

**Estilo de vida e promoção à saúde de docentes universitários**

**Lifestyle and health promotion of university professors**

**Estilo de vida y promoción de la salud de los profesores universitários**

Recebido: 12/08/2020 | Revisado: 25/08/2020 | Aceito: 28/08/2020 | Publicado: 30/08/2020

**Eleinne Felix Amim**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5049-6372>

Universidade Federal Fluminense, Brasil

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

**Donizete Vago Daher**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6249-0808>

Universidade Federal Fluminense, Brasil

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

**Irma da Silva Brito**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8825-4923>

Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Portugal

E-mail: [irmabrito@esenfc.pt](mailto:irmabrito@esenfc.pt)

**Emília Gallindo Cursino**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5845-9709>

Universidade Federal Fluminense, Brasil

E-mail: [egcursino@globo.com](mailto:egcursino@globo.com)

**Enéas Rangel Teixeira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1721-2056>

Universidade Federal Fluminense, Brasil

E-mail: [eneaspsi@hotmail.com](mailto:eneaspsi@hotmail.com)

**Fabiana Ferreira Koopmans**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2238-5469>

Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Brasil

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

**Magda Guimarães de Araújo Faria**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9928-6392>

Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [magda.faria@live.com](mailto:magda.faria@live.com)

## **Resumo**

A Organização Mundial da Saúde define estilo de vida como o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Promoção da saúde ancora-se no trinômio integralidade, saúde-doença e cuidado. Objetivo: Analisar as interfaces entre o estilo de vida e promoção à saúde de docentes universitários. Metodologia: estudo quantitativo, descritivo, realizado em uma de instituição de ensino superior pública localizada em município do Estado do Rio de Janeiro. Foi aplicado o Questionário denominado Estilo de Vida Fantástico para apreensão dos estilos de vida e a análise foi por meio de uso de estatística descritiva pelo programa Excel. Resultados: A população é composta, em sua grande maioria, por mulheres, com idade em torno de 50 anos, com tempo médio de 16 anos de atuação, casadas e sem filhos. A população docente apresentou o “Comportamento com a saúde e sexual e outras condutas” como o mais saudável; o domínio “Trabalho e tipo de comportamento” o que precisa melhorar e o domínio “Atividade física” o Identificam o trabalho na universidade como um fator estressor de importância, mas informam serem capazes de controlar o estresse em seu cotidiano de trabalho. São sensíveis às ações de promoção a saúde e por isto estão atentas aos sentimentos de pressa e tensão, e coexistem pensamentos positivos de um trabalho prazeroso.

**Palavras-chave:** Estilo de vida; Promoção da saúde; Docente; Universidade; Ensino.

## **Abstract**

The World Health Organization defines lifestyle as the set of habits and customs that are influenced, modified, encouraged or inhibited by the prolonged socialization process. On the other hand, health promotion is anchored in the trinomial integrality, health-disease and care. Objective: To analyze the interfaces between lifestyle and health promotion of university professors. Methodology: quantitative, descriptive study, carried out in a public higher education institution located in a municipality in the State of Rio de Janeiro. The Questionnaire called Fantastic Lifestyle was applied to apprehend lifestyles and the analysis was used by descriptive statistics by the Excel program. Results: The population is composed mostly of women, aged around 50 years, with an average time of 16 years, married and without children. The teaching population presented "Behavior with health and sexual and other behaviors" as the healthiest; the domain "Work and type of behavior" what needs to improve and the domain "Physical activity" the Identify work at the university as a stressing factor of importance, but report being able to control stress in their daily work. They are

sensitive to health promotion actions and are therefore attentive to feelings of haste and tension, and there are positive thoughts of a pleasurable work.

