedicados a investigar como a carga horária de trabalho modifica os diferentes componentes do estilo de vida de professores de Educação Física na rede pública de ensino. Tendo em vista o conceito de estilo de vida e os aspectos da profissão docente que os influenciam, o objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito da carga horária semanal de trabalho do professor de educação física de Niterói. Tem-se como hipótese que as condições do estilo de vida são insatisfatórias conforme o aumento da carga horária de trabalho.

## **1 Metodologia**

Trata-se de um estudo observacional analítico de corte transversal, realizado em uma rede pública municipal de ensino no estado do Rio de Janeiro. A amostra deste estudo foi constituída por 31

professores de educação física concursados da rede de ensino e os critérios de inclusão foram os professores que são habilitados apenas em educação física e que estivessem atuando na rede ensino no mínimo dois anos. A pesquisa foi realizada no período de janeiro a setembro de 2019.

A amostra foi obtida por conveniência, sendo um total de 31 indivíduos de uma população de 62 professores de educação física da rede de ensino, representando assim 50% do total. Os participantes foram estratificados de acordo com o sexo (masculino e feminino) para verificação das variáveis sociodemográficas e de acordo com a carga horária de trabalho na rede municipal (16h-20h, 21h-32h e >32h) para verificar o efeito da carga horária de trabalho semanal no estilo de vida de professores de educação física. A estratificação pela carga horária levou em consideração a jornada de trabalho de professores especialistas (Professor II) do município de Niterói.

O estilo de vida dos professores de educação física foi avaliado pelo questionário *Perfil do Estilo de Vida (PEVI)*<sup>1</sup>. Este é um instrumento autoadministrado, composto por 15 questões que abordam cinco aspectos fundamentais do estilo de vida: características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamentos e comportamento preventivo.

Para avaliar as características nutricionais, o instrumento considera os alimentos comumente consumidos na dieta diária, como frutas, verduras, ingestão de alimentos hipercalóricos e gordurosos, doces e a frequência alimentar diária.

A componente atividade física avalia o tempo de ativação física do indivíduo, como a frequência da prática regular de atividades de intensidades moderadas ou intensas por pelo menos 30 minutos

de forma contínua, a prática de exercícios de força ou flexibilidade ao menos duas vezes por semana e a preferência da utilização de escadas, caminhadas ou pedaladas como meio de transporte e deslocamento ao invés de métodos como elevador e transportes privados.

O comportamento preventivo individual analisa o conhecimento do indivíduo sobre os aspectos da pressão arterial e níveis de colesterol, os hábitos de ingestão alcoólica ou tabagismo bem como as medidas de segurança no trânsito, seja como passageiro ou como motorista.

A qualidade dos relacionamentos sociais aborda o costume de cultivar amizades e o nível de satisfação com os relacionamentos, os hábitos de lazer e a adoção de atividades em grupo ou individuais e a importância pessoal para a comunidade em que vive, sentindo-se útil no ambiente social.

Por último, o controle do estresse avalia as medidas preventivas quanto ao tempo destinado ao relaxamento, o controle emocional perante uma discussão e o equilíbrio entre o tempo de trabalho e o tempo de lazer.

O instrumento apresenta como referência um índice de resposta de 0 a 3, sendo as respostas de 0 e 1 indicadores de que o indivíduo necessita de orientação para modificar os hábitos descritos como negativos para o estilo de vida e acima de 2 como índices positivos para os hábitos individuais em seus respectivos componentes.

A fidedignidade do instrumento foi considerada boa, apresentando variabilidade dos valores de erro padrão de medida entre 0,29 e 0,44 nos cinco domínios e o coeficiente de concordância apresentado entre os domínios apresentou variância entre 74% e 93%.

O tratamento estatístico foi realizado pelo software SPSS 21.0 (IBM, Armonk, USA). Para avaliação da normalidade dos da-



dos foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para conjuntos de dados até 50 elementos. Os dados foram apresentados na forma de estatística descritiva, utilizando as medidas de média e desvio padrão, para conjunto de dados paramétricos, e mediana e amplitude interquartílica para conjunto de dados não paramétricos. As variáveis componentes da caracterização da amostra foram estratificadas pelo sexo e comparadas através do teste de Mann-Whitney.

