

Perfil do estilo de vida dos professores de um centro de educação infantil municipal do oeste de Santa Catarina: um estudo transversal

Lifestyle profile of teachers at a municipal early childhood education center in western Santa Catarina: a cross-sectional study

Jessica Karine Berté

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)
jessikaberte@hotmail.com

Félix Alexandre Antunes Soares

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)
felix@ufsm.br

Maria Rosa Chitolina

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)
mariachitolina@gmail.com

Resumo

O presente estudo tem como objetivo, analisar o perfil do estilo de vida dos professores de um centro de educação infantil do oeste de Santa Catarina. A amostra foi selecionada por conveniência. Participaram da presente pesquisa, 23 professores de um Centro de Educação Infantil Municipal de Chapecó – SC. A investigação foi realizada após momento pandêmico, com reestabelecimento das rotinas normais. Para avaliação do estilo de vida utilizou-se o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual. Trata-se de um instrumento composto por 15 questões, divididos em 5 componentes fundamentais do estilo de vida das pessoas. São eles: Nutrição, Atividade física, Comportamento preventivo, Relacionamento social e Controle do estresse. Realizaram-se análises descritivas das variáveis investigadas. Os resultados mostraram que os professores apresentaram um estilo de vida intermediário, cabendo melhorá-lo. O componente, atividade física, foi tido como maior influente para esse achado. Destaca-se que são escassos estudos recentes nesse contexto.

Palavras chave: estilo de vida; professores; educação infantil.

Abstract

The present study aims to analyze the lifestyle profile of teachers in an early childhood education center in western Santa Catarina. The sample was selected for convenience. Twenty-three teachers from a Municipal Early Childhood Education Center in Chapecó – SC participated in this research. The investigation was carried out after a pandemic moment, with the reestablishment of normal routines. To assess the lifestyle, the Individual Lifestyle Profile questionnaire was used. It is an instrument composed of 15 questions, divided into 5 fundamental components of people's lifestyle. They are: Nutrition, Physical Activity, Preventive Behavior, Social Relationships and Stress Management. Descriptive analyzes of the investigated variables were performed. The results showed that the teachers had an intermediate lifestyle, which should be improved. The physical activity component was considered the most influential for this finding. It is noteworthy that there are few recent studies in this context.

Key words: lifestyle; teachers; child education.

Introdução

A Educação Infantil (EI) configura-se como a primeira etapa da educação básica, tendo sua promulgação na CF/88 e a aprovação na LDB9394/96. Possui a finalidade de garantir o desenvolvimento integral da criança de até 5 (cinco) anos, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando assim, a ação da família e da comunidade (BRASIL, 1996).

Estilo de vida (EV) significa um “conjunto de ações habituais que refletem às atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”. A nutrição, a atividade física e o sono são considerados os três aspectos fundamentais do EV, além desses, atualmente, o mesmo é visto como multidimensional, uma vez que abrange uma ampla gama de comportamentos, como tabagismo, uso indevido de álcool e demais substâncias, gerenciamento de estresse, apoio social, assim como o uso de tempo de tela e tecnologia digital. Nesse sentido, um EV saudável, está relacionado com a adoção de bons hábitos que envolvem: alimentação, controle do estresse, relacionamentos, comportamento preventivo e atividade física e, assim, exercem maior QV geral, bem-estar físico e mental (NAHAS, 2017; ACLM, 2022).

Estimativas mostram que 60% das mortes globais e 80% das mortes nos países em desenvolvimento, sucedem devido a estilos de vida pouco saudáveis, sendo que estes são a principal razão do aumento das doenças não transmissíveis. Desse modo, calcula-se que o envolvimento desse fator na mortalidade global poderá chegar a 75% até 2030 (OMS, 2018; CAPRARA, 2021).

O EV interfere no cotidiano da população em geral, podendo-se destacar os trabalhadores, ou seja, os comportamentos diários estão diretamente ligados às atividades laborais das pessoas e requerem atenção. Nesse sentido, no que diz respeito aos docentes, percebe-se um baixo índice de comportamentos positivos assim como, existe uma alta prevalência e relação das condições de trabalho dos professores, com aspectos relacionados a saúde. Desse modo, sedentarismo,

sobrepeso, obesidade, dores físicas (lombar, pescoço, coluna torácica, ombros), afastamento por motivo de doença ou tratamento médico e danos psicológicos, como ansiedade e depressão são apenas alguns exemplos das consequências às exposições ocupacionais (ALENCAR et al., 2022; SILVA; SILVA, 2013; MARTINS et al., 2014).

