



## PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE FEDERAL DO SUL DO PAÍS

Letícia Fagundes Rodrigues<sup>1</sup>  
Marluce Raquel Decian Corrêa<sup>2</sup>  
Franciele Roos da Silva Ilha<sup>3</sup>

**RESUMO:** O presente estudo teve como objetivo descrever o perfil do estilo de vida de professores de Educação Física da rede federal do sul do país, de acordo com as seguintes variáveis: hábitos nutricionais; nível de atividade física; comportamento preventivo; relações interpessoais; e, controle de estresse. Trata-se de um estudo de caso do tipo descritivo, seguindo os pressupostos da pesquisa quantitativa. A coleta de dados foi realizada através de dois instrumentos: um questionário semiestruturado que teve como objetivo identificar o perfil sociodemográfico dos participantes; e um questionário do Perfil do Estilo de vida Individual (PEVI). Os dois instrumentos foram aplicados simultaneamente aos 12 professores de Educação Física do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense - Campus Pelotas, que fizeram parte da nossa amostra. Os dados foram analisados através da média e percentual, mostrando através da estrela do PEVI que os entrevistados apresentam comportamento positivo em todos os componentes.

**Palavras-chave:** Saúde; Docência; Escola; Qualidade de vida.

### PROFILE OF THE LIFESTYLE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE FEDERAL SCHOOL SYSTEM

**ABSTRACT:** The present study aimed to describe the profile of the lifestyle of Physical Education teachers at the Federal Institute of Rio Grande do Sul – Pelotas Campus, according to the following variables: nutritional habits; level of physical activity; preventive behavior; interpersonal relationships; and, stress management. This is a descriptive case study, following the assumptions of quantitative research. Data collection was performed using two instruments: a semi-structured questionnaire that aimed to identify the sociodemographic profile of the participants; and a questionnaire from the Individual Lifestyle Profile (PEVI). The two instruments were applied simultaneously to the 12 Physical Education teachers of the Federal Institute of Rio Grande do Sul Campus Pelotas, who were part of our sample. The data were analyzed through the mean and percentage, showing through the PEVI star that the interviewees present positive behavior in all components.

**Keywords:** Health; Teaching; School; Quality of life.

---

<sup>1</sup> Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel). E-mail: [leticiafr80@gmail.com](mailto:leticiafr80@gmail.com)

<sup>2</sup> Mestre e Doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel). E-mail: [marlucedecian@gmail.com](mailto:marlucedecian@gmail.com)

<sup>3</sup> Doutora em Educação pela Universidade Federal de Pelotas. Docente do Departamento de Ginástica e Saúde e do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFPel. E-mail: [francieleilha@gmail.com](mailto:francieleilha@gmail.com)

## PERFIL DEL ESTILO DE VIDA DE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SISTEMA ESCOLAR FEDERAL

**RESUMEN:** El presente estudio tuvo como objetivo describir el perfil del estilo de vida de los profesores de Educación Física del Instituto Federal de Rio Grande do Sul – Campus de Pelotas, de acuerdo con las siguientes variables: hábitos nutricionales; nivel de actividad física; conductas preventivas; relaciones interpersonales; y, manejo del estrés. Se trata de un estudio de caso descriptivo, siguiendo los supuestos de la investigación cuantitativa. La recolección de datos se realizó mediante dos instrumentos: un cuestionario semiestructurado que tuvo como objetivo identificar el perfil sociodemográfico de los participantes; y un cuestionario del Perfil Individual de Estilo de vida (PEVI). Los dos instrumentos fueron aplicados simultáneamente a los 12 profesores de Educación Física del Instituto Federal de Rio Grande do Sul Campus Pelotas, que formaron parte de nuestra muestra. Los datos fueron analizados a través de la media y el porcentaje, mostrando a través de la estrella PEVI que los entrevistados presentan un comportamiento positivo en todos los componentes.