Para verificar as diferenças entre as condições do estilo de vida nas diferentes cargas horárias de trabalho (16h-20h, 21h-32h e >32h) foi utilizada a ANOVA One-Way com Post-hoc de Bonferroni. Para analisar as magnitudes das diferenças foi calculado o Tamanho do Efeito (TE) (Cohen, 1988) utilizando o software G-Power 3.1.9.2 (Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, Düsseldorf, Germany). Os valores de TE foram classificados de acordo com Hopkins et al. (2009). Para a ANOVA One-way foi calculado o Cohen's *f*, com a classificação: Muito Pequeno: < 0,10; Pequeno: 0,10-0,24; Médio: 0,25-0,39; Grande:  $\geq$  0,40. Para o teste de Mann-Whitney foi calculado o *r* (valor de Z dividido pela raiz quadrada do tamanho da amostra). O *r* foi classificado como: Muito Pequeno: < 0,10; Pequeno: 0,10-0,30; Médio: 0,31-0,50; Grande: > 0,50 (Tomczak e Tomczak, 2014).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) (CAAE: 65888816.1.0000.5243) (Nº do parecer: 2.106.490) no dia 07 de junho de 2017, de acordo com as normas da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos. Todos os participantes foram informados sobre a proposta do estudo e os procedimentos aos quais foram submetidos e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

para participarem da coleta de dados biopsicossociais, dos questionários de qualidade de vida e condições de trabalho.

## 2 Resultados

A tabela 1 apresenta as variáveis sociodemográficas da amostra. Não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos masculino e feminino.

**Tabela 1 - Caracterização da amostra**

Variáveis	Masculino (n=11)	Feminino (n= 20)	p (TE) [Classificação]
	Md (IIQ)	Md (IIQ)	
Faixa etária (anos)	38 (12)	40 (7)	0,555 (1,8) [Pequeno]
Estado Civil	1 (1)	1 (1)	0,699 (<0,1) [Muito Pequeno]
Filhos	1 (1)	1 (1)	0,919 (<0,1) [Muito Pequeno]
Anos de docência (anos)	12 (9)	15 (9)	0,113 (0,3) [Médio]
Carga horária semanal (horas)	27 (11)	28 (11)	0,761 (<0,1) [Muito Pequeno]
Pluriemprego	1 (1)	1(1)	0,730 (<0,1) [Muito Pequeno]

Md – Mediana; IIQ – Intervalo Interquartilico; p – Nível de significância do Teste de Mann-Whitney.

A mediana da idade dos professores foi de  $38 \pm 12$  anos para os homens e  $40 \pm 7$  anos para as mulheres, ainda que de forma não significativa, pode-se observar uma concentração de mulheres com

idade mais avançada atuando no mercado de trabalho. Para o estado civil, foi identificada a predominância de indivíduos com estado civil “casado” para ambos os sexos. A quantidade de filhos está concentrada entre um ou mais filhos.

O tempo mediano de carreira docente apresenta-se em  $12 \pm 9$  anos para os homens e  $15 \pm 9$  anos para as mulheres. A carga horária semanal identificada foi de  $27 \pm 11$  horas para os homens e de  $28 \pm 11$  horas para as mulheres. Para a presença de pluriemprego, foi identificada a predominância de presença de mais de um emprego para ambos os sexos.

A tabela 2 apresenta os resultados de cada componente do estilo de vida (nutrição, o nível de atividade física, a adoção de comportamentos preventivos gerais, os relacionamentos sociais e o controle diário do estresse). Não foram encontradas diferenças significativas entre as condições do estilo de vida nas diferentes cargas horárias de trabalho.

