

Estilo de vida de professores de Educação Física da rede estadual de ensino de Canindé - CE

Physical Education teachers lifestyle at the state teaching network in Canindé - CE

Estilo de vida de los profesores de Educación Física de la red estatal de educación de Canindé - CE

Recebido: 28/09/2022 | Revisado: 09/10/2022 | Aceitado: 11/10/2022 | Publicado: 15/10/2022

Mirna Maria Félix de Lima Lessa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3561-6927>
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Brasil
E-mail: mirnafelixedfisica@gmail.com

Francisco Rangel dos Santos Sá Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5993-9480>
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Brasil
E-mail: salima@alu.uern.br

Cícero Nilton Moreira da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6773-7451>
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Brasil
E-mail: ciceronilton@uern.br

Nayara Maranhya da Conceição Gurgel

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9374-2921>
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Brasil
E-mail: nanamarantya@hotmail.com

Vinícius Gomes de Moraes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0362-0021>
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Brasil
E-mail: vinicius_de_morais@hotmail.com

Getuliana Sousa Colares

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5438-9494>
Universidade Federal do Ceará, Brasil
E-mail: getulianacolares@gmail.com

Vlândia Kaene da Silva Cabral

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6207-0448>
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, Brasil
E-mail: vladiatorcid@gmail.com

Adriana Souza Colares Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7922-6085>
Universidade Estadual Vale do Acaraú, Brasil
E-mail: adrianascolares@yahoo.com.br

Fábio Costa Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7236-3917>
Universidade Federal do Ceará, Brasil
E-mail: fabiocostasantos@yahoo.com.br

Jean Patrick Andrade da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2096-3694>
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, Brasil
E-mail: andradejean796@gmail.com

Resumo

O estilo de vida é um conjunto de crenças, valores e atitudes que se refletem em nossos hábitos no cotidiano, ou seja, em nossos padrões de comportamento. Considerando que a Educação Física, enquanto componente curricular obrigatório em toda a educação básica, é preponderante na orientação de posturas e hábitos saudáveis, espera-se que o professor dessa disciplina seja, em tese, exemplar nesse sentido. Em face disso, vários estudos detiveram-se em analisar o perfil dos professores de Educação Física no que tange à adoção de práticas saudáveis, tais como os de Both, Nascimento, Borgatto, Silva, Barros, Hartwig, Rombaldi, Jorgi e Ramalho. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi analisar o estilo de vida dos professores de Educação Física do município de Canindé-CE, no ano de 2019. Para isso, recorreremos a uma pesquisa descritiva de campo, quantitativa e transversal. A amostra foi composta por 12 professores de Educação Física da rede estadual de Canindé-CE, sendo oito mulheres e quatro homens, os quais responderam ao questionário “Pentáculo do Bem-Estar” (PBE), proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000) para avaliar o estilo de vida das pessoas. Os resultados indicaram a predominância de um estilo de vida

saudável pela maioria dos professores de Educação Física, mas também uma diminuição do hábito de atividade física ao longo do tempo de atuação profissional.

Palavras-chave: Educação física; Professores de educação física; Estilo de vida; Canindé- CE.

Abstract

Lifestyle is a set of beliefs, values and attitudes which are reflections of our daily habits, that is, our patterns of behaviour. Taking into account that Physical Education, as a mandatory curricular component in the basic education level, is essential for the guiding of posture and healthy habits, it is expected of the Physical Education teacher to be an example in this aspect. Therefore, several studies aimed to analyse the profile of Physical Education teachers regarding their own health habits, such as the ones as described by Both, Nascimento, Borgatto, Silva, Barros, Hartwig, Rombaldi, Jorgi and Ramalho. Thus, this article objective was to analyse the physical education teachers lifestyle in Canindé – CE, in 2019. For this purpose, we utilized a descriptive field research, quantitative and cross-sectional. The sample was consisted of 12 Physical Education teachers of the state teaching network in Canindé-CE, 8 women and 4 men, which answered the questionnaire “Pentáculo do Bem-Estar” (PBE) – “Well-being Pentacle” - as suggested by Nahas, Barros and Francalacci (2000) in order to evaluate people’s lifestyle. The results showed the predominance of a healthy lifestyle on most of Physical Education teachers, but also a diminution of physical activity habit throughout their time when working professionally.