**Palabras clave:** Salud; Enseñanza; Escuela; Calidad de vida.

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde descreve o termo, estilo de vida, como um conjunto de hábitos e costumes que é influenciado, modificado, encorajado ou limitado pelo processo de socialização ao longo da vida (WHO, 2004). Portanto, o estilo de vida está associado ao comportamento e aos hábitos adquiridos no cotidiano, como, por exemplo, o uso de substâncias, tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício físico, contribuindo para uma vida mais saudável ou não.

Tais comportamentos tornaram-se objeto de interesse de diversas pesquisas, como o estudo de Danaei et. al (2009), que avaliou o efeito da mortalidade de diversos fatores de risco associados ao estilo de vida da população norte-americana, apontando que o tabagismo e a hipertensão foram os principais fatores de risco para a mortalidade, sendo responsáveis por quase uma em cada cinco e uma em cada seis mortes em adultos nos EUA, respectivamente.

Além disso, vários estudos mostram que doenças como determinados tipos de câncer, diabetes tipo II, obesidade, hipertensão, dentre outras, podem ser prevenidas com a prática regular de atividade física (DIAZ, SHIMBO, 2013; LAHART et. al, 2015; TAYLOR, 2013; WHO, 2018).

Nesse sentido, tem surgido cada vez mais interesse em pesquisar a respeito das temáticas: qualidade de vida, bem-estar e atividade física. Para Barros e Nahas (2003), o conceito de qualidade de vida difere de pessoa para pessoa. Já, para Nobre (1995), é aquilo que o ser humano pode considerar como importante para viver bem, englobando lazer, educação,

cultura, realização profissional e saúde. Independente dos conceitos de qualidade de vida, sabemos que esse conceito está diretamente relacionado ao estilo de vida que o ser humano adota. Portanto, o mesmo está ligado ao conceito moderno de saúde, entendido não somente como a ausência de doenças, mas imbricado com a qualidade de vida, com a integridade psicocorporal e com preocupações na condução de uma vida saudável (LOPES et. al, 2012).

Manter um estilo de vida saudável envolve muitos fatores, dentre eles, a boa alimentação, o exercício físico com regularidade, o controle do estresse, e o bem-estar mental, mesmo que nem sempre seja possível dar conta de atender a todos eles. Sendo assim, o contexto profissional e os problemas vividos no cotidiano do trabalho têm forte impacto na vida das pessoas. No caso da profissão de professor de Educação Física, pode acarretar em distúrbios osteomusculares, estresse crônico, depressão, síndromes específicas, como, por exemplo, a Síndrome de Burnout (SB) que, segundo Moreira et. al (2009), é concebida como uma reação à tensão emocional crônica, pela ação de lidar excessivamente com pessoas no ambiente laboral.

Levando em conta os argumentos acima citados e entendendo que a profissão docente está diretamente ligada ao convívio intenso de pessoas no ambiente profissional, adentramos no contexto dos professores de Educação Física, onde os mesmos, segundo Aragão (2012), necessitam informar aos alunos sobre a importância da atividade física para a saúde e sobre o aumento da expectativa de vida com a adoção desse estilo de viver mais saudável. Muito além de estimular os alunos para assumirem um estilo de vida saudável, o trabalho do professor de Educação Física envolve diferentes ações, seja no âmbito da escola ou em espaços públicos e privados destinados a práticas de atividade física, esporte e/ou lazer. Tais ações abarcam planejamento, desenvolvimento de aulas, avaliações, participação em reuniões e em processos de formação continuada, as quais, muitas vezes, não se restringem à carga horária de trabalho prevista nos regimes e contratos trabalhistas do serviço público e privado, o que pode acarretar em um estresse elevado e dificuldade de ter um estilo de vida saudável.

A partir do exposto, surge o interesse em investigar o perfil do estilo de vida dos professores de Educação Física da rede federal do sul do país, sendo este desmembrado em: a) Identificar o perfil sociodemográfico dos docentes investigados; b) Investigar os hábitos nutricionais destes docentes investigados; c) Averiguar o nível de atividade física dos docentes investigados; d) Investigar o comportamento preventivo dos docentes investigados; e) Identificar as relações interpessoais dos docentes investigados; e, f) Averiguar o controle de estresse dos docentes investigados.