**Keywords:** Lifestyle; Health promotion; Teacher; University; Teaching.

## Resumen

La Organización Mundial de la Salud define el estilo de vida como el conjunto de hábitos y costumbres que influyen, modifican, fomentan o inhiben el prolongado proceso de socialización. Por otro lado, la promoción de la salud está anclada en la integralidad trinomio, la enfermedad de la salud y la atención. Objetivo: Analizar las interfaces entre el estilo de vida y la promoción de la salud de los profesores universitarios. Metodología: estudio cuantitativo y descriptivo, realizado en una institución pública de educación superior ubicada en un municipio del estado de Río de Janeiro. El Cuestionario llamado Estilo de Vida Fantástico se aplicó para aprehender estilos de vida y el análisis fue utilizado por estadísticas descriptivas por el programa Excel. Resultados: La población está compuesta principalmente por mujeres, de alrededor de 50 años, con un tiempo promedio de 16 años, casadas y sin hijos. La población docente presentó "Comportamiento con salud y comportamientos sexuales y de otro tipo" como los más saludables; el dominio "Trabajo y tipo de comportamiento" lo que necesita mejorar y el dominio "Actividad física" el Identificar el trabajo en la universidad como un factor de tensión de importancia, pero reportar ser capaz de controlar el estrés en su trabajo diario. Son sensibles a las acciones de promoción de la salud y, por lo tanto, están atentos a los sentimientos de prisa y tensión, y hay pensamientos positivos de una obra placentera.

**Palabras clave:** Estilo de vida; Promoción de la salud; Maestro; Universidad; Enseñanza.

## 1. Introdução

Vários instituições e eventos tentam definir saúde e promoção a saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS) (World Health Organization, 2004) por exemplo, define saúde como “um completo bem-estar físico, mental e social”, em contraposição à ideia de saúde como sinônimo de ausência de doenças. Esta definição é tratada como conceito ampliado de saúde, pois considera diferentes aspectos da vida em sua relação com a saúde.

O sistema de saúde brasileiro proposto na Constituição de 1988 denomina-se Sistema Único de Saúde (SUS). Este sistema legitima a concepção ampliada de saúde ao centrar o

modelo de atenção na promoção, buscando deslocar a centralidade dos processos de saúde curativista, ou seja, focada na doença e no tratamento da enfermidade, para a reformulação de ambientes favorecedores da saúde (Brasil, 1990). Nesta perspectiva da promoção da saúde, que se deteve o presente estudo.

Reorientar os modos de vida, de trabalho e de lazer tem um significativo impacto sobre a saúde. Trabalho e lazer deveriam ser fontes de saúde para as pessoas, tendo a organização social do trabalho como contribuinte para a constituição de uma sociedade mais saudável. Assim a promoção da saúde gera condições de vida e trabalho seguras, estimulantes, satisfatórias e agradáveis (World Health Organization, 1986).

De acordo com o glossário da OMS (World Health Organization, 2004) a promoção da saúde é “qualquer combinação de educação para a saúde e intervenções organizacionais, políticas e econômicas relacionadas, destinadas a facilitar adaptações comportamentais e ambientais que melhorem ou protejam a saúde”. Oliveira (2017) corrobora afirmando que o conceito de promoção da saúde está, nesta perspectiva, intimamente ligado ao conceito ampliado de saúde, considera que para a saúde ser promovida necessita impulsionar diferentes aspectos da vida social.

Pretende-se, com a promoção da saúde, capacitar as populações ou grupos sociais para que sejam hábeis a promoverem o seu potencial de saúde. Este processo de capacitação implica uma abordagem que, para além do comportamento individual, inclui intervenções sociais e ambientais diversificadas (Príncipe, 2018).

Estudos que analisam a correlação entre os estilos de vida e a promoção da saúde vem conquistando a atenção de muitos pesquisadores, dado a conjunção societária ocidental moderna que produz modelos de viver que vem comprometendo a saúde de muitos profissionais. Madeira et al (2018) relatam que tradicionalmente, a fundamentação que apoia estas publicações descreve estilo de vida como um conjunto de comportamentos construídos por cada uma pessoa, portanto, modificáveis individualmente, consoante as escolhas de cada sujeito. Críticas a essa abordagem de estilo de vida decorrem, portanto, por não adotarem o olhar que permite considerar aspectos sociais, como o modelo econômico e a cultura, incidentes na construção coletiva das práticas.

Em relação ao estilo de vida ele é definido no glossário da OMS (World Health Organization, 2004) como o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício. O Ministério da Saúde do Brasil classifica por estilo de vida (Brasil,

2012) a forma como as pessoas ou grupos vivenciam a realidade e fazem escolhas, que são determinadas por fatores sociais, econômicos, culturais e ambientais, diferentemente do modos de viver, que são formas como sujeitos e coletividades elegem determinadas opções de viver, organizam suas escolhas e criam novas possibilidades para satisfazer suas necessidades, desejos e interesses, condicionados por fatores sociais, econômicos, ambientais, culturais, entre outros.

A alteração dos padrões de vida, do trabalho e dos tempos livres tem representado um impacto significativo na saúde. Esta que deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver. Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global (World Health Organization, 1986).