Keywords: Physical education; Physical education teachers; Lifestyle; Canindé- CE.

Resumen

El estilo de vida es un conjunto de creencias, valores y actitudes que se reflejan en nuestros hábitos cotidianos, es decir, en nuestros patrones de conducta. Considerando que la Educación Física, como componente curricular obligatorio en toda la educación básica, es preponderante en la orientación de actitudes y hábitos saludables, se espera que el docente de esta disciplina sea, en teoría, ejemplar en este sentido. Ante ello, varios estudios se han centrado en analizar el perfil de los profesores de Educación Física en cuanto a la adopción de prácticas saludables, como los de Both, Nascimento, Borgatto, Silva, Barros, Hartwig, Rombaldi, Jorgi y Ramalho. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo fue analizar el estilo de vida de los profesores de Educación Física del ciudad de Canindé-CE, en el año 2019. Para ello, se utilizó una investigación de campo descriptiva, cuantitativa y transversal. La muestra estuvo compuesta por 12 profesores de Educación Física de la red estatal de Canindé-CE, ocho mujeres y cuatro hombres, que respondieron al cuestionario "Pentáculo do Bem-Estar" (PBE), propuesto por Nahas, Barros y Francalacci (2000) para evaluar el estilo de vida de las personas. Los resultados indicaron el predominio de un estilo de vida saludable por parte de la mayoría de los profesores de Educación Física, pero también una disminución del hábito de actividad física a lo largo del tiempo de actividad profesional.

Palabras clave: Educación física; Profesores de educación física; Estilo de vida; Canindé- CE.

1. Introdução

O estilo de vida é um conjunto de crenças, valores e atitudes que se refletem em nossos hábitos no cotidiano, ou seja, em nosso padrão de comportamento, que apresenta um elevado impacto sobre a saúde, determinando, para a grande maioria das pessoas, o quão doentes ou saudáveis serão, a médio e longo prazos (Barbanti et al., 2002; Nahas, 2003).

Dessa forma, o estilo de vida pode ser melhor compreendido considerando dois parâmetros: o individual e o social. Em relação ao parâmetro individual, destaca-se o padrão comportamental relacionado à nutrição, à atividade física, ao controle do estresse, aos comportamentos preventivos e aos relacionamentos sociais. Por outro lado, o parâmetro social se relaciona com os aspectos socioambientais, os quais englobam a educação, a segurança, a moradia, o lazer, o trabalho e o meio ambiente (Nahas, 2006).

Assim, considerando o foco nos aspectos individuais, é importante notar o quão determinantes eles podem ser para um estilo de vida equilibrado e, conseqüentemente, para uma boa saúde e qualidade de vida. O estudo de Hartwig, Rombaldi e Silva (2012) sobre indicadores do estilo de vida dos docentes de educação física apontou que estes apresentaram baixa adesão a hábitos alimentares saudáveis. Um outro estudo revelou uma tendência para a adoção de um estilo de vida saudável pela maioria dos professores de Educação Física (Both *et al.*, 2007). Entretanto, evidenciou-se a prevalência de um perfil negativo nos componentes referentes à alimentação e ao controle do estresse.

Em contrapartida, destaca-se que o estilo de vida de hoje, devido à era tecnológica, não nos dá condições nem estímulos para realizar atividades físicas regulares, de forma significativa (Nahas, 2000). O estudo de Fisberg (2000) comprova

que indivíduos que praticam atividade física têm uma saúde física e mental saudável, independentemente da atividade. Entre os benefícios da prática regular de exercício físico, apontam-se o crescimento físico, o aumento da autoestima, a contribuição para um bom desenvolvimento social, além de ajudar na saúde e no bem-estar.