Ao considerar que as principais causas de morte deixaram de ser doenças infectocontagiosas e passaram a ser as doenças crônico-degenerativas associadas à má alimentação, falta de atividade física, consumo elevado de bebidas alcoólicas, consumo de drogas e estresse excessivo (GUEDES, GHUEDES, GUEDES; 1995), a busca por respostas dos comportamentos dos docentes acima descritos é fundamental para averiguar questões imbricadas à qualidade e hábitos de vida.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa caracteriza-se por ser um estudo de caso do tipo descritivo (THOMAS et al. 2007), seguindo os pressupostos da pesquisa quantitativa. Para o referido autor, “o estudo de caso descritivo apresenta a descrição detalhada dos fenômenos, mas não tenta testar ou construir modelos teóricos”.

Os participantes da pesquisa foram todos os 12 professores de Educação Física do Instituto Federal Sul-rio-grandense, da cidade de Pelotas – RS. Em relação aos instrumentos, foram utilizados dois questionários: um sociodemográfico e outro denominado “Perfil do Estilo de vida Individual” elaborado por Nahas, Barros e Francalacci (2006).

Os procedimentos para a coleta de dados seguiram a seguinte logística que, em princípio, solicitou a autorização da coordenação geral do IFSul, a qual concedeu permissão para entrar em contato com o Departamento de Educação Física da Instituição em questão. Após a obtenção da autorização do Departamento de Educação Física, a coordenadora passou as informações a respeito do estudo para os professores de Educação Física, e todos eles se mostraram solícitos a participar da pesquisa. Desse modo, foi marcada uma reunião com os 12 docentes, ocasião em que eles assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e, em seguida, responderam aos questionários.

Após a coleta de dados, foi feita a digitalização e análise dos dados, bem como a descrição dos resultados da categorização em gráficos. Os dados sociodemográficos apresentam-se de maneira tabular. Já os dados coletados a partir do PEVI, foram analisados tendo como parâmetro as estratégias adotadas de Nahas Barros e Francalacci (2006).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A organização, apresentação e discussão dos dados seguem a lógica dos objetivos específicos delineados na pesquisa, os quais enfatizam os seguintes aspectos relativos aos docentes do IFSUL - Campus Pelotas: perfil sociodemográfico; e os componentes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relações interpessoais e controle de estresse.

De acordo com a tabela 1, metade (N=6) dos entrevistados pertencem à faixa etária de 46 a 55 anos. Já, 33,33% (N=4) dos docentes encontram-se na faixa etária de 25 a 35 anos. Nesta tabela também podemos perceber que não há diferença significativa no sexo dos participantes, visto que 5 (41,66%) dos entrevistados são mulheres e 7 (58,33) são homens. Percebemos também que a maioria (75%, N=9) dos entrevistados são casados e possuem mestrado. A maioria (91,66%, N=11) também possui vínculo empregatício efetivo com carga horária de 40 horas semanais e renda individual (58,33%, N=7) e familiar (66,66%, N=8) acima de 10 salários mínimos.

**Tabela 1 – Perfil sociodemográfico dos docentes do IFSul**

<b>Variáveis</b>	<b>Nº</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Idade (anos)</b>		
25 – 35	4	33,33%
36 – 45	0	-
46 – 55	6	50%
56 – 60	2	16,66%
<b>Sexo</b>		
Feminino	5	(41,66%)
Masculino	7	(58,33%)
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro (a)	1	(8,33%)
Casado (a)	9	(75%)
Divorciado (a)	1	(8,33%)
Viúvo (a)	1	(8,33%)
<b>Escolaridade</b>		
Especialista	2	(16,66%)
Mestre	9	(75%)
Doutor (a)	1	(8,33%)
<b>Vínculo Empregatício</b>		
Substituto	1	(8,33%)
Efetivo	11	(91,66%)
<b>Carga Horária</b>		
20 h/sem	1	(8,33%)
40 h/sem	11	(91,66%)
<b>Renda Individual</b>		
De 4 a 10 sal. Mínimos	4	(33,33%)
A cima de 10 sal. Mínimos	7	(58,33%)
Não declarou	1	(8,33%)
<b>Renda Familiar</b>		
De 4 a 10 sal. Mínimos	4	(33,33%)
A cima de 10 sal. Mínimos	8	(66,66%)
<b>Tempo de Exercício da Profissão</b>		
De 1 a 4 anos de docência	2	(16,66%)
De 5 a 9 anos de docência	3	(25%)
De 10 a 19 anos de docência	2	(16,66%)
De 20 a 27 anos de docência	4	(33,33%)
De 28 a 38 anos de docência	1	(8,33%)