**Tabela 2** - Condições do estilo de vida nas diferentes cargas horárias de trabalho

PEVI	Carga Horária	n (%)	$\bar{x} \pm \sigma$	p	TE [Classificação]
<b>Nutrição</b>	16h - 20h	12 (38,7%)	1,42 ± 1,08	0,262	0,3 [Médio]
	21h - 32h	10 (32,3)	2,00 ± 0,66		
	>32h	9 (29%)	2,00 ± 0,95		
<b>Atividade Física</b>	16h - 20h	12 (38,7%)	1,75 ± 0,75	0,845	0,1 [Pequeno]
	21h - 32h	10 (32,3)	1,50 ± 1,08		
	>32h	9 (29%)	1,67 ± 1,22		
<b>Comportamento Preventivo</b>	16h - 20h	12 (38,7%)	2,17 ± 0,93	0,631	0,2 [Pequeno]
	21h - 32h	10 (32,3)	2,50 ± 0,70		
	>32h	9 (29%)	2,33 ± 0,70		
<b>Relacionamento Social</b>	16h - 20h	12 (38,7%)	2,17 ± 0,71	0,184	0,4 [Grande]
	21h - 32h	10 (32,3)	2,00 ± 0,94		
	>32h	9 (29%)	2,67 ± 0,70		
<b>Estresse</b>	16h - 20h	12 (38,7%)	1,58 ± 0,90	0,906	0,1 [Pequeno]
	21h - 32h	10 (32,3)	1,70 ± 1,16		
	>32h	9 (29%)	1,78 ± 0,97		

\*p-valor definido pela ANOVA One-way; TE=Tamanho do efeito.

Em relação ao componente nutrição não foram encontradas diferenças significativas entre as faixas de carga horária ( $p = 0,262$ ). Os índices apontam que para o grupo de 16h - 20h os cuidados nutricionais nem sempre são possíveis ( $1,42 \pm 0,1,08$ ). Para o grupo 21h - 32h ( $2,00 \pm 0,66$ ) e > 32 horas semanais ( $2,00 \pm 0,95$ ) esses índices mostram-se mais elevados.

Para o nível de atividade nas diferentes faixas de carga horária semanal de trabalho pode-se observar que há predominância de uma baixa frequência para as três faixas de carga horária: 16 a 20 ho-

ras ( $1,75 \pm 0,75$ ), 21 a 32 horas ( $1,50 \pm 1,08$ ) e  $> 32$  horas semanais. ( $1,67 \pm 1,22$ ), porém sem diferença significativa.

O comportamento preventivo, que se refere à adoção de hábitos e comportamentos preventivos, há a predominância de maior frequência de cuidados e adoção de hábitos preventivos da saúde nos grupos 21h - 32h ( $2,50 \pm 0,70$ ) e  $> 32$ h ( $2,33 \pm 0,70$ ) quando comparados ao grupo 16h - 20h ( $2,17 \pm 0,93$ )

Para o componente de relacionamentos sociais há a predominância de maior frequência na conservação e manutenção das relações entre amigos e familiares. Sendo identificados os índices de  $2,17 \pm 0,71$  (16h - 20h),  $2,00 \pm 0,94$  (21h - 32h) e  $2,67 \pm 0,70$  ( $> 32$ h).

Por fim, para o controle do estresse, o índice predominante nos três grupos apresenta um baixo controle do estresse: 16h - 20h ( $1,78 \pm 0,97$ ), 21h - 32h ( $1,58 \pm 0,90$ ) e  $> 32$ h ( $1,70 \pm 1,16$ ).

### 3 Discussão

O objetivo do presente estudo foi verificar o efeito das condições do trabalho na qualidade de vida e no estilo de vida dos professores de Educação Física da rede pública municipal de ensino, de Niterói, tendo como hipótese que os componentes do estilo de vida mostrassem diferenças significativas nas diferentes faixas de carga horária (16h-20h, 21h-32h e  $>32$ h).

Os principais resultados do presente estudo mostram que independente da faixa de carga horária, todos os componentes do estilo de vida, avaliados pelo *PEVI*, apresentam índices baixos para os três grupos, não havendo diferença significativa. A avaliação do estilo de vida individual apresentou uma análise da adoção de medi-

das preventivas para cada componente, de forma que foram apresentados os resultados da saúde nutricional, o nível de atividade física, a adoção de comportamentos preventivos gerais, os relacionamentos sociais e o controle diário do estresse.

Both, Nascimento e Borgatto (2007) avaliaram 580 professores do estado de Santa Catarina (265 do sexo masculino e 315 do sexo feminino) com o objetivo de analisar o nível de associação entre os Ciclos de Desenvolvimento Profissional (CDP) e o estilo de vida. Como principais resultados, foi apontado que os professores de Educação Física tendem a adoção de um estilo de vida saudável, entretanto houve prevalência de perfil negativo das dimensões de saúde nutricional e controle do estresse. Cabe ressaltar que a saúde nutricional apresentou associação significativa com o CDP, de modo que os professores mais experientes tenderam a mostrar maior preocupação com o comportamento alimentar quando comparados aos docentes menos experientes.