Em meio a esse contexto de formação para um estilo de vida mais saudável, nota-se que o exercício da docência não se encontra destituído de um entorno que precisa ser levado em consideração e, por consequência, responsabilizado, como as condições de vida dos alunos, o acesso a um estilo de vida fisicamente ativo, a boa alimentação, a cultura, a medicina preventiva entre outros. Na carreira docente, Both et al. (2007) apontam que algumas pesquisas têm apresentado um quadro positivo de estilo de vida. Entretanto, alertam que docentes universitários e professores de Educação Física apresentam prevalência de comportamentos negativos ligados ao meio ambiente, à alimentação, à atividade física, ao controle do estresse e aos relacionamentos sociais.

Nessa perspectiva, a Educação Física, enquanto componente curricular obrigatório em toda a educação básica, apresenta-se como uma disciplina relevante para a orientação de práticas saudáveis. Na verdade, espera-se do professor de Educação Física, segundo Pereira et al. (2020), uma prática que englobe dois ramos do saber: a educação e a saúde. Desse modo, contribui, sobremaneira, “para a construção de um estilo de vida saudável, sensibilizar e orientar os educandos a refletirem sobre suas práticas corporais e as consequências delas no ambiente que eles vivem” (Fernandes et al., 2022, p. 3). Com os bons exemplos de práticas saudáveis mostrados aos alunos, o educador físico corrobora para a melhoria da qualidade de vida (Nahas, 2003). Além disso,

Evidências comprovam que a prática regular de atividades físicas orientadas têm uma grande importância na melhora da qualidade de vida da população, podendo verificar essas relações com o sedentarismo, que é um fator de risco para doenças metabólicas e coronarianas, e o estilo de vida ativo como prevenção, sendo estes uma grande preocupação mundial para a saúde pública (ACMS, 2003 *apud* Silva, 2010, p. 1).

Nesse sentido, Machado (1995) já reforçava que o docente, no desempenho de suas atribuições, pode contribuir para a formação do caráter de crianças e adolescentes, pois ele é capaz de deixar marcas significativas nos estudantes, sendo responsável por diversas descobertas, aprendizagens e experiências que podem somar para a formação de cidadãos conscientes de seus direitos e deveres na comunidade contemporânea. Em contrapartida, sabe-se que a função docente exige uma dedicação além da carga horária em sala e, observando um alto índice de professores com mais de 40 horas semanais, sugere-se uma redução da jornada. Assim, seriam oportunizadas melhores condições para a prática de atividades físicas regulares e de lazer em geral (Jorgi, 2013).

Destacamos, também, o estudo de Both et al. (2007) com os docentes de Educação Física da rede estadual de Santa Catarina. Constataram que há uma tendência para adoção de estilo de vida saudável pela maioria dos professores de Educação Física entrevistados. Entretanto, alertaram para a prevalência de um perfil negativo para os aspectos relacionados à alimentação e ao controle do estresse.

No estudo de Ramalho et al. (2016), no qual também analisaram o perfil do estilo de vida de docentes de Educação Física da rede municipal de ensino de Mossoró/RN, apontaram que a resposta positiva dos dados no estudo comprovou a preocupação e a conscientização dos docentes, já que os fundamentos teóricos que regem a concepção de saúde estão voltados a um conjunto de hábitos que se aliam ao equilíbrio biopsicossocial do sujeito.

Com base em todo esse cenário e, a partir de conversas informais com alguns profissionais da área da Educação Física do município de Canindé (CE), surgiu a necessidade de investigar os hábitos comportamentais dos docentes, no ano de 2019, haja vista que eles buscam transmitir aos educandos, entre outros conteúdos, a importância de um estilo de vida adequado para melhores índices de saúde e qualidade de vida.