**Fonte:** As autoras (2024)

Na tabela acima, percebemos também o tempo de exercício de profissão dos docentes, a qual demonstra que a maioria se encontra entre 20 a 27 anos de docência. A divisão foi feita com base nos ciclos de desenvolvimento profissional (CDP), cujo modelo foi proposto por Farias (2010), onde a mesma classifica os ciclos em:

Entrada na carreira (1 a 4 anos de docência): Caracterizado pelo período de tomada de decisão: desejo de permanecer na docência. Choque com a realidade: situações vivenciadas que exigem a aquisição de competências profissionais, além da alteração de estratégias metodológicas.

Consolidação das competências profissionais na carreira (5 a 9 anos de docência): é o

momento da diversificação das fontes de conhecimento, da aquisição de competências profissionais, além da alteração de estratégias metodológicas.

Afirmação e diversificação na carreira (10 a 19 anos de docência): momento em que predominam o domínio das rotinas básicas, a partilha com os pares da Educação Física e demais áreas, a mudança de trajetórias, o surgimento de expectativas profissionais, a aquisição de metacompetências profissionais.

Renovação da carreira (20 a 27 anos de docência): nessa fase encontram-se professores ainda encantados com a docência, defensores da causa docente e dispostos a renovar sua forma de atuação profissional.

Maturidade na carreira (28 a 38 anos de docência): caracteriza-se pelo conhecimento tácito e pela chegada da aposentadoria, quando passa a existir sentimento de realização profissional. (FARIAS, 2010, P. 203)

**Tabela 2 – Componente nutrição dos docentes do IFSul.**

<b>Nutrição</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>a) Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas ou hortaliças.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	5	41,66%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	6	50%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	1	8,33%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	0	0%
<b>b) Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas e frituras) e doces.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	1	8,33%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	6	50%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	2	16,66%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	3	25%
<b>c) Você faz de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	3	25%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	3	25%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	3	25%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	3	25%

**Fonte:** As autoras (2024)

Em relação ao componente, nutrição, percebe-se que menos da metade dos entrevistados (N=5), ou seja, 41,66% afirmam que absolutamente não faz parte do seu estilo de vida consumir, pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças diariamente. Mas 50% (N= 6) afirmam que, às vezes, consomem. Nenhum dos entrevistados marcou a opção “sempre”. Já em relação a alimentos gordurosos, 50% (N= 6) dos entrevistados afirmam às vezes consumir esse tipo de alimento e apenas 1 (8,33%) entrevistado marcou a opção “absolutamente não faz parte do seu estilo de vida” (Tabela 2).

De acordo com os dados podemos perceber que 91,66% da amostra não costuma incluir 5 porções de frutas ou hortaliças em suas refeições, o que é uma grande preocupação, pois o

consumo inadequado de frutas e hortaliças está entre os dez principais fatores de risco para a carga total global de doenças em todo o mundo (WHO, 2003). Em contrapartida, a mesma porcentagem da nossa amostra afirmou evitar de alguma maneira o consumo de alimentos gordurosos, frituras e doces, ou seja, apesar do baixo consumo de frutas e hortaliças entre os docentes, os mesmos buscam manter uma alimentação saudável. O que se mostra um ponto positivo, pois em 2003 a OMS afirmou que a dieta é um fator importante na promoção e manutenção da saúde, e aliada à prática de atividade física é uma grande combatente na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (WHO, 2003).