As medidas preventivas do controle do estresse visam não somente o objetivo de neutralizar os efeitos nocivos à saúde como identificar o quanto o indivíduo consegue entender sua importância<sup>12</sup>. Os resultados do presente estudo mostram similaridades com o estudo citado anteriormente, uma vez que entre os elementos do estilo de vida, o controle do estresse foi evidenciado como insatisfatório entre os professores da rede municipal. Logo, independente das cargas horárias de trabalho dos professores, o nível de estresse desses professores é considerado elevado, o que por sua vez pode estar relacionado à baixa adoção de cuidados diários para prevenir os efeitos dele.

Em relação ao componente nutrição, os resultados do presente estudo mostram um índice mais baixo para o grupo de 16h-20h

e pouco mais elevado para os grupos 21h a 32h e > 32h, porém sem diferença significativa. Esses resultados são contrastam com os achados de Both, Nascimento e Borgatto (2007), uma vez que os índices mais elevados foram encontrados foram nos grupos com maior carga horária. Tais resultados podem estar associados a uma relação positiva entre a remuneração e as condições de uma boa nutrição, pois quanto melhor a condição financeira do indivíduo, melhores serão as suas condições de adotar hábitos alimentares mais saudáveis (Fitzpatrick et al, 2012).

A literatura aponta que o tempo destinado ao trabalho e sua ocupação do tempo livre de vida apresentam associação moderada com os níveis de saúde nutricional, uma vez que se o professor não dispõe de tempo hábil para a preparação de uma refeição equilibrada e rica em nutrientes, ele mostrará insatisfação com essa relação e assim, a diminuição dos cuidados alimentares. Ribeiro et al. (2018), avaliaram 18 professores de uma instituição de ensino superior localizada no Centro-Oeste do Estado de Minas Gerais, e mostraram a influência do cansaço físico e mental nos hábitos alimentares, assim como a contribuição do nível de estresse no comprometimento metabólico (ganho de peso).

Em relação ao nível de atividade física e o comportamento preventivo, foram encontrados índices baixos para os três grupos. A ausência de cuidados é apresentada em todas as cargas horárias, mostrando que independentemente da quantidade de horas trabalhadas semanalmente, os docentes sentem maiores impactos em seus relacionamentos com o próximo, a sociedade e seus pares.

O nível de atividade física foi considerado como insatisfatório no presente estudo, de modo que ficam evidente as consequên-

cias de maior quantidade de tempo destinado ao trabalho e a ocupação dele no tempo total de vida. Este cenário mostra que quanto mais o professor ocupa seu tempo livre de vida com atividades excedentes do trabalho, menor tem sido seu tempo destinado à prática de atividade física, corroborando para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, principalmente o diabetes do tipo II e a hipertensão arterial (Sigal et al, 2018).

Outro agravante do tocante sedentarismo do docente, é que as complicações oriundas da falta de atividade física podem provocar o surgimento das doenças crônicas não transmissíveis que poderá levar o profissional ao afastamento temporário ou definitivo de suas atividades laborais (Lira et al, 2018).

Em um estudo com 37 professores de educação física que atuavam em um Centro Municipal de Educação Infantil na cidade de Goiânia-GO sobre o índice da prática de atividade física no tempo livre, foi identificada uma associação entre a prática de atividade física insuficiente no tempo livre e baixa aptidão física com o absenteísmo e rotatividade profissional. Por outro lado, o cenário inverso também foi verificado, onde os professores que apresentaram uma boa aptidão física suportavam mais as cargas fisiológicas laborais, sentindo em menor intensidade os efeitos do desempenho das atividades docentes (Bonfim et al, 2018).

