



## ESTILO DE VIDA DE PROFESSORES BRASILEIROS: ESTUDO TRANSVERSAL

Joabe Braz Lima<sup>1</sup>  
Islane Mara Felício Da Costa<sup>2</sup>  
Katarina Milly Pinheiro De Sousa<sup>3</sup>  
Andressa Suelly Saturnino De Oliveira<sup>4</sup>

### RESUMO

A literatura científica, comumente, engloba, no termo "estilo de vida", elementos como atividade física, hábitos alimentares, tabagismo e etilismo. Entretanto, levando em consideração a definição apresentada, outros aspectos podem ser considerados, como o relacionamento com a família e os amigos, a prática de sexo seguro, o controle do estresse e o hábito de ter uma visão otimista e positiva da vida. Parece fazer mais sentido avaliar o estilo de vida com essa concepção mais ampla, devido à compreensão de que muitas variáveis podem influenciar significativamente na promoção da saúde e na prevenção de doenças. O público-alvo deste estudo são professores, porque o estilo de vida desses profissionais vem sendo investigado por diversos pesquisadores. Esta pesquisa teve como objetivo descrever características do estilo de vida de professores brasileiros. Estudo transversal, com coleta de dados realizada no primeiro semestre de 2023, pela internet, usando um questionário cadastrado no Google Forms, para alcance de professores em todas as regiões do Brasil. A amostra foi de 134 professores, que responderam a versão brasileira do questionário "Estilo de Vida Fantástico". A análise de dados foi feita por meio de estatística descritiva. O estudo foi aprovado por comitê de ética, com parecer 5.897.045. Acerca do estilo de vida, foram mais frequentes os que quase sempre tinham alguém para conversar coisas importantes (43,3%), davam e recebiam afeto (42,5%), praticavam menos de 1 vez por semana atividade física vigorosa (33,6%) ou eram moderadamente ativos no lazer 1 ou 2 vezes por semana (32,1%), comiam, com relativa frequência, uma dieta balanceada (34,3%), sem excesso de açúcar, sal, gordura ou alimentos industrializados (35,8%), estavam no intervalo de 2kg do peso considerado saudável (38,8%), não fumaram nos últimos 5 anos (83,6%), não usaram drogas (94,0%), não abusaram de medicamentos (81,3%), ingeriram cafeína 1 a 2 vezes por semana (59,0%), ingeriram de 0 a 7 doses de álcool por semana (85,1%), quando bebiam, nunca eram mais de 4 doses (42,5%). Concluiu-se que os professores possuem estilo de vida saudável, exceto pela prática de atividade física. Nesse aspecto, os professores, pela baixa frequência de atividade semanal, foram considerados sedentários.

**Palavras-chave:** Estilo de vida; Professores; Saúde do trabalhador; Hábitos.

---

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,  
joabebraz@aluno.unilab.edu.br<sup>1</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,  
islanemarafelicio@aluno.unilab.edu.br<sup>2</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,  
katarinamilly17@gmail.com<sup>3</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente,  
andressasuelly@unilab.edu.br<sup>4</sup>



## **INTRODUÇÃO**

A literatura científica, comumente, engloba, no termo "estilo de vida", elementos como atividade física, hábitos alimentares, tabagismo e etilismo. Entretanto, levando em consideração a definição apresentada, outros aspectos podem ser considerados, como o relacionamento com a família e os amigos, a prática de sexo seguro, o controle do estresse e o hábito de ter uma visão otimista e positiva da vida (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008). Parece fazer mais sentido avaliar o estilo de vida com essa concepção mais ampla, devido à compreensão de que muitas variáveis podem influenciar significativamente na promoção da saúde e na prevenção de doenças. O público-alvo deste estudo são professores, porque o estilo de vida desses profissionais vem sendo investigado por diversos pesquisadores. Esta pesquisa teve como objetivo descrever características do estilo de vida de professores brasileiros.

## **METODOLOGIA**

Estudo transversal, com coleta de dados realizada no primeiro semestre de 2023, pela internet, usando um questionário cadastrado no Google Forms, para alcance de professores em todas as regiões do Brasil. A amostra foi de 134 professores, que responderam a versão brasileira do questionário "Estilo de Vida Fantástico" (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008). A análise de dados foi feita por meio de estatística descritiva. O estudo foi aprovado por comitê de ética, com parecer 5.897.045.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Acerca do estilo de vida, foram mais frequentes os que quase sempre tinham alguém para conversar coisas importantes (43,3%), davam e recebiam afeto (42,5%), praticavam menos de 1 vez por semana atividade física vigorosa (33,6%) ou eram moderadamente ativos no lazer 1 ou 2 vezes por semana (32,1%), comiam, com relativa frequência, uma dieta balanceada (34,3%), sem excesso de açúcar, sal, gordura ou alimentos industrializados (35,8%), estavam no intervalo de 2kg do peso considerado saudável (38,8%), não fumaram nos últimos 5 anos (83,6%), não usaram drogas (94,0%), não abusaram de medicamentos (81,3%), ingeriram cafeína 1 a 2 vezes por semana (59,0%), ingeriram de 0 a 7 doses de álcool por semana (85,1%), quando bebiam, nunca eram mais de 4 doses (42,5%).

## **CONCLUSÕES**

Concluiu-se que os professores possuem estilo de vida saudável, exceto pela prática de atividade física. Nesse aspecto, os professores, pela baixa frequência de atividade semanal, foram considerados sedentários.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (Unilab) pelo financiamento da pesquisa intitulada "Cronotipo, jetlag social e estilo de vida de professores brasileiros" e executada entre outubro de 2022 e setembro de 2023, através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (Pibic) da Unilab.



## REFERÊNCIAS

AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário “Estilo de vida Fantástico”: tradução e validação para adultos jovens. Arq. Bras. Cardiol.; v. 91, n. 2, p. 102 - 109, 2008.