Assim, com base nesse entendimento, o presente estudo tem como objetivo analisar o estilo de vida dos professores de Educação Física do município de Canindé-Ceará, de acordo com a proposta de Nahas, et al., (2000), por meio de uma abordagem quantitativa. Nossas discussões embasam-se nos estudos de Both, et al., (2007), Silva e Barros (2012), Hartwig e Rombaldi (2012), Jorgi (2013), Ramalho et al. (2016), entre outros que se detiveram em analisar o perfil dos professores de Educação Física no que tange à adoção de práticas saudáveis. Este texto está organizado da seguinte forma: na seção *Metodologia*, apresentamos os procedimentos metodológicos adotados; em *Resultados e Discussão*, expomos e discutimos os resultados obtidos; em *Considerações finais*, arrematamos com nossas últimas colocações.

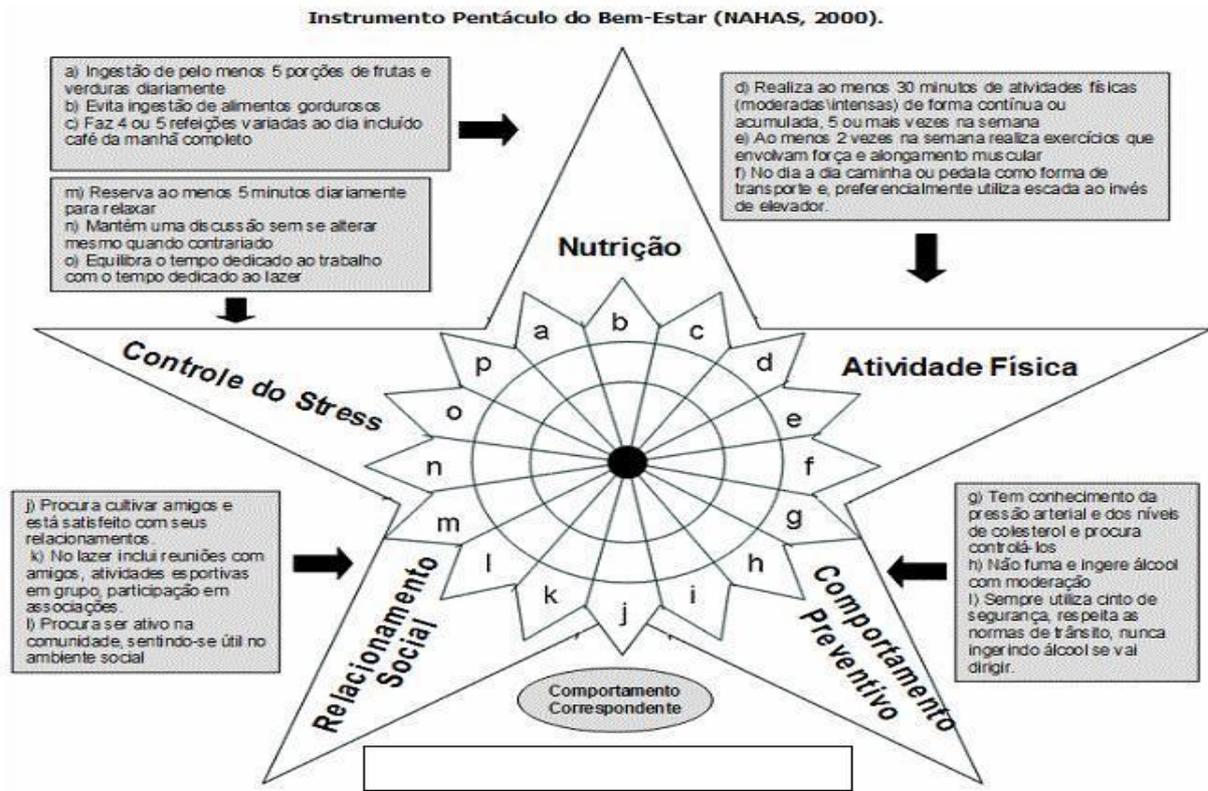
2. Metodologia

O estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva de campo, quantitativa e transversal, uma vez que busca analisar os registros e correlaciona todos os dados sem manipulá-las (Cervo et al., 2007). Considera-se abordagem quantitativa, pois os dados são quantificáveis e buscam uma evidência conclusiva (Severino, 2013). Este tipo de pesquisa objetiva mensurar coletas por questionários pré-elaborados, que admitem respostas alternativas e cujos resultados são apresentados de modo numérico, permitindo uma avaliação quantitativa e descritiva dos dados.