**Tabela 3 – Componente atividade física dos docentes IFSul.**

<b>Atividade Física</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>d) Você realiza ao menos 30min de atividades físicas moderadas/intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	2	16,66%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	7	58,33%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	2	16,66%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	1	8,33%
<b>e) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	1	8,33%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	3	25%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	2	16,66%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	6	50%
<b>f) No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente usa a escada ao invés do elevador.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	2	16,66%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	6	50%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	1	8,33%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	3	25%

**Fonte:** As autoras (2024)

No que diz respeito à prática de atividade física (AF), mais da metade (58,33%, N= 7) dos docentes afirmam que, às vezes, realizam 150 minutos semanais de AF intensa ou moderada. Apenas 1 (8,33%) dos docentes afirma que esse comportamento sempre faz parte do seu cotidiano. Em contrapartida, metade (50%, N= 6) dos docentes afirma que sempre faz parte do seu cotidiano realizar exercícios de força e/ou alongamento muscular pelo menos duas vezes por semana, assim como, 50% (N=6) optam por caminhar ou pedalar como meio de transporte,

ou optam por deslocar-se de escada ao invés de elevador, quando possível (Tabela 3).

Com base nos dados acima, percebemos que os participantes da pesquisa possuem uma atenção mais elevada no que diz respeito à sua saúde física, comparado aos dados nutricionais. Desta forma, as porcentagens foram consideradas satisfatórias, pois, de acordo com Nahas (2006), pessoas que possuem um comportamento sedentário ou pessoas irregularmente ativas podem ter benefícios para a sua saúde e bem-estar se incorporarem alguma atividade física regular, mesmo que seja de intensidade moderada. Porém, quando aumentamos a intensidade, frequência e duração das atividades físicas realizadas, podem ocorrer maiores benefícios à saúde, respeitando sempre as características individuais de cada um.

**Tabela 4 – Componente comportamento preventivo dos docentes do IFSul.**

Comportamento Preventivo	N	%
<b>g) Você conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	1	8,33%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	1	8,33%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	5	41,66%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	5	41,66%
<b>h) Você NÃO FUMA e não ingere, ou ingere ALCOOL com moderação (menos de 2 doses por dia)</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	3	25%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	0	0%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	1	8,33%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	8	66,66%
<b>i) Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool se vai dirigir.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	1	8,33%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	1	8,33%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	2	16,66%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	8	66,66%

Fonte: As autoras (2024)

Em se tratando do comportamento preventivo, verifica-se que um pouco menos da metade (41,66%, N= 5) dos professores afirmam que quase sempre e sempre têm conhecimento sobre a sua pressão arterial, níveis de colesterol e procuram controlá-los. E 66,66% (N= 8) dos mesmos não fumam, não ingerem bebida alcoólica ou a ingerem de maneira moderada. Também 66,66% (N=8) dos docentes utilizam o cinto de segurança ao dirigir e sempre respeitam as leis de trânsito (Tabela 4).

Como podemos perceber, os dados acima também se apresentam como satisfatórios apesar de alguns docentes não manterem o controle de sua pressão arterial (PA) frequentemente. Além do sedentarismo e da má alimentação, o grande vilão para o descontrole da HAS é o diagnóstico tardio e o curso prolongado da doença.

Já no que diz respeito ao tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas, percebemos que o resultado positivo é acima do normal e, segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2003), 3,3 milhões de mortes por ano resultam do uso nocivo do álcool, sendo que o mesmo é considerado um fator causal para mais de 200 doenças e lesões.

**Tabela 5 – Comportamento social dos docentes do IFSul.**

Relacionamento Social	N	%
<b>j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	0	0%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	0	0%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	4	33,33%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	8	66,66%
<b>k) Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupos, participação e associações.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	0	0%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	3	25%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	5	41,66%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	4	33,33%
<b>l) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	2	16,66%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	3	25%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	2	16,66%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	5	41,66%

**Fonte:** As autoras (2024)

No eixo comportamento social, todos os professores afirmam que buscam cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos, sendo que a maioria (66,66%, N=8) opta pela opção “faz parte do seu estilo de vida”. No que diz respeito a reuniões e atividades esportivas em grupos, todos os docentes afirmam que de alguma forma participam, sendo que 33,33% (N=4) sempre participam, 41,66% (N=5) participam quase sempre e 25% (N=3) participam às vezes. 41,66% (N=5) dos professores sempre se sentem úteis no seu ambiente social e/ou são ativos em sua comunidade, e 16,66% (N=2) marcaram a opção “absolutamente não faz parte do seu estilo de vida” (Tabela 5).