Ambientes e territórios saudáveis são listados na Política de Promoção da Saúde. Significa identificar oportunidades de inclusão da promoção da saúde nas ações e atividades desenvolvidas relacionando com os ambientes e os territórios de vida e de trabalho das pessoas e das coletividades, de maneira participativa e dialógica. Outro tema transversal a ser ressaltado é Vida no trabalho, O mesmo compreende identificar oportunidades de operacionalização na lógica da promoção da saúde para ações e atividades desenvolvidas nos distintos locais, de maneira participativa e dialógica (Brasil, 2018).

Assim esse estudo tem como objetivo analisar os estilos de vida e promoção à saúde de docentes universitários.

## **2. Metodologia**

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa, realizado em um campus de instituição de ensino superior pública, localizada em município da região Metropolitana 2 do Estado do Rio de Janeiro. Pereira et al. (2018), afirmam que nos estudos quantitativos, faz-se a coleta de dados quantitativos, que geram conjuntos de dados que podem ser analisados por meio de porcentagens, estatísticas e probabilidades entre outros possibilitando a previsão dos acontecimentos, viabilizando o estudo da hipótese levantada.

Esse estudo é um desdobramento da dissertação de mestrado da primeira autora que analisa os Estilos de vida e promoção à saúde de docentes e sua relação com as diretrizes com as diretrizes das Universidades Promotoras da Saúde. O projeto que originou o presente estudo teve aprovação do CEP da Universidade Federal Fluminense sob parecer Número:

3.326.594/2018, atendendo a todos os pressupostos da Resolução 466/12, que rege as pesquisas com seres humanos.

A amostra foi feita por conveniência, após convite via e-mail dirigido todos os docentes, realizada em duas chamadas. No e-mail constava o convite para participação, seguido do link para acesso ao Google Forms. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido era apresentado primeiramente. Após a leitura, caso concordasse em participar, o docente clicava na opção sim e então tinha acesso ao primeiro questionário de caracterização sócio demográfico laboral e posteriormente ao questionário “Estilo de Vida Fantástico”.

Os critérios de inclusão da amostra foram profissionais docentes da instituição eleita para o estudo, que pertencem ao quadro permanente, vinculados aos cursos de graduação e ou de pós-graduação. Os critérios de exclusão foram profissionais docentes do quadro permanente cedidos a outros órgãos internos ou externos a Universidade, e aqueles que atuam em disciplinas da respectiva instituição, porém são lotados em outras faculdades ou institutos. Totalizaram a amostra 69 participantes. Desse total, após envio do convite para participação voluntária, foram obtidos 38 aceites e 1 recusa.

Os dados foram obtidos por meio de um questionário semiestruturado, elaborado pelos autores, com questões referentes a caracterização do perfil demográfico e laboral. Também foi enviado o Questionário Estilo de Vida Fantástico. O questionário para caracterização continha as seguintes questões: idade, sexo, estado civil, se possui filhos, tempo de atuação na instituição, carga horária semanal de trabalho, se o mesmo considera seu trabalho fator estressor de importância, se já precisou se afastar do trabalho por algum motivo de saúde e, por fim, se possui algum problema atual de saúde.

O questionário Estilo de Vida Fantástico é um instrumento que foi desenvolvido no Departamento de Medicina Familiar da Universidade McMaster, no Canadá, por Wilson e Ciliska em 1984. Ele tem como propósito, para avaliar o estilo de vida (Silva, Brito & Amado, 2014). No âmbito universitário, o questionário “Estilo de Vida Fantástico” foi incorporado, no Chile desde 2006, ao programa para as universidades saudáveis, servindo para avaliar os principais elementos que caracterizam o estilo de vida adequado para a saúde, no ambiente universitário (Lange & Vio, 2006).

O questionário apresenta no total 25 itens, todos eles com resposta fechada, que exploram 10 domínios dos componentes físicos, psicológicos e sociais do estilo de vida e que se identificam com a sigla “FANTÁSTICO” (Rodríguez Anez & Reis, 2008):

**F** - Família e amigos;  
**A** - Atividade física;  
**N** - Nutrição;  
**T** - Tabaco;  
**A** - Álcool e outras drogas;  
**S** - Sono, estresse,  
**T** - Trabalho e tipo de comportamento;  
**I** - Introspecção;  
**C** - Comportamento de saúde e sexual  
**O** - Outras condutas

Para esse estudo foi utilizado a versão brasileira do questionário “Estilo de Vida Fantástico” validado por Rodriguez Anez e Reis (2008), com as adaptações necessárias. O modelo validado possui as questões dispostas na forma de Escala Likert, contendo 23 perguntas com 5 alternativas de resposta e 2 são dicotômicas (Rodriguez Anez & Reis, 2008).