A amostra se caracteriza como intencional, sendo composta por 12 professores de Educação Física da rede estadual de Canindé- CE, com média de idade de $(31,67 \pm 3,9)$ de ambos os sexos, sendo 08 mulheres e 04 homens. Foram incluídos na pesquisa os (as) professores (as) de Educação Física de rede estadual de Canindé – CE que assentiram a sua participação com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE e que estavam em exercício em sala de aula, na disciplina de Educação Física. Foram excluídos os docentes que não estavam atuando no ensino de Educação Física escolar de Canindé/CE ou que se encontravam em licença ou afastados das atividades laborais por algum motivo. Este estudo foi realizado em 6 (seis) escolas públicas estaduais do município de Canindé-CE, entre o período de junho a agosto de 2019, localizadas na zona urbana e rural.

Para analisar o estilo de vida dos docentes, foi utilizado o “Pentáculo do Bem-Estar” (PBE), proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000), que se trata de um questionário estruturado acerca do perfil do estilo de vida individual, composto por cinco domínios (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse), contendo 15 questões distribuídas para os cinco domínios, com respostas em uma escala que vai de 0 a 3. A escala 0 (zero) corresponde a NUNCA; a escala 1 (um) corresponde a ÀS VEZES; 2 (dois) corresponde a QUASE SEMPRE; e (três), que é a completa realização do comportamento considerado, corresponde a SEMPRE. Abaixo, vejamos a Figura 1, a qual apresenta o questionário estruturado, proposto pelos pesquisadores acima mencionados:

Figura 1 - Pentáculo do Bem-Estar.



Fonte: Nahas, Barros e Francalacci (2000) *apud* Vicente, Picolo, Gomes e Viebig (2009)

Para realização da pesquisa, inicialmente entramos em contato com as unidades escolares e docentes para apresentação da pesquisa, objetivos e procedimentos metodológicos, ressaltando o caráter anônimo da pesquisa. Concedidas as autorizações formais, por meio da assinatura do TCLE, realizamos a aplicação dos questionários junto aos educadores, com devidas explicações acerca do seu preenchimento. Cada profissional pôde responder à vontade, sem a presença do pesquisador.

Segundo Nahas (2014), quanto mais preenchido, melhor o estilo de vida do indivíduo, portanto, foram fornecidas as seguintes orientações: quando respondessem *nunca*, não pintassem nenhuma parte da estrela; ao optarem por *às vezes*, pintassem a parte mais interna da estrela; ao respondessem *quase sempre*, pintassem a parte interna e a parte do meio; e por sua vez, para resposta *sempre*, pintassem a parte interna, a do meio e a externa.

Em cada instrumento respondido, foram somados os números de pontos pintados pelos entrevistados, cujo resultado foi dividido por três, correspondendo a cada uma das três respostas pertencentes a um dos 5 domínios. Em seguida, os cinco resultados obtidos pelas respostas dadas aos 5 diferentes domínios foram somados e divididos por cinco, obtendo uma média geral do estilo de vida. Cada entrevistado que apresentou um resultado da média abaixo de 1 foi considerado como representante de uma qualidade de vida negativa. Foram considerados regulares os entrevistados que apresentaram uma média entre 1 e 1,99. Por seu turno, foram considerados representantes de uma qualidade de vida positiva os que apresentaram uma média entre 2 e 3.

Obtidos os dados, estes foram tabulados em um banco de dados com base em uma planilha no programa Microsoft Excel 2016. As variáveis foram analisadas por meio de procedimento descritivo (distribuição de frequências e percentual). Para verificar possíveis associações entre as variáveis empregadas neste estudo, foi realizado o teste de razão de verossimilhança, com significância de $p < 0,05$.