Tendo em vista o caráter polivalente e significativo que possui o trabalho docente na EI, deve-se respeitar, valorizar e cuidar dos profissionais atuantes nessa área, uma vez que, não é recente a precarização que envolve as bases de suporte para a atuação dos mesmos com qualidade e dignidade, ganhando forças após a situação pandêmica gerada pelo Covid-19. Desse modo, é primordial proporcionar mecanismos que provoquem a atenção da sociedade e seus governantes para com a importância do papel desempenhado pelos docentes atuantes com crianças de 0 a 5 anos, como também o suporte que os mesmos recebem.

Nesse sentido, sabendo da relevância do EV para as pessoas e não obstante para os docentes de EI, o presente estudo tem como objetivo, analisar o perfil do EV dos professores de um centro de EI municipal do oeste de Santa Catarina.

Métodos

Trata-se de uma investigação de caráter quantitativo, transversal e classifica-se como um estudo descritivo. A amostra foi selecionada por conveniência. Participaram da presente pesquisa, professores de um Centro de EI Municipal de Chapecó – SC. A investigação foi realizada após momento pandêmico, com reestabelecimento das rotinas normais.

Os critérios para inclusão dos sujeitos foram: exercer atividade docente com crianças de 0 a 5 anos; idade igual ou superior a 18 anos.

Foi realizado contato com a Secretaria Municipal de Educação de Chapecó/SC, informando a natureza e propósito do trabalho, solicitando autorização para aplicação da mesma. O contato com os professores e a coleta de dados foram realizados no segundo semestre de 2022.

A todos os participantes foi solicitada o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após, foram coletadas informações como idade, sexo, estado civil, composição familiar, tempo de atuação na educação municipal e tipo de vínculo empregatício. Em seguida, os professores foram direcionados para responder um questionário sobre o EV.

Para avaliação do EV utilizou-se o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI). Trata-se de instrumento composto por 15 questões, divididos em 5 componentes fundamentais do EV das pessoas. São eles: Nutrição, Atividade física, Comportamento preventivo, Relacionamento social e Controle do estresse. Cada componente possui 3 perguntas, sendo que cada pergunta tem como respostas valores de escala Likert de 0 a 3, sendo que as respostas 2 e 3 representam uma atitude positiva em relação ao item avaliado. Por outro lado, as respostas 0 e 1 indicam comportamentos de risco (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000; NAHAS, 2017).

Realizaram-se análises descritivas das variáveis investigadas. A análise dos dados empregou o Statistical Program for the Social Sciences 18.0 (SPSS).

O presente estudo possui aprovação consubstanciada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Maria, através do número do parecer 1.641.119 e CAEE 57249916.3.0000.5346.

Resultados e discussão

A Tabela 1 refere-se ao perfil sociodemográfico dos professores de EI. Nela constam componentes utilizados para averiguar as características gerais da amostra.

Tabela N1: Perfil sociodemográfico da amostra do estudo

	Caracterização da amostra	Amostra (n=23)
		f
Sexo	Masculino	1
	Feminino	22
Faixa etária	18 a 30 anos	3
	31 a 40 anos	10
	41 a 50 anos	5
	51 a 60 anos	6
Estado civil	Casado(a)	17
	Solteiro(a)	6
Tempo de atuação	< 5 anos	10
	6 a 10 anos	6
	11 a 15 anos	3
	16 a 20 anos	2
	> 20 anos	2
Vínculo empregatício	Efetivo	11
	Temporário	12

Fonte: os autores.

Legenda: f = frequência.

A amostra foi composta majoritariamente por mulheres, (achei confuso como estava) sendo que a faixa etária predominante foi de 31 a 40 anos e prevaleceram as professoras com o estado civil de casadas. A maior parte da amostra possui tempo de atuação menor de cinco anos e houve equilíbrio na distribuição entre vínculo empregatício efetivo e temporário.