Nesse estudo optou-se pela redução das opções de resposta, visando a diminuição do total de itens a serem lidos e respondidos, otimizando o tempo de preenchimento, com a finalidade de se tornar mais viável. Vieira e Dalmoro (2013) afirmam que o resultado médio não é alterado pelo número de itens da escala. Relatam que em questionários que envolvem um grande número de questões deve-se optar por escalas menores para diminuir o número total de opções a serem analisadas e quando o número de opções é muito grande o indivíduo pode apresentar uma pré-disposição a manter a mesma resposta ao longo do instrumento. Mediante ao exposto, optou-se por utilizar três opções de resposta para cada item.

Para analisar os dados obtidos na caracterização sócio demográfica laboral e os domínios do questionário Estilo de vida Fantástico, foi realizada estatística descritiva, utilizando o programa Excel. Em relação aos 10 domínios acima descritos, a resposta de maior valor de cada pergunta era relacionada a variável saudável, a de valor intermediário a variável precisa melhorar e a de menor valor a variável não saudável. Essa análise foi apresentada por meio de um gráfico único contendo a integralidade das respostas referentes aos domínios. Para uma exemplificação mais didática dos achados, o gráfico apresenta somente as variáveis de “precisa melhorar” e “não saudável”, por serem essas as de maior relevância para o presente estudo.

Para a identificação dos estilos de vida, realizou-se o somatório da pontuação obtida no Questionário Estilo de Vida Fantástico. Cada resposta recebe uma pontuação 0 (zero) para primeira coluna à esquerda; 1 para coluna do meio; 2 para a coluna à direita. Ao final, o somatório é multiplicado por 2 e o resultado será classificado conforme score: de 85 a 100 -

Excelente; de 70 a 84 - Muito bom; de 55 a 69 - Bom; de 35 a 54 - Regular e de 0 a 34 - Necessita melhorar (Rodriguez Anez & Reis, 2008).

Quanto menor for a pontuação obtida, maior será a necessidade de mudança comportamental. Os resultados devem ser interpretados da seguinte forma, segundo Rodriguez Anez & Reis (2008):

- Excelente - indica que o estilo de vida exercerá uma elevada influência sobre a saúde;
- Muito Bom - indica que o estilo de vida exercerá uma adequada influência para a saúde;
- Bom - indica que o estilo de vida trará muitos benefícios para a saúde;
- Regular - significa que o estilo de vida proporciona algum benefício para a saúde, porém apresenta alguns riscos;
- Necessita melhorar - indica que o estilo de vida apresenta muitos fatores de risco.

### **3. Resultados e Discussão**

Na caracterização social dos participantes encontrou-se uma população 79% feminina, com média de idade de 50 anos, 58% divorciado e 55% não possui filhos. Essa população apresenta, com predominância, problemas respiratórios (11%), circulatórios (13%) e osteomusculares (11%).

Ao que se refere a caracterização laboral, a população docente participante apresenta a média de tempo de atuação na instituição de 16 anos, sendo o menor tempo 1 ano e o maior tempo 40 anos, sendo que 81% atua tanto na graduação quanto na pós-graduação, com 89% com carga horária dedicação exclusiva (DE). Dessa população 79% considera seu trabalho um fator estressor de importância e 58% já precisou se afastar do trabalho por algum motivo.

As caracterizações acima descritas são exemplificadas na Tabela 1, com número de respostas a cada pergunta com o seu respectivo percentual.

**Tabela 1:** Caracterização sócio demográfica laboral dos docentes.

Variáveis	N	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	8	79%
Masculino	30	21%
<b>Idade</b>		
34 a 42 anos	9	
42 a 50 anos	10	
50 a 58 anos	11	
58 a 66 anos	8	
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro	11	29%
Casado	22	13%
Divorciado	5	58%
<b>Possui filhos</b>		
Sim	17	45%
Não	21	55%
<b>Problemas de saúde</b>		
Cardíacos	9	
Respiratórios	6	
Gastrointestinais	4	
Circulatórios	6	
Metabólicos	9	
Renais	0	
Osteomusculares	8	
Emocionais/Mentais	5	
<b>Tempo de atuação</b>		
1 a 13 anos	21	
13 a 25 anos	6	
25 a 37 anos	10	
37 a 49 anos	3	
<b>Onde atua</b>		
Graduação	6	16%