A referida pesquisa obedeceu aos princípios que devem ser respeitados no que se refere a pesquisas que envolvam humanos: a autonomia, a beneficência, não maleficência e justiça, de acordo com o que estabelece a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012). Os participantes foram convidados e orientados sobre os objetivos e delineamentos da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido – TCLE, formalizando as participações no estudo.

3. Resultados e Discussão

Os trabalhos encontrados, no levantamento e estudo bibliográfico sobre a temática em estudo, são predominantemente originários da região Sul do Brasil. Porém, destaca-se um estudo com temática semelhante localizado na região Nordeste, de Ramalho et al. (2016), que também apresentou resultados que variavam entre positivos a regulares.

É fato que pesquisas sobre estilo de vida e hábitos saudáveis são produzidos em maior número na região Sul. É o que aponta o estudo de Gross (2015), que mapeou a produção nacional em nível de pós-graduação acerca dos hábitos saudáveis na escola, constatando que o Sul representa 37% da produção nacional, seguida do Sudeste (29,6%), do Centro-oeste (22,2%) e, por fim, do Nordeste, com 11,2% das publicações. O Norte não apresentou nenhuma pesquisa durante a realização do estudo.

Desse modo, este estudo corrobora com o realizado por Both *et. al.* (2007) e por Moreira et al. (2010). O primeiro estudo mencionado teve 580 participantes (professores) de todas as regiões da Grande Florianópolis-SC. Apontou que os docentes de Educação Física apresentaram valores positivos nas cinco dimensões investigadas, sendo que os valores positivos, em percentuais, variaram entre 41,6% (alimentação) e 84,8%, (comportamento preventivo). O segundo estudo mencionado contou com 654 participantes (professores de Educação Física de todas as regiões do estado do Paraná). No geral, os docentes também apresentaram um estilo de vida positivo, sendo 75,5% nos relacionamentos, e 78,7% no comportamento preventivo.

Na Tabela 1, apresentam-se os resultados da classificação geral por componente analisado, a saber: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. Vejamos:

Tabela 1 - Resultado em percentual por componente analisado: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse.

PENTÁCULO DO BEM ESTAR			
Componente	Positivo	Regular	Negativo
	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)
Nutrição	3 (25)	8 (66,7)	1 (8,3)
Atividade Física	4 (33,3)	7 (58,3)	1 (8,3)
Comp. Preventivo	6 (50)	6 (50)	-
Relacionamentos	12 (100)	-	-
Controle do Estresse	5 (41,7)	7 (58,3)	-

Fonte: Dados da pesquisa de campo (2020).

Percebe-se nesses dados que há a tendência à adoção de um estilo de vida saudável e equilibrado, variando predominantemente entre os níveis positivo e regular. Em relação aos componentes nutricionais e atividade física, observam-se bons resultados, variando em sua maioria entre níveis regulares e positivos.

Nos critérios que levam em conta as relações interpessoais, temos o comportamento preventivo dos docentes, classificados também entre regular e positivo. Quanto às relações sociais, todos os docentes estão positivos e, no controle do estresse, a maioria encontra-se como regular.

Posteriormente, observou-se, por meio do teste de razão de verossimilhança (Tabela 02), uma associação significativa entre a atividade física e o tempo de atuação dos professores ($\chi(2) = 6,740$, $p = 0,034$). Indicando que os professores com maior tempo de atuação mostraram uma maior tendência à qualidade de vida regular e negativa, nesse componente, em relação aos professores com menor tempo.

Não houve associação significativa entre os demais componentes e o tempo de atuação (nutrição: $\chi(2) = 1,897$, $p = 0,387$; comportamento preventivo: $\chi(2) = 0,345$, $p = 0,557$; controle do estresse: $\chi(2) = 0,010$, $p = 0,921$). A Tabela 2 mostra os resultados da categorização dos componentes do ‘‘Pentáculo do Bem-Estar’’ de acordo com o tempo de atuação. Vejamos:

Tabela 2 - Resultado em percentual da classificação dos componentes do Pentáculo do Bem-Estar de acordo com o tempo de atuação.