Abaixo a Tabela 2 mostra os componentes do EV dos docentes avaliados no estudo. Nela, constam dados que permitem traçar o perfil de EV da amostra.

Tabela N2: Frequência quanto aos cinco componentes do estilo de vida

Componentes	0 (nunca)	1 (às vezes)	2 (quase sempre)	3 (sempre)
	f	f	f	f
<u>Nutrição</u>				
5 porções/dia de frutas ou verduras	0	6	13	4
Evita frituras e doces	0	6	14	3
4 ou mais refeições/dia	2	3	9	9
<u>Atividade Física</u>				
Pratica atividade física diariamente	10	4	3	6
>2 vezes/semana exercícios de força e alongamento	3	3	1	16
Pedala, caminha como meio de transporte e sobe escada substituindo o elevador	7	8	3	5
<u>Comportamento preventivo</u>				
Controle de pressão arterial e colesterol	1	2	8	12
Evita fumo e álcool	0	1	22	23
Respeita normas de trânsito	0	2	21	23
<u>Relacionamentos</u>				
Cultiva amigos	0	0	10	13
O lazer inclui atividade esportiva, encontros com amigos.	1	8	9	5
Procura ser ativo na comunidade	5	8	6	4
<u>Controle do estresse</u>				
5 min diariamente para relaxar	0	3	3	17
Mantém discussão sem alterar-se	1	7	14	1
Equilibra tempo de lazer e trabalho	1	6	6	10

Fonte: os autores.

Legenda: f = frequência.

Quanto aos cinco componentes do EV avaliados no grupo, observa-se que no domínio nutrição, prevaleceram os hábitos de quase sempre comer cinco porções por dia de frutas ou verduras, quase sempre evitar fritura e doces e sempre realizar quatro ou mais refeições por dia. De forma similar, outras investigações realizadas com professores, mostraram predominância variando entre os níveis positivos e regular em relação a nutrição (LESSA et al., 2022; AMIM et al., 2020). Para elucidar a importância desse componente, cabe destacar um estudo realizado com mais de 23 mil professores da educação básica de São Paulo. Este, mostrou que 52,3% dos docentes, expressaram maus hábitos sobre a alimentação, sendo tido assim, como um dos principais fatores de interferência na saúde e na atividade profissional dos mesmos (QUEIROZ et al., 2018).

No item AF, sobre frequência e volume de AF's moderadas/intensas, prevaleceu o hábito de nunca praticar diariamente. Já sobre realizar ao menos duas vezes por semana exercícios de força e alongamento, o hábito de sempre praticar, foi prevalente. Por fim, sobre pedalar ou caminhar como meio de transporte, assim como subir escadas substituindo o elevador, destacou-se o hábito de às vezes fazê-los. Pode-se notar que, de forma geral, o componente AF do grupo estudado, apresentou índices insatisfatórios em relação ao previsto para compor um EV positivo. Colaborando, um estudo buscou analisar o nível de atividade física de 760

professores de Montes Claros. Os resultados mostraram que 50,6% foram tidos como insuficientemente ativos. (SILVA et al., 2019). Outra análise mostrou que dos 978 professores investigados, 71,9% tiveram prevalência para atividade física insuficiente, uma vez que os autores levantaram a hipótese de que a atual estrutura de trabalho docente pode dificultar a sua prática no tempo livre (DIAS et al., 2017).

