

Correlação entre o estilo de vida e a saúde dos professores

Correlation Between Lifestyle and Health of Teachers

Correlación entre el estilo de vida y la salud de los profesores

Adilson de Souza Borges¹, Adriana Richit²

Como citar: Borges AS, Richit A. Correlação entre o estilo de vida e a saúde dos professores. REVIS. 2025; 14(1): 1369-78. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v14.n1.p1369a1378>

REVISA

1. Universidade Federal da Fronteira Sul.
Erechim, Rio Grande Do Sul, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-5649-9248>

2. Universitat de de Barcelona. Barcelona,
Espanha.
<https://orcid.org/0000-0003-0778-8198>

Recebido: 12/10/2024
Aprovado: 24/12/2024

RESUMO

Objetivo: investigar o estilo de vida dos professores de Concórdia/SC e suas implicações na saúde. **Métodos:** O artigo, de abordagem quanti-qualitativa, constituiu material empírico de análise através de um questionário online, sendo aplicado individualmente aos professores. **Resultados:** Apontam que os professores negligenciam hábitos de saúde, tais como: a prática de atividade física, o consumo diário de água pura, a exposição solar e, provavelmente, a dieta calórica. Por sua vez, possuem hábitos saudáveis nos componentes: dieta alimentar (qualitativamente), consultas preventivas, descanso do sono e religiosidade. A análise de dados também nos possibilita inferir que os professores sofrem de algumas doenças e transtornos que poderiam ser prevenidos/combatedos por meio de mudanças do estilo de vida.

Descritores: Saúde dos professores; Estilo de vida; Doenças dos professores; Saúde.

ABSTRACT

Objective: To investigate the lifestyle of teachers in Concórdia/SC and its implications for health. **Methods:** The article, with a quantitative-qualitative approach, used empirical material for analysis through an online questionnaire, applied individually to the teachers. **Results:** The results indicate that teachers neglect health habits such as physical activity, daily consumption of pure water, sun exposure, and possibly their caloric diet. On the other hand, they maintain healthy habits in components like diet (qualitatively), preventive consultations, sleep rest, and religiosity. The data analysis also allows us to infer that teachers suffer from some diseases and disorders that could be prevented or managed through lifestyle changes.

Descriptors: Teachers' health; Lifestyle; Teachers' diseases; Health.

RESUMEN

Objetivo: To investigate the lifestyle of teachers in Concórdia/SC and its implications for health. **Methods:** The article, with a quantitative-qualitative approach, used empirical material for analysis through an online questionnaire, applied individually to the teachers. **Results:** The results indicate that teachers neglect health habits such as physical activity, daily consumption of pure water, sun exposure, and possibly their caloric diet. On the other hand, they maintain healthy habits in components like diet (qualitatively), preventive consultations, sleep rest, and religiosity. The data analysis also allows us to infer that teachers suffer from some diseases and disorders that could be prevented or managed through lifestyle changes.

Descriptors: Teachers' health; Lifestyle; Teachers' diseases; Health.

ORIGINAL

Introdução

Entre os principais determinantes para a saúde, os fatores principais e decisivos são: a biologia humana, os serviços de saúde, o meio ambiente e o estilo de vida, sendo o meio ambiente e o estilo de vida fatores com maiores impactos que os demais. Desta forma, o estilo de vida é elemento fundamental na promoção de saúde ou adoecimento e as pessoas dependem muito mais desse fator, para terem saúde, em comparação com fatores ligados à biologia humana ou o acesso aos serviços de saúde¹.

O estilo de vida é um conceito muito amplo e heterogêneo, que está relacionado aos hábitos do ser humano, isto é, à alimentação, à atividade profissional ou à ocupação, às atividades físicas desenvolvidas, ao uso de drogas lícitas e ilícitas, às horas de descanso diária e semanal, à exposição solar, à religiosidade, à ingestão de água, à exposição ao ar puro (ou poluído), uso de medicamentos e suplementos etc¹.

Tanto a promoção de saúde como o surgimento de doenças estão diretamente relacionados com o estilo de vida de cada pessoa. Os hábitos de vida são elementos fundamentais nos processos metabólicos do corpo humano, acelerando/intensificando ou diminuindo o metabolismo celular, contribuindo ou prejudicando processos básicos, tais como a digestão, neuro-humorais, formação de tecidos, apoptose celular, degeneração celular, respiração etc¹.

De acordo com Porto (2019), os hábitos de estilo de vida desempenham papel fundamental na prevenção de doenças e na promoção da saúde, pois estão diretamente relacionados com a manutenção do bem-estar físico, mental, social e espiritual. Em outras palavras, o estilo de vida saudável reduz custos com tratamentos médicos e hospitalizações, promove o equilíbrio emocional, o fortalecimento/aperfeiçoamento da imunidade, a prevenção de doenças crônicas (como o diabetes, a hipertensão, as doenças renais e cardiovasculares etc.), reduz o estresse e aumenta a expectativa de vida (com saúde)¹.

Com base no exposto, verifica-se que pesquisas sobre o estilo de vida tornam-se relevantes para a saúde coletiva, sobretudo no que se refere a promoção de saúde através de processos educativos. Desta forma, este artigo pretende investigar o estilo de vida dos professores de Concórdia/SC e suas implicações na saúde docente.