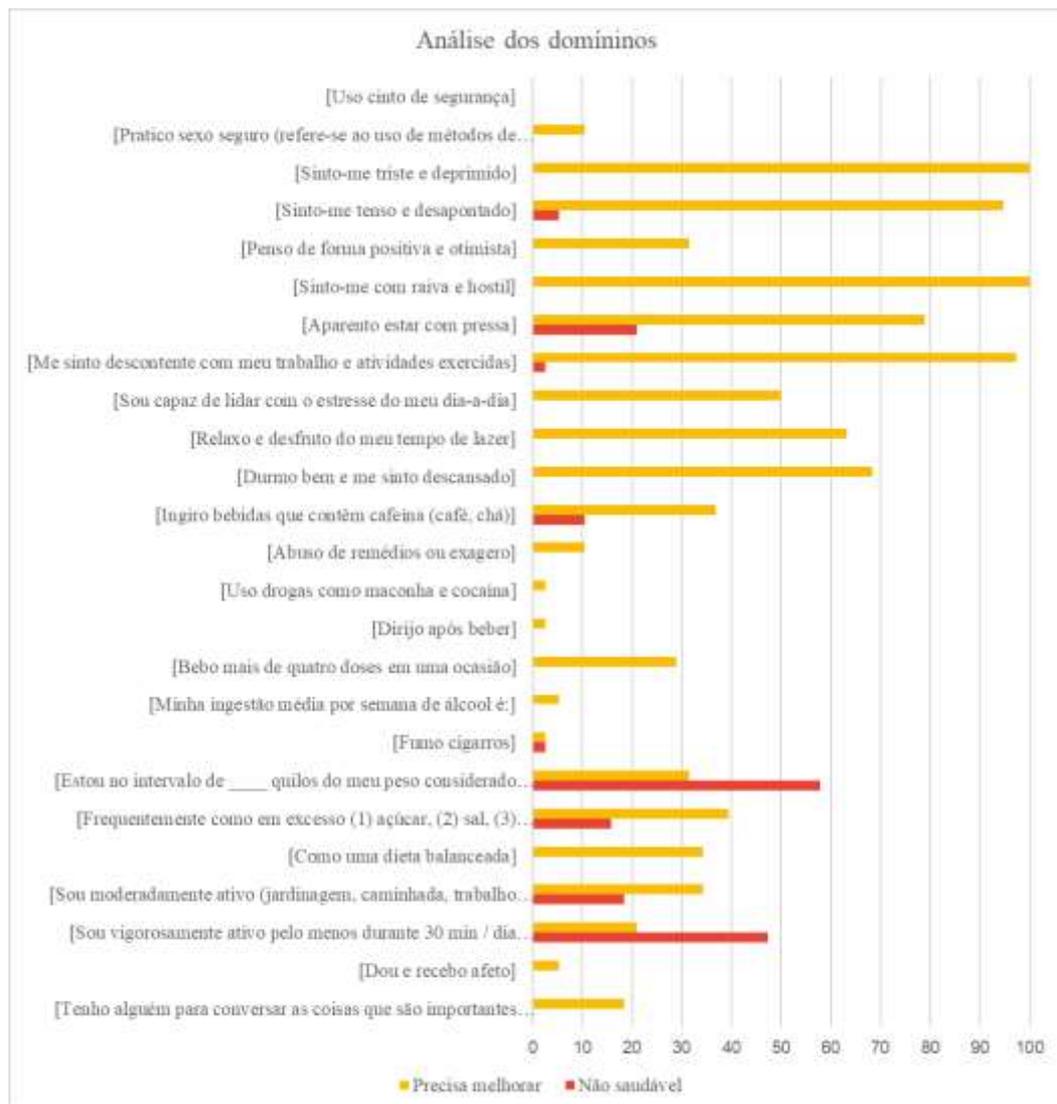
Pós-graduação	1	3%
Ambas	31	81%
<b>Carga horária</b>		
40h	4	11%
DE	34	89%
<b>Acha seu trabalho um fator estressor de importância?</b>		
Sim	30	79%
Não	8	21%
<b>Precisou se afastar do trabalho por algum motivo?</b>		
Sim	16	42%
Não	22	58%

Fonte: Autores (2020).