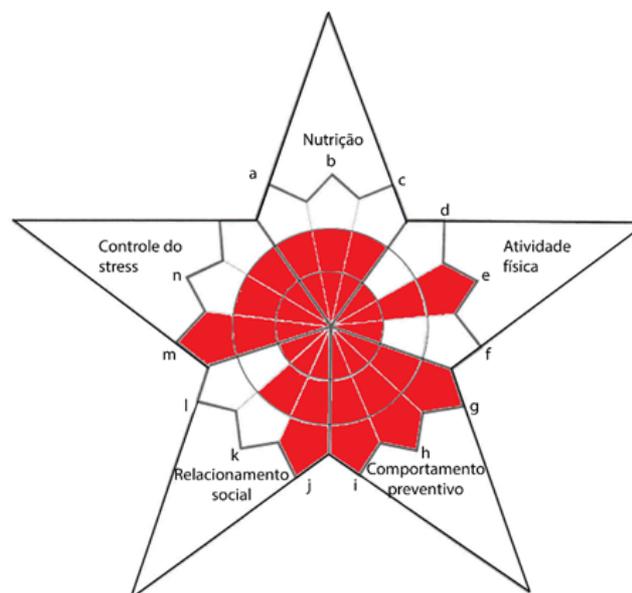
No componente comportamento preventivo, as questões buscaram identificar se os professores conheciam valores de sua pressão arterial e colesterol, se os mesmos fumam, ingerem álcool e se respeitam as normas de trânsito. Neste, verificou-se que os resultados de maior frequência foram sempre os realizar. O mesmo, foi observado num estudo realizado com 1645 professores do sul do Brasil, uma vez que o componente comportamento preventivo foi tido com as melhores classificações, em relação aos demais (BOTH et al., 2010). Seguindo esse mesmo pressuposto, uma investigação realizada com 93 docentes da região centro-oeste do estado de São Paulo, encontrou perfil positivo para este componente (CIRILO et al., 2022).

No quesito relacionamentos, a maior frequência foi de sempre estar satisfeito com os mesmos, assim como de cultivar amigos. A maioria relatou quase sempre incluir atividade esportiva e encontros com amigos no lazer. Sobre procurar ser ativo na comunidade, a maioria respondeu às vezes. De forma similar, o estudo de Rocha e outros (2016), mostrou que 304 professores de um município da Bahia, apresentaram tendências entre intermediário e positivo, em relação ao domínio relacionamentos.

Quanto à análise sobre o controle do estresse, a maior parte da amostra disse que sempre dispõem ao menos 5 minutos todos os dias para relaxar assim como, equilibram o tempo de trabalho com o de lazer. A maioria dos professores responderam que quase sempre se mantêm em uma discussão sem alterar-se. De forma oposta, diferentes estudos mostraram esse componente com índices entre negativo e intermediário (LEITE, 2014; CIRILO et al., 2022; TESTA et al., 2021).

Em seguida, a Figura 1 ilustra o Pentáculo do Bem-estar. Nele pode-se observar a mediana das respostas de cada questão, assim como o resultado da mediana da classificação de cada item.

Figura N 1: Resultados do Pentáculo do Bem-estar com a mediana das questões (n=23)



Fonte: Hahas, Barros e Francalacci, 2000.

Ao observar o pentágulo do bem-estar, pode-se constatar que o componente AF requer atenção, visto que a maior parte das questões desse domínio, foram de risco à saúde, ou seja perfil negativo.

Acredita-se que as atuais características da atividade docente na educação básica, como elevada carga de trabalho, condições de trabalho inadequadas, desequilíbrio entre vida pessoal e profissional, assim como elevado desgaste físico e mental, podem afetar a prática de atividade física, gerando redução do tempo livre e, por consequência afetando negativamente a saúde física do trabalhador (DIAS et al., 2022).

Uma recente investigação mostrou que menos da metade dos professores foram considerados fisicamente ativos no tempo de lazer, assim como revelou que quanto maior o nível de atividade física de lazer, maiores os escores de qualidade de vida, uma vez que essa associação ocorreu principalmente para a capacidade funcional, estado geral de saúde e vitalidade (DUMITH, 2020).

Colaborando, outro estudo buscou analisar o nível de atividade física de 760 professores de Montes Claros. Os resultados mostraram que 50,6% foram tidos como insuficientemente ativos, uma vez que as chances ser suficientemente ativo foi maior entre os que não vivem com parceiros em comparação aos indivíduos que vivem. Os autores expuseram a necessidade de incentivar medidas preventivas de promoção à saúde, principalmente quanto ao estímulo da atividade física regular entre professores (SILVA et al., 2019).

Outra análise mostrou que dos 978 professores investigados, 71,9% tiveram prevalência para atividade física insuficiente, uma vez que esta foi maior entre aqueles que pior avaliaram o equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional. Os autores levantaram a hipótese de que a atual estrutura de trabalho docente pode dificultar a sua prática no tempo livre, sendo necessário considerar as ações de promoção da saúde, no que tange a essa prática (DIAS et al., 2017).