Componente	Positivo	Regular	Negativo	Positivo	Regular	Negativo
	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)
	3 a 5 anos			6 a 9 anos		
Nutrição	1 (14,3)	5 (71,4)	1 (14,3)	2 (40,0)	3 (60,0)	-
Atividade Física	4 (57,1)	3 (42,9)	-	-	4 (80,0)	1 (20,0)
Comp. Preventivo	4 (57,1)	3 (42,9)	-	2 (40,0)	3 (60,0)	-
Relacionamentos	7 (100)	-	-	5 (100)	-	-
Controle do Estresse	3 (42,9)	4 (57,1)	-	2 (40,0)	3 (60,0)	-

Fonte: Autores.

Estes dados, quando observada a classificação por ano de docência, corroboram com outros estudos, como o de Moreira (*et. al.*, 2010), que detectou uma forte associação entre o estilo de vida e o tempo de atuação profissional. No estudo paranaense, os professores apresentaram menores percentuais de condutas positivas com o decorrer dos anos de docência. Profissionais em início de carreira, entre 0 a 4 anos, apresentaram 63,7% de condutas positivas; de 5 a 9 anos, 62,9%; 10 a 19 anos, 59,1%; e professores com mais de 20 anos de atuação apresentam 59,9% de condutas positivas.

Logo, em relação à atividade física, observa-se uma tendência comportamental de mudança de comportamento positivo e regular para conduta regular e negativa, o que pode sugerir que o tempo maior de atuação leva à redução de cuidados com a prática de atividade física. Esse é o componente que mais sofreu modificações com os anos de atuação na docência, sendo a única dimensão que, com o passar dos anos, apresentou valores negativos, considerando o tempo maior de atuação.

Buscando compreender essa relação, considera-se que a idade pode ser um fator influenciador, bem como a desmotivação decorrente da carga horária extensa dos docentes, uma vez que a rotina de trabalho fica entre vinte e quarenta horas semanais, para professores da rede pública, por exemplo, muitas vezes é estendida, quando se considera o tempo dedicado ao planejamento das aulas, à elaboração das atividades e às outras funções de caráter pessoal e familiar.

É sempre válido ressaltar a importância do trabalho docente e de como o descanso e os hábitos de lazer são essenciais para essa classe trabalhadora, principalmente para os professores de Educação Física, que geralmente precisam de tempo para cuidar da saúde do corpo e da mente.

O único componente que se manteve estável, tanto para profissionais em início de carreira como para demais docentes com mais de 6 anos de docência, foi o relacionamento, observado 100% como positivo nos dois grupos avaliados. Isso nos

permite sugerir que os docentes de Educação Física têm habilidade de comunicação, apreciam e preservam os relacionamentos sociais, como também podem ter uma proximidade maior com alunos, já que ministram uma disciplina que, além de aulas teóricas, conta com muitos momentos práticos.

4. Considerações Finais

De acordo com nossa análise, os professores de Educação física da rede estadual de educação de Canindé- CE apresentaram um estilo de vida saudável, com predominância nos níveis positivo e regular em todos os componentes investigados: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. Verificamos, ademais, que o fator tempo de atuação demonstrou que professores com menor tempo de sala de aula têm, no geral, um estilo de vida mais positivo, enquanto aqueles com maior tempo de atuação apresentaram tendência à redução do comportamento positivo.

Com base nos resultados, julgamos necessário pensar e buscar alternativas para minimizar os efeitos nocivos à saúde física e mental, bem como proporcionar maior motivação, autonomia e qualidade funcional ao longo da atuação profissional. A redução da carga horária em sala de aula, com previsão de horários específicos de planejamento no ambiente de trabalho, a redução do número de alunos por turma, dentre outros aspectos, como a melhoria estrutural e salarial, podem vir a ser fundamentais para a adoção de um estilo de vida de qualidade.

À guisa de conclusão, visando a um entendimento e aprofundamento do estudo, para os próximos trabalhos, sugerimos a inclusão de outras variáveis, tais como: condições de moradia, distribuição da carga horária diária, nível salarial, nível de atividade física, composição corporal.