Além disso, o campo das relações sociais também apresentou níveis de insatisfação nos três grupos de carga horária, porém sem diferença significativa ( $p=0,184$ ). A relação entre a insatisfação com o trabalho e o estresse diário, além de trazer prejuízos para o próprio indivíduo, pode afetar negativamente os aspectos organizacionais da vida como um todo. Favatto e Both (2019) ava-



liaram 16 professores da rede pública e privada de Uberaba-MG e identificaram altos níveis de estresse e insatisfação com a carreira, além de um quadro de insatisfação com os aspectos organizacionais do trabalho e principalmente com a resolução de conflitos pessoais dos alunos. Essa sobrecarga laboral dificulta a participação em programas de aperfeiçoamento profissional e por consequência a insatisfação com a carreira e presença de estresse diário (Favato, Naline e Both, 2019).

Entre os problemas identificados, havia o alto custo com assistência médica, o absenteísmo e a rotatividade profissional, a redução do compromisso organizacional, influenciados tanto pelos aspectos físicos do trabalho, a violência local do ambiente de trabalho e do local de habitação, mostrando uma associação com o baixo desempenho laboral.

Entretanto, cabe ressaltar que o PEVI é um instrumento que aborda cinco aspectos do estilo de vida (características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamentos e comportamento preventivo), utilizando uma escala de 0 a 3, o que é um fator limitante quando levamos em consideração que outros fatores, tais como a remuneração dos professores pode estar relacionada com a possibilidade de realizar atividades e exercícios físicos, bem como usufruir com maior qualidade o tempo do lazer.

A carreira docente está constantemente sob grande quantidade de trabalho, caracterizando uma sobrecarga profissional, sendo esta uma profissão que está sob constante estresse, esta aparece em outros estudos como uma das mais propensas a desenvolver síndromes oriundas do trabalho como a síndrome de *burnout* e a neurose reativa (Nascimento et al, 2019).

Portanto, a identificação do índice reduzido do estilo de vida nos diferentes grupos de cargas horárias dos professores denota a necessidade de repensar as políticas públicas de saúde do trabalhador e as características do trabalho docente. Além disso, é necessária a elaboração e realização de trabalhos tanto preventivos como de promoção da saúde, além do acompanhamento e auxílio preciso para o tratamento das doenças ocupacionais já instaladas e para a prevenção das complicações oriundas da qualidade e condições do trabalho.

## **Conclusão**

Os resultados obtidos no presente estudo apontam os efeitos das condições do trabalho no estilo de vida de professores de Educação Física, da rede municipal de ensino de Niterói, mostrando a diminuição da qualidade de vida e estilo de vida, independente das faixas de carga horária.

Esses resultados corroboram outros achados presentes na literatura referente à temática, enfatizando a necessidade de investigar cada vez mais a relação entre o ambiente de trabalho e sua relação com a saúde de trabalhadores da área da educação. Torna-se necessário ressaltar que não foram encontradas diferenças significativas entre as três faixas de carga horária avaliadas, o que sugere que, cada vez mais cedo, os docentes tendem a ficar sobrecarregados com as tarefas do trabalho. Provavelmente, essa sobrecarga pode culminar em um maior risco de desenvolver diferentes tipos de quadros clínicos que afetem sua capacidade de trabalho e, conseqüentemente, a qualidade de vida e saúde de forma geral.

As principais limitações do presente estudo foram não verificar uma possível associação entre o perfil de estilo de vida com outros domínios de qualidade de vida. Essa relação poderia possibilitar estratificar os professores não somente pela carga horária semanal, mas considerar outros cenários, tais como: presença de pluriemprego, tempo de docência, tipos de espaços de trabalho (academias, centros de treinamento, atuação em outros níveis de ensino). Essa pode ser uma possível estratégia para possibilitar uma melhor compreensão do perfil dos professores de Educação Física bem como a dinâmica dos ambientes de trabalho afetam a qualidade de vida e estilo de vida.

Dessa forma, sugere-se para futuros estudos a avaliação dos componentes anteriormente citados bem como a associação da qualidade de vida e estilo de vida, levando em consideração todos os seus componentes, e a variedade dos espaços de atuação de professores de Educação Física. Também se torna necessário considerar uma abordagem que envolva os professores de diferentes níveis de ensino (Educação Infantil, Fundamental, Médio e a Educação de Jovens e Adultos), possibilitando uma comparação entre os níveis. Por fim, indica-se também a avaliação de profissionais que atuam na rede pública e privada, bem como os professores estatutários e os temporários.