Ao analisar os 10 domínios do Questionário Estilo de Vida Fantástico, evidenciou-se no domínio F – família e amigos, que a população docente na sua maioria tem alguém para conversar sobre coisas importantes e recebe e doa afeto. Em relação A – atividade física não realiza alguma atividade física regularmente; no N – nutrição, tem uma dieta balanceada, estando dentro do peso saudável e com baixa ingestão de açúcar, sal e gordura. T – tabaco, é uma população, na maioria, que não faz uso de tabaco, Á – álcool e outras drogas, fazem baixa ingestão de álcool e outras drogas, não dirigem após beber e não abusam de remédios e bebem caféina menos de 3 vezes ao dia. Relacionado ao domínio S – sono e estresse, relatam que algumas vezes dormem bem e sentem-se descansados relaxam e desfrutam do seu tempo de lazer. Quando relacionada ao estresse, a população ficou dividida em entre algumas vezes e quase sempre, são capazes de lidar com estresse do dia a dia, porém afirmando que há um controle. O domínio T – trabalho e tipo de comportamento, raramente se sentem descontentes com o trabalho e aparentam estar com raiva e hostil, porém parentam estar com pressa algumas vezes. Na I – Introspecção, quase sempre pensam de forma positiva e otimista, algumas vezes se sentem tensos e desapontados e raramente triste e deprimidos. É uma população que apresentam um, C; O - comportamento com a saúde e sexual e outras condutas, seguro pois pratica sexo seguro e usa cinto de segurança na maioria das vezes.

Na Figura 1 encontra-se a descrição dos domínios, analisados com as variáveis precisa melhorar e não saudável.

**Figura1:** Análise dos domínios do Questionário Estilo de Vida Fantástico.



Fonte: Autores (2020).

Quando realizado o somatório das pontuações do questionário, identifica-se que os estilos apresentados são excelente, muito bom, bom e regular, demonstrados na Figura 2. Destaca-se que os participantes que apresentaram o estilo de vida “Muito bom”, predominante, obtiveram a menor computação dentro do score classificatório.

**Figura 2:** Estilos de Vida Fantástico apresentados.



Fonte: Autores (2020).

Baseado no perfil encontrado, Lange e Vio (2006), listam a sobrecarga acadêmica laboral, falta de tempo e oportunidades para atividade física e alimentação saudável e inexistência de espaços habilitados para fumadores como alguns fatores de risco para a saúde da comunidade universitária.

O nível de estresse que hoje acompanha o trabalho dos docentes também pode influenciar na qualidade de vida e no trabalho. Dentre os estressores, destacam-se situações, tais como, pouco tempo para cuidar da saúde, infraestrutura precária, sobrecarga de trabalho (aula, produção científica), dificuldade de conciliar compromissos como casa, família e trabalho, entre outros (Silveira et al, 2017).

Valle e Campos (2017), trazem que o trabalho de docência gera um desgaste físico e mental ao profissional, devido às condições estruturais, a forma como as atividades são realizadas e a falta de recursos destinados à instituição, que acabam se tornando agentes estressores na atuação do professor, causando adoecimento do mesmo.

Silveira et al (2017) definem que o estilo de vida é baseado nas condições de vida de um indivíduo, envolve as condutas determinadas por fatores socioculturais e características individuais, repercutindo diretamente na saúde dos indivíduos. Um estilo de vida considerado saudável sugere condutas e hábitos que influenciam a saúde de forma positiva.

Avaliar o construto “estilo de vida” não é uma ação fácil. Essa afirmativa é decorrente da existência de múltiplas dimensões que o compõem e da dificuldade em medir de uma forma direta ou de uma maneira objetiva. Por isso, este construto somente pode ser estimado e não medido (Silva, Brito & Amado, 2014).

A condição de saúde é um aspecto fundamental para a qualidade de vida bem como para a capacidade de trabalho das pessoas. Nesse sentido, as relações entre a condição de saúde e o trabalho têm sido investigadas por diferentes áreas do conhecimento, revelando a preocupação dos pesquisadores quanto à influência mútua entre esses fatores (Santos & Marques, 2013).

Deve-se buscar promover estilo de vida saudável aos trabalhadores com destaque a ambientes de lazer, cultura, alimentação saudável e atividade física. (Silveira et al, 2017). Mello, Moysés e Moysés (2010), afirmam que as Universidades são instituições onde muitas pessoas vivem e experimentam diferentes aspectos de suas vidas: pessoas aprendem, trabalham, socializam e aproveitam seu tempo de lazer, além de, em muitos casos, utilizarem serviços oferecidos.