**Tabela 6 – Controle de estresse dos docentes do IFSul.**

Controle de Estresse	N	%
<b>m) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	1	8,33%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	0	0%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	2	16,66%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	9	75%
<b>n) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	2	16,66%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	3	25%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	6	50%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	3	25%
<b>o) Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.</b>		
• Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.	1	8,33%
• Às vezes corresponde ao seu comportamento.	2	16,66%
• Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	5	41,66%
• A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida	4	33,33%

**Fonte:** As autoras (2024)

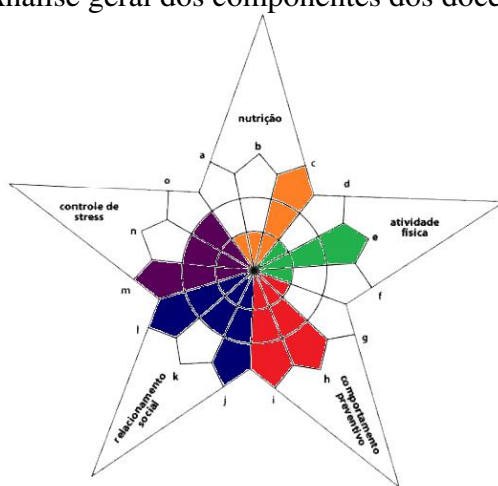
No que diz respeito ao controle de estresse, 75% (N=9) dos professores sempre reservam ao menos 5 minutos do seu tempo para relaxar e, apenas um dos docentes afirmou que esse comportamento não faz parte do seu estilo de vida. Além disso, somente 25% (N=3) dos docentes afirmam manter uma discussão sem se alterar quando contrariado. Já metade dos entrevistados (N=6) afirmam que quase sempre isso ocorre e 2 (16,66%) deles confirmam que não conseguem manter uma discussão sem que haja alteração por sua parte. Quando abordados sobre o equilíbrio entre trabalho e lazer, 33,33% (N=4) confirmam que sempre realizam esse equilíbrio, 41,66% (N=5) afirmam que quase sempre essa opção é verdadeira, e apenas 1 (8,33%) dos docentes afirma não realizar esse equilíbrio (Tabela 6).

Existem ocupações humanas que por sua natureza são mais atingidas pelo estresse, e, dentre estas está à docência. Isso pode ocorrer devido ao acúmulo de fatores como: a longa jornada de trabalho que, muitas vezes, se estende além do ambiente laboral com planejamento de atividades, correção de avaliações e a incansável busca pelo aprimoramento profissional para contribuir cada vez mais para uma educação de qualidade.

Nesse sentido, o controle de estresse é tão importante para a qualidade de vida quanto os outros componentes abordados no Pentágulo do Bem-Estar, pois uma gama de fatores,

estando entre eles o estresse excessivo, podem se desenvolver em Síndrome de Burnout (SB). Apesar de haver uma associação entre a SB e o estresse, há certa distinção entre eles. Moreira et. al (2009) se referem ao segundo como um sentimento ou manifestação que pode desaparecer após um período de repouso ou descanso, enquanto a SB não diminui com descanso ou períodos de afastamento temporário do ambiente laboral, por ser exatamente o ambiente onde se manifesta.