A seguir, a Tabela 3 mostra o resultado geral e de cada domínio do perfil de EV individual da amostra, indicando se os professores de EI se encaixam no perfil negativo, intermediário ou positivo.

Tabela N3: Classificação dos domínios por índices negativo, intermediário ou positivo

Domínios	Classificação
Nutrição	Intermediário
Atividade Física	Intermediário
Comportamento Preventivo	Positivo
Relacionamentos	Intermediário
Controle do Estresse	Intermediário
Perfil do Estilo de Vida Geral	Intermediário

Fonte: os autores.

Os dados indicam que os docentes foram classificados como “intermediários” para a maior parte dos domínios do EV (nutrição, AF, relacionamentos e controle do estresse). O domínio comportamento preventivo, foi classificado como “positivo”. O grupo estudado foi classificado com perfil do EV geral “intermediário”, indicando que “pode melhorar”. Diferentes estudos, vão de encontro com o exposto, indicando prevalência para um EV “intermediário” (SEDDA, 2020; COLARES, 2015).

Estudos expressam um baixo índice de comportamentos positivos nos componentes alimentação, controle do estresse e AF, indicando que estes estariam entre os principais componentes que afetam o EV desses profissionais. Desse modo, entende-se que profissionais detentores de um EV saudável apresentam fatores importantes para a manutenção da saúde e satisfação com o trabalho, assim como, apresentam níveis satisfatórios sobre o estresse. Assim, minimizam-se os afastamentos de sala de aula, pois as principais causas destas são decorrentes de doenças relacionadas ao ambiente laboral e ao EV (ALENCAR et al., 2022; BOTH et al., 2017).

Em alusão ao exposto, um estudo realizado em Bagé, identificou comprometimentos em alguns aspectos do EV de professores, podendo assim, prejudicar a saúde dos mesmos. Neste, foi evidenciado que 32,3% apresentaram sobrepeso e 14,4% obesidade, 79,6% consumiam menos de três porções de frutas e verduras por dia. (SANTOS; MARQUES, 2013).

Demais estudos, relatam que entre os fatores do EV de professores que requerem mais atenção, se encontra o gerenciamento do estresse. Estes evidenciam índices elevados de estresse ocupacional em docentes de diferentes níveis de ensino. A exposição a estressores crônicos no local de trabalho pode resultar no desenvolvimento da Síndrome de Burnout, que por sua vez, é uma síndrome ocorrida em resposta emocional ao estresse intenso e contínuo no trabalho, sobretudo entre os profissionais docentes que exercem suas funções em contato direto com pessoas, assim como operam em contexto ocupacional com excessiva pressão, baixo reconhecimento e com conflitos (BOTTIANI et al., 2019; BORBA et al., 2015).

Ao investigar 834 professores de EI na Alemanha, revelou-se uma alta porcentagem de docentes com nível de estresse alto. Neste, quase 20% foram considerados como um grupo de alto risco para Burnout, uma vez que, as más condições dos funcionários foram a fonte crucial de estresse, juntamente com grandes grupos, proporção insuficiente de professores-crianças, pressão de tempo e multitarefa (JUNGBAUER; EHLEN, 2015).

Em outra investigação, as cinco condições estressantes de trabalho mais listadas pelos professores incluíram salário inadequado (56,8%), material de trabalho inadequado ou insuficiente (54,1%), tamanho da sala inadequado para o número de alunos (50%), atividades excessivas (35,1%) e levar trabalho para casa (32,4%). Outras condições de trabalho mencionadas pelos entrevistados abordaram a dificuldade de manter os alunos focados na sala de aula, falta de reconhecimento da profissão, barulho na escola, carga horária excessiva, demandas escolares e sociais, assim como dificuldades de convivência com os colegas. O estudo relatou consequências como ansiedade (78,4%), dor de cabeça (59,5%), estresse (54,1%), acordar várias vezes durante a noite (51,4%) e irritabilidade (48,6%). Por fim, os autores expuseram índice elevado sobre a dificuldade para dormir à noite, cansaço matinal, uso de medicamentos calmantes, depressão e isolamento entre os investigados (VAZ et al., 2015).