Ressalta-se aqui, que 79% dos participantes consideraram o seu trabalho um fator estressor de importância. Dias et al (2016) definem o estresse ocupacional quando o indivíduo não consegue atender às atividades requisitadas por seu trabalho, gerando sofrimento psíquico, mal-estar, mudanças de comportamento, distúrbios de sono e sentimentos negativos.

A dialética prazer/sofrimento do trabalho docente remonta ao contexto histórico do desenvolvimento da profissão e está diretamente relacionada à valorização social da categoria. Entre as causas do mal-estar docente se podem assinalar: carência de tempo suficiente para realizar um trabalho decente; dificuldades dos alunos; aumento da carga horária; trabalho burocrático, que rouba tempo da tarefa de ensinar e que se transforma em fadiga; descrença no ensino como fator de modificações básicas das aprendizagens dos alunos; e modificação no conhecimento e nas inovações sociais como desafios que provocam grande ansiedade e sentimento de inutilidade (Vilela, Garcia & Vieira, 2013).

Com exceção da sala de aula e do relacionamento com os alunos, fatores considerados gratificantes, cobranças excessivas, compressão do tempo, competição e contínua atualização tecnológica e da área de estudos dão origem a uma fadiga institucional, que coloca a carreira como uma das mais estressantes do mercado (Frota & Teodósio, 2012).

Está evidenciado por vários estudos que o processo do adoecer do docente universitário é ocasionado principalmente devido a agentes estressores presentes diariamente na docência e a maneira como eles são enfrentados. Estudos demonstraram que as condições e locais de trabalho oferecidos aos professores são fatores que podem contribuir e levar ao adoecimento (Valle & Campos, 2017). Corroborando, Silva e Guillo (2015), trazem que as condições de trabalho estão ligadas às condições gerais de vida. Sendo a condição de saúde é

um aspecto fundamental para a qualidade de vida bem como para a capacidade de trabalho das pessoas.

#### **4. Considerações Finais**

A saúde é criada e vivida em todos os contextos da vida. Resulta dos cuidados que cada pessoa dispensa a si própria e aos outros, do ser capaz de tomar decisões e de assumir o controle sobre as circunstâncias da própria vida. O entendimento de saúde no sentido ampliado resulta da compreensão de um conjunto de políticas que englobam ações intersetoriais e interdisciplinares.

Dentro desse contexto amplo do que é saúde, entender Promoção da Saúde se faz necessário. Porém esse conceito pode ser considerado, ainda, novo. Na comunidade se confunde a ideia de promoção da saúde com prevenção de doenças, o que dificulta a ampla propagação da mesma. No ambiente acadêmico, as ações de promoção da saúde ainda são, em sua maioria, voltadas para uma parcela, geralmente a comunidade. Levar a reflexão do conceito de Promoção da Saúde dentro do ambiente acadêmico é uma forma de propagar o conhecimento e a consciência que é uma política voltadas para todos.

Ao analisar as interfaces entre o estilo de vida e promoção à saúde de docentes, percebemos que promover saúde gera hábitos e um estilo de vida mais saudáveis.

Caracterizou-se o perfil sócio demográfico e laboral de docentes, identificando um perfil majoritariamente feminino, com média de idade de 50 anos e casado; caracterizado como um corpo docente com bastante tempo de atuação na instituição atuante na graduação e pós-graduação, predominantemente. Identificou-se os estilos de vidas de docentes, tendo a predominância do estilo de vida muito bom. São sensíveis às ações de promoção a saúde e por isto estão atentas aos sentimentos de pressa e tensão, e coexistem pensamentos positivos de um trabalho prazeroso.

O presente estudo, não pretende realizar generalizações a respeito do estilo de vida e saúde de docentes do ensino superior, porém os resultados explanados pela pesquisa, corroboram com os achados da literatura. Portanto, é necessário ressaltar a necessidade de criação de políticas públicas de saúde que visem a promoção à saúde no ambiente universitário e a produção de novos estudos acerca das alterações de saúde docente e suas repercussões no estilo de vida. Desse modo, os dados deste estudo podem ser úteis tanto para contribuir com o corpo de conhecimentos relacionados a essa temática como para auxiliar em estratégias de melhoria da saúde e qualidade de vida desses indivíduos.