Referências

- Barbanti, V. J., et al. (2002). *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde*. Ed. Manole.
- Both, J., do Nascimento, J. V., & Borgatto, A. F. (2007). Estilo de vida dos professores de Educação Física ao longo da carreira docente no estado de Santa Catarina. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 12(3), 54-64. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.12n3p54-64>.
- Cervo, A., & Bervian, P. A. (2007). *Metodologia Científica*. 6ed. Ed. Pearson Prentice Hall.
- Fernandes, M. P. R., et al. (2022). A prática como componente curricular nos cursos de Educação Física em EAD: implicações para a formação inicial. *Research, Society and Development*, 11 (4), e48911427412. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27412>.
- Fisberg, M., Bandeira, C. R. S., Bonilha, E. A., Halpern, G., & Hirschbruch, M. D. (2000). Hábitos alimentares na adolescência. *Pediatr Mod*, 36(11), 724-34.
- Gross, M. (2015). *Mapeamento de estudos brasileiros sobre hábitos saudáveis na escola: um recorte dos estudos sobre atividade física e hábitos alimentares*. Rio Claro: UNESP.
- Hartwig, P. C., Rombaldi, A. J., & da Silva, M. C. (2012). Indicadores do estilo de vida dos docentes de um curso de educação física. *Pensar a Prática*, 15(2). <https://doi.org/10.5216/rpp.v15i2.14004>.
- Jorgi, J. Z. (2013). Características do estilo de vida entre os professores de Educação Física com os demais professores da rede pública do município de Santa Terezinha de Itaipu. *Revista Digital*, 18(187). <https://efdeportes.com/efd187/estilo-de-vida-entre-os-professores.htm>.
- Machado, A. A. (1995). Interação: um problema educacional. In: E. de Lucca (Org.). *Psicologia educacional na sala de aula*. Ed. Litearte.
- Moreira, H. D. R., Nascimento, J. V. D., Sonoo, C. N., & Both, J. (2010). Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16, 900-912. <https://www.scielo.br/j/motriz/a/kjmGWwFYPLjxssFdt9tq9gc/?format=pdf&lang=pt>.
- Nahas, M. V. (2003). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. (3a ed.) Ed. Midiograf.
- Nahas, M. V. (2006). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. (4a ed.) Ed. Midiograf.
- Nahas, M. V. (2014). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. (6a ed.) Ed. Midiograf.
- Nahas, M. V., de Barros, M. V., & Francalacci, V. (2000). O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 5(2), 48-59. <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002/1156>.

Pereira, C. A. H., et al. (2020). Educação física: da ciência à docência. *Research, Society and Development*, 9(9), e73996108. <https://doi.org/10.33448/rsdv9i9.6108>.

Ramalho, I., Nascimento, G. L., Lima, T. S. D., & Silva, G. M. O. (2016). Estilo de vida de docentes de Educação Física de uma cidade na região do semiárido Potiguar brasileiro. *EFDeportes.com*. Buenos Aires, 20(214). <https://efdeportes.com/efd214/estilo-de-vida-de-docentes-de-educacao-fisica.htm>.

Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. *Sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos*. Ministério da Saúde. http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html.

Severino, A. J. (2013). *Metodologia do Trabalho Científico*. Ed. Cortez.

Silva, A. F. A. C., & Barros, C. L. M. (2010). O profissional de educação física e a promoção da saúde: enfoque dos programas de saúde da família. *Lecturas Educación Física y Deportes*. 15(145), 1-10. <https://www.efdeportes.com/efd145/o-profissional-de-educacao-fisica-e-a-promocao-da-saude.htm>.

Vicente, A. N. C., Picolo, A. F. O., Gomes, C. M., & Viebig, R. F. A aplicabilidade do Pentágulo do Bem-Estar como ferramenta para nutricionistas. *EFDeportes.com*. Buenos Aires, 13(2009). <https://efdeportes.com/efd129/aplicabilidade-do-pentaculo-do-bem-estar.htm>.