Por fim, novos estudos qualitativos e quantitativos se fazem necessários para compreender mais adequadamente a qualidade de vida dos professores de Educação Física do estado do Rio de Janeiro, bem como sua realidade de trabalho e promover o desenvolvimento de novos modelos de análises que permitam identificar nos hábitos de vida de professores de Educação Física ao longo da carreira docente.

## Referências

ASSUNÇÃO, Ada Ávila; OLIVEIRA, Dalila Andrade. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. **Educação & Sociedade**, v. 30, p. 349-372, 2009.

BONFIM, Leticia Ribeiro et al. Nível de atividade física e características do trabalho de professoras da educação infantil. **Anais da Jornada de Educação Física do Estado de Goiás (ISSN 2675-2050)**, v. 1, n. 1, p. 28-33, 2018.

DA SILVA PINOTTI, Samara Cristina et al. Fatores de Risco e Proteção para doenças crônicas não transmissíveis em professores universitários. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 13, n. 79, p. 426-433, 2019.

DA SILVA RIBEIRO, Isabely Karoline; TEIXEIRA, Graziela Silveira; DA PENHA SILVEIRA, Renata Cristina. Percepções de docentes sobre os riscos ocupacionais no contexto de trabalho universitário. **Renome**, v. 6, n. 1, p. 45-58, 2018.

DO NASCIMENTO, Raquel Krapp et al. Satisfação no trabalho: associação com características pessoais de professores de Educação Física. **Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, v. 17, n. 2, p. 3, 2019.

DO VALE, Paula Cristina Santos; AGUILLERA, Fernanda. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: uma revisão de literatura. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 5, n. 1, 2016.

FARIAS, Gelcemar Oliveira et al. Satisfação no trabalho de professores de Educação Física do magistério público municipal de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília**, v. 23, n. 3, p. 5-13, 2015.

FAVATTO, Naline Cristina; BOTH, Jorge. Motivos para abandono e permanência na carreira docente em educação física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, p. 127-134, 2019.

FERREIRA-COSTA, Rodney Querino; PEDRO-SILVA, Nelson. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. **Pro-Posições**, v. 30, 2019.

FERREIRA, Raquel Conceição et al. Mental disorder and stress factors at work among health area professors. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 13, p. 135-155, 2015.

FITZPATRICK, Teresa B. et al. Vitamin deficiencies in humans: can plant science help?. **The Plant Cell**, v. 24, n. 2, p. 395-414, 2012.

LAMONTE, Michael J.; BLAIR, Steven N.; CHURCH, Timothy S. Physical activity and diabetes prevention. **Journal of applied physiology**, v. 99, n. 3, p. 1205-1213, 2005.

LIRA, Bruno Alves et al. Inatividade física e fatores de risco para doenças crônicas em professores universitários. **ConScientiae Saúde**, v. 17, n. 4, p. 454-462, 2018.

MAROSTICA, Diagnes; SAMPAIO, Adelar Aparecido. Estresse em professores de educação física: potenciais causas e estratégias de enfrentamento. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 13, n. 2, p. 45-60, 2015.

MEDEIROS, Adriane Mesquita de; VIEIRA, Marcel de Toledo. Ausência ao trabalho por distúrbio vocal de professores da Educação Básica no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, p. e00171717, 2019.

NAHAS, Markus Vinicius; DE BARROS, Mauro VG; FRANCA-LACCI, Vanessa. O pentágulo do bem-estar-base conceitual para

avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

OZKAN, Ali et al. Determination of the relationship between healthy lifestyle behaviors, physical fitness, and risk factors of coronary heart diseases in university students. **Education Sciences**, v. 8, n. 2, p. 51, 2018.

OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de et al. Fatores associados à pressão arterial elevada em professores da educação básica. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 26, p. 119-129, 2015.

OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de et al. Fatores associados à pressão arterial elevada em professores da educação básica. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 26, p. 119-129, 2015.

PIMENTEL, Bianca Nunes et al. Percepção do ruído, saúde auditiva e qualidade de vida de professores de escolas públicas. **Audiology-Communication Research**, v. 21, 2016.

TEIXEIRA, Lidiane Naiara et al. As possíveis alterações no estilo de vida e saúde de professores. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, 2015.