O presente estudo, não pretende realizar generalizações a respeito do estilo de vida e saúde de docentes do ensino superior, porém os resultados explanados ao da pesquisa, corroboram com os achados da literatura. Portanto, é necessário ressaltar a necessidade de criação de políticas públicas de saúde que visem a promoção à saúde no ambiente universitário e a produção de novos estudos acerca das alterações de saúde docente e suas repercussões no estilo de vida. Desse modo, os dados deste estudo podem ser úteis tanto para contribuir com o corpo de conhecimentos relacionados a essa temática como para auxiliar em estratégias de melhoria da saúde e qualidade de vida desses indivíduos.

## Referências

Brasil. (1990). *Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências*. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 20 set. 1990. Recuperado em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L8080.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8080.htm)

Brasil. (2012). *Glossário temático: promoção da saúde*. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 48 p.

Brasil. (2018). *Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS*. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 40 p.

Dias, F. M, Santos, J. F. C, Abelha, L., & Lovisi, G. M. (2016) O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (burnout) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira Saúde Ocupacional* [Internet].

Frota, G. B., & Teodósio, A. S. S. (2012). Profissão docente, profissão decente?: Estratégias de professores frente ao sofrimento no trabalho em um ambiente de inovação. *XXXVI Encontro da ANPAD*, Rio de Janeiro.

Lange, I., & Vio, F. (2006). *Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior*. Santiago de Chile; INTA. Universidad de Chile.

Madeira, F. B., Filgueira, D. A., Bosi, M. L. M., & Nogueira, J. A. D. (2018). Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. *Saúde e Sociedade* [online], 27(1),106-15.

Mello, A. L. S. F., Moysés, S. T., & Moysés, S. J. (2010). A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 14, 683-692.

Oliveira, C. S. (2017). *A Universidade Promotora da Saúde: uma revisão de literatura*. Dissertação de mestrado, Bahia, Brasil.

Pereira, A. S., et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [e-book]. Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFSM. Recuperado em: [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\\_Computacao\\_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1).

Príncipe, F. (2018). *Contributos da pesquisa-ação participativa na transformação de uma escola superior de enfermagem num contexto promotor de saúde*. Tese de doutorado. Universidade do Porto, Portugal.

Rodriguez, A., Romélio, C.; Reis, R. S., & Petroski, E. L. (2008). Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arq. Bras. Cardiol.*, 91 (2), 102-109.

Santos, M. N., & Marques, A. C. (2013). Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. *Ciênc. Saúde Coletiva*, 18 (3), 837-846.

Silva, A. M. M., Brito, I. S., & Amado, J. M. C. (2014). Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19 (6),1901-1909.

Silva, R. A. O., & Guillo, L.A. (2015). Trabalho docente e saúde: um estudo com professores da educação básica do sudoeste goiano. *Itinerarius Reflections*, 11(2).

Silveira, R. C. P.; Ribeiro, I. K. da S.; Teixeira, G. S.; Teixeira, L. N., & Souza, P. H. A. (2017) Estilo de vida e saúde de docentes de uma instituição de ensino pública. *Rev Enferm UFSM*. 7(4), 601-614.

Valle, G. K. G., & Campos, M. C. T. (2017). *Doenças Ocupacionais em professores de escola de ensino infantil e de estimulação precoce no Distrito Federal*. Universidade de Brasília.

Vieira, K. M., & Dalmoro, M. (2013). Dilemas na Construção de Escalas Tipo Likert: o Número de Itens e a Disposição Influenciam nos Resultados? *Revista Gestão Organizacional*, 6 (3).

Vilela, E. F., Garcia, F. C., & Vieira, A. (2013). Vivências de prazer-sofrimento no trabalho do professor universitário: estudo de caso em uma instituição pública. *REAd. Rev. eletrôn. adm.* 19 (2,) 517-540.

World Health Organization. (2004). *A glossary of terms for community health care and services for older persons: WHO Centre for Health Development: ageing and health technical report*. 5. Recuperado em: [http://www.who.int/kobe\\_centre/ageing/ahp\\_vol5\\_glossary.pdf](http://www.who.int/kobe_centre/ageing/ahp_vol5_glossary.pdf)

World Health Organization. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion: first International Conference on Health Promotion. Ottawa, 21 November 1986*. Recuperado em: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa>.

**Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Eleinne Felix Amim - 40%

Donizete Vago Daher - 15%

Irma da Silva Brito - 10%

Emília Gallindo Cursino - 10%

Enéas Rangel Teixeira - 5%

Fabiana Ferreira Koopmans - 15%

Magda Guimarães de Araújo Faria- 5%