**Figura 1** – Análise geral dos componentes dos docentes do IFSul.



**Fonte:** As autoras (2024)

No que diz respeito aos resultados gerais, podemos observar a partir da figura 6 que os componentes, nutrição e atividade física, tiveram resultados inferiores em comparação com os demais componentes. Entretanto, diante das evidências encontradas neste estudo, podemos perceber que os docentes do Instituto Federal-Sul-rio-grandense – Campus Pelotas atingiram resultados satisfatórios.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o intuito de investigar o estilo de vida dos docentes de Educação Física de uma Escola da Rede Federal de Ensino de uma cidade do sul do Rio Grande do Sul, foi possível constatar que metade dos docentes (N=6) tem entre 46 a 55 anos, outra parte (N=4) encontra-se na faixa etária de 25 a 35 anos e a minoria (N=2) tem entre 56 e 60 anos. Não há diferença significativa no sexo dos participantes, visto que 5 são mulheres e 7 são homens. A maioria (N=9) é casado e possui mestrado. A maioria (N=11) também possui vínculo empregatício

efetivo com carga horária de 40 horas semanais e renda individual (N=7) e familiar (N=8) acima de 10 salários mínimos.

Iniciamos analisando o componente nutrição e percebemos que os docentes procuram, mesmo que apenas algumas vezes na semana, controlar e regular sua alimentação. No componente atividade física, os integrantes da pesquisa demonstram praticar alguma atividade física ao menos duas vezes na semana, porém acredita-se que no que diz respeito ao componente controle de estresse, os resultados poderiam ser melhores, justamente pelo tema estar diretamente ligado ao seu ambiente laboral e estar presente veementemente no seu dia a dia.

Devemos dar destaque aos resultados dos componentes, comportamento preventivo e relacionamento social, que se mostram os mais satisfatórios entre todos componentes, o que demonstra que os docentes têm consciência de sua saúde mental e corporal. Apesar do último componente ter apresentado resultados inferiores aos dois antecessores, conclui-se que os docentes procuram controlar seus níveis de estresse, principalmente com atividades que tragam lazer ou relaxamento. Por fim, concluímos que os professores de Educação Física do Instituto Federal do Rio Grande do Sul – Campus Pelotas têm um estilo de vida saudável.

## REFERÊNCIAS

- ARAGÃO, J. B. M. **Níveis de atividade física e estilo de vida dos docentes de educação física da cidade de Queimadas-PB**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2012.
- BARROS, M.V.G de; NAHAS, M. V. Medidas da atividade física: teoria e aplicação em diversos grupos populacionais. Londrina: **Midiograf**, p. 126-32, 2003.
- DANAEI, G. et al. The preventable causes of death in the United States: comparative risk assessment of dietary, lifestyle, and metabolic risk factors. **PLoS Med**, v. 6, n. 4, p. e1000058, 2009.
- DIAZ, K. M.; SHIMBO, D. Physical activity and the prevention of hypertension. **Current hypertension reports**, v. 15, n. 6, p. 659-668, 2013.
- FARIAS, G. O. Carreira docente em Educação Física: uma abordagem na construção da trajetória profissional do professor. 2010. 303 f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Centro de Desportos, **Universidade Federal de Santa Catarina**, Florianópolis, 2010.
- GIL, A. C. **Como elaborar um projeto de pesquisa**. 9ª reimpr. São Paulo: Atlas, 2007.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.
- LAHART, I. M. et al. Physical activity, risk of death and recurrence in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. **Acta Oncologica**, v. 54, n. 5, p. 635-654, 2015.
- LOPES, A. S. et al. Estilo de vida de crianças com diferentes características étnico-culturais do Estado de Santa Catarina, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 3, p. 6-16, 2012.

MOREIRA, H. R. et al. Qualidade de vida no trabalho e síndrome de Burnout em professores de educação física do estado do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 14, n. 2, 2009.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. **Midiograf**, 2006.

NAHAS, M. V.; DE BARROS, M.VG; FRANCALACCI, V. 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.

NOBRE, M. R. C. "Qualidade de vida." **ArqBrasCardiol** 64.4 (1995): 299-300.

TAYLOR, D. Physical activity is medicine for older adults. **Postgraduate medical journal**, p. postgradmedj-2012-131366, 2013

THOMAS, R. J. et al. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation**. World Health Organization, 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world**. 2018