Outro estudo realizado com 105 profissionais que ministravam aulas na EI e Fundamental públicos de uma cidade paulista, constatou que as doenças mentais têm sido um dos maiores responsáveis por afastamento de professores, uma vez que metade dos sujeitos apresentou ansiedade e/ou depressão. Cabe destacar que os participantes do estudo apresentaram maior grau de insatisfação ou pouca satisfação em relação ao salário (85,7%), interesse dos pais (76,7%), materiais oferecidos pela escola (59,2%), interesse dos alunos (55,8%), aspectos estruturais das salas, como acústica, iluminação e climatização (51,9%), insatisfação em relação ao tipo de interação dos alunos (48,1%) e dos pais (44,6%) para com eles, assim como o diálogo com os gestores (21,4%) e o relacionamento com os colegas (21,2%) (COSTA; SILVA, 2019).

Muitos estudos têm indagado a carência de investigações acerca do EV de professores e a

reverberação dos fatores que o incluem sobre a saúde desses profissionais. Sobretudo, a maioria dos encontrados foram realizados com professores dos últimos ciclos do ensino básico e do ensino superior, tornando estudos com as primeiras fases de ensino, ainda mais restritas. Além disso, cada vez mais alerta-se e instiga-se a inserção de mecanismos que promovam a saúde dos trabalhadores docentes, tendo em vista o papel fundamental que exercem (COLARES et al., 2015; SANTOS; MARQUES, 2013; BICALHO et al., 2019; ROCHA et al., 2016).

Considerações finais

A presente investigação mostrou que os professores de EI analisados, apresentaram índice positivo para o comportamento preventivo, expressando que os mesmos conhecem e procuram controlar os hábitos em relação a este componente do EV.

Ademais, pode-se inferir que os professores de EI apresentam um EV intermediário, cabendo melhorá-los. O componente AF, foi tido como maior influente para esse achado, seguido dos componentes relacionamentos, nutrição e controle do estresse. Ressalta-se assim, que a maioria dos docentes pesquisados necessitam aprimorar seus hábitos em relação a AF para garantir índices satisfatórios em relação à saúde.

Cabe destacar que são escassos estudos recentes nessa área, principalmente no que diz respeito a docentes de EI. Nesse sentido, instiga-se a ampliação de investigações nesse contexto, visto que o EV é tido como um dos mais importantes fatores para uma saúde positiva dos indivíduos. Quando relacionada com professores, diz respeito, por consequência, a um ensino de qualidade, que garante o aporte digno e necessário que os profissionais da educação, sobretudo os que lecionam com crianças de até 5 anos de idade, merecem.

Agradecimentos e apoios

Ao Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS.

Referências

- ABBASI, F. *et al.* Estilo de vida em professoras: intervenção educacional baseada na teoria da auto-eficácia no sul da província de Fars, Irã. **Biomed Research Internacional**. 2021.
- ALENCAR, G. P. et al. Nível de atividade física e satisfação com a saúde entre professores da educação básica. **Ciência em Movimento - Reabilitação e Saúde**. v.23, n. 48. 2022.
- AMIM, E. F. et al. Estilo de vida e promoção à saúde de docentes universitários. **Research, Society and Development**. v. 9, n.9, 2020.
- BICALHO, C. C. F. *et al.* O estilo de vida influência nos índices de burnout em professores. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba. v. 5, n. 10, p. 19160-19169, out. 2019.
- BORBA, B. M. R. *et al.* **Síndrome de Burnout em professores: um estudo comparativo entre o ensino público e privado**. *Psicologia Argumento*, v. 33, n. 80, p. 270-281, 2015.

- BOTH, J. et al. Condições de vida do trabalhador docente: Associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. **Motricidade**. v. 6, n. 3. 2010.
- BOTH, J. et al. Bem-estar do trabalhador docente de educação física do sul do Brasil. **Revista Brasileira Ciência e Esporte**. v. 39, n4. 2017.
- BOTTIANI, J. H. *et al.* Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. **Journal of School Psychology**. v. 77, 36-51. 2019.
- BRASIL. **Lei Federal nº 9394/96**. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN). Brasília, 1996.
- 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.
- CAPRARA, G. Padrão alimentar do tipo mediterrâneo e atividade física: a combinação vencedora para combater o aumento da carga de doenças não transmissíveis (DCNT) **Nutrientes**. v.13, n2, p. 429. 2021.
- CIRILO, J. C. et al. A influência do trabalho de docência no bem-estar individual, qualidade de vida, e (in) atividade física de professoras do ensino fundamental. **Research, Society and Development**. v. 11, n.1.2022.
- COLARES, M. C. et al. Indicadores de qualidade de vida em professores: uma revisão sistemática de estudos descritivos. **Pensar a Prática**, Goiânia. v. 18, n. 3, jul./set. 2015.
- COLARES, M. C. **Indicadores de qualidade de vida de professores de ensino médio integrado da rede federal no estado de Santa Catarina**. 2015. 151 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis-SC. 2015.
- COSTA, R. Q. F; SILVA, N. P. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. **Proposições**, Campinas. v. 30, 2019.
- DIAS, D. F. *et al.* Fatores ocupacionais e atividade física em professores da educação básica da rede pública: uma coorte prospectiva. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 27, n.3, p.1223-1236. 2022.
- DIAS, D. F. *et al.* Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 51, n. 68, p. 1-10, 2017.
- DUMITH, S. C. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. **Cadernos Saúde Coletiva**. v. 28, n 3, p. 438-446. 2020.
- JUNGBAUER, J; EHLEN, S. Risco de Estresse e Burnout em Professores de Educação Infantil: Resultados de uma Pesquisa. **Gesundheitswesen**. v.77, n. 6, 418-423. 2015.
- LEITE, F. E. P. **Trabalho e saúde do professor: estilo de vida e adoecimento entre professores do ensino fundamental I em Boa Vista-PR**. 2014. 110 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Roraima. Roraima 2014.
- LESSA, M. M. F. L. Estilo de vida de professores de Educação Física da rede estadual de ensino de Canindé-CE. **Research, Society and Development**. v. 11, n. 13. 2022.
- MARTINS, M. F. D. et al. O trabalho das docentes da Educação Infantil e o mal-estar

docente: o impacto dos aspectos psicossociais no adoecimento. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**. v.17, n. 2, p.281-228. 2014.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v.5, n.2, p. 48-59, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. 362 p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Perfis de Países de Doenças Não Transmissíveis da Organização Mundial da Saúde**. Genebra, Suíça: 2018.

QUEIROZ, E. C. S. et al. Prevalência de obesidade e fatores associados em professores e funcionários das escolas estaduais da cidade de São Paulo. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. n.4, v.10. 2018.

ROCHA, S. V. *et al.* Características ocupacionais e estilo de vida de professores em um município do nordeste brasileiro. **Revista de Salud Pública**. v.18, n.2. 2016.

SANTOS, M. N; MARQUES, A. C. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**. v.18, n.3, p.837-846. 2013.

SEDDA, J. B. **Levantamento da qualidade de vida e bem-estar dos professores de Marilândia-ES no cotidiano escolar**. 2020. 83 f. Dissertação (Mestrado em Ciência, Tecnologia e Educação) – Faculdade Vale do Cricaré. São Mateus-ES. 2020.

SILVA, L. G; SILVA, M. C. Condições de trabalho e saúde de professores pré-escolares da rede pública de ensino de Pelotas, RS, Brasil. **Ciência e saúde coletiva**. v. 18, n.11, nov. 2013.

SILVA, R. R. V. *et al.* Fatores associados à prática de atividade física entre professores do nível básico de ensino. **Journal of Physical**. v. 30. 2019.

TESTA, S. et al. Saúde e estilo de vida de docentes considerando o nível de atividade física no lazer durante a pandemia de COVID-19. **SciELO Preprint**. 2021.

THE AMERICAN COLLEGE OF LIFESTYLE MEDICINE (ACLM). **O que é Medicina do Estilo de Vida?** Disponível em: < <https://lifestylemedicine.org/overview/>>. Acesso em: 08 de setembro de 2022.

VAZ, M. R. *et al.* Mental health of elementary schoolteachers in Southern Brazil: working conditions and health consequences. **The Scientific World Journal**, New York. p. 1-5, 2015.