Método

O artigo, de abordagem quanti-qualitativa, teve o objetivo de investigar o estilo de vida dos professores de Concórdia/SC e suas implicações na saúde docente. O grupo de professores que participaram da investigação lecionam em duas escolas públicas municipais de Ensino Fundamental, que constituem parte de Rede Municipal de Educação do município. Para tal, os dados foram constituídos através de questionário (*online*) aplicado aos professores no dia 15/10/2024 em horário/dia letivo.

A pesquisa foi aprovada por Comitê de Ética sob o número 45026621.6.0000.5564 e os professores participantes consentiram a sua participação por meio da assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Dessa forma, a assinatura do termo foi pré-requisito para a participação na pesquisa e início da realização do questionário.

Em relação à pesquisa qualitativa, caracteriza-se por ser uma abordagem de estudo apropriada ao mundo dos significados, haja vista que esse nível de realidade precisa ser interpretado pelos pesquisadores. Deste modo, a abordagem qualitativa torna-se adequada aos estudos científicos de análise de discursos, narrativas e documentos diversos/distintos². Por sua vez, a pesquisa quantitativa é caracterizada por ser um método de investigação que busca analisar dados numéricos usados para calcular variáveis e, portanto, os números figuram em primeiro plano².

Os dados do estudo, constituídos por meio do questionário (*online*), são organizados em assuntos/tópicos relacionados à saúde dos professores. Este artigo, por sua vez, tem como foco principal a discussão sobre o “Estilo de vida dos professores”, não obstante discutir dados relativos às doenças e aos medicamentos e aos demais tratamentos de saúde realizados pelos professores.

O grupo de professores, apesar de comporem o quadro docente de duas escolas municipais - pré-definidas para o estudo -, também trabalham, concomitantemente, em outras escolas do município de Concórdia. Os dados apontam que 42,4% dos professores trabalham em regime de contrato temporário e em mais de uma escola pública municipal. Isso significa que a cada ano eles podem trocar de escola e mudar o local de trabalho. Por conseguinte, os resultados emergentes deste artigo representam um recorte significativo de um grupo de professores que trabalham nas escolas municipais de Concórdia/SC.

Resultados

Participaram da investigação 59 professores, sendo que 88,1% mulheres e 11,9% homens. Destes, 1,69% trabalham 30 horas semanais, 1,69% trabalham 50 horas semanais, 6,8% trabalham 60 horas semanais, 11,9% trabalham 20 horas semanais e 78% trabalham 40 horas semanais. Ademais, todos os professores possuem formação em nível superior, sendo que: 37,28% são pós-graduados; 1,69% são mestres; e 1,69% são doutores.

Os dados apontam que 3,4% dos professores estão extremamente acima do seu peso ideal, 23,7% estão bastante acima, 30,5 estão um pouco acima e 15,3% estão muito pouco acima do seu peso ideal. Somente 27,1% dos professores não estão acima do seu peso ideal.

Além disso, 22% dos professores praticam atividades físicas diariamente, 35,6% praticam pouco, 13,6% praticam muito pouco, 5,1% praticam extremamente raro e 6,8% praticam bastante atividades físicas regularmente. 16,9% dos professores não praticam atividades físicas regularmente. De 45 professores, 2,2% praticam atividades físicas acima de 5 vezes por semana, 6,7% praticam 5 vezes por semana, 11,1% praticam 4 vezes por semana, 24,4% praticam 3 vezes por semana, 33,3% praticam 2 vezes por semana e 22,2% praticam uma vez por semana.

De acordo com os dados, 15,3% dos professores dormem, à noite, em média até 5 horas por dia, 64,4% dormem de 5 a 7 horas por dia e 20,3% dormem acima de 7 horas por dia. Destes, 3,4% têm extrema dificuldade para dormir, 25,4% têm bastante dificuldade, 18,6% têm pouca dificuldade, 18,6% têm muita pouca dificuldade e 33,9% não têm dificuldade para dormir.

Os dados apontam que 18,6% dos professores tomam acima de 2 litros de água pura por dia, 27,1% tomam de 1,5 litros a 2 litros, 32,2% tomam de 1 litro a

1,5 litros e 22% tomam menos de 1 litro de água pura por dia. Além disso, 81,4% dos professores utilizam bastante frutas, verduras e legumes com frequência na sua dieta alimentar, isto é, acima de três vezes por semana. 10,2% utilizam pouco e 8,5% utilizam muito pouco frutas, verduras e legumes na sua dieta alimentar.

Segundo os dados, 18,6% dos professores utilizam bastante produtos industrializados na sua dieta alimentar (acima de 3 vezes por semana), 33,9% utilizam pouco, 32,2% utilizam muito pouco e 15,3% não utilizam produtos industrializados, acima de 3 vezes por semana, na sua dieta alimentar. Além disso, 61% não utilizam refrigerantes, acima de três vezes por semana, na sua dieta alimentar, 23,7% utilizam muito pouco, 10,2% utilizam pouco, 3,4% utilizam bastante e 1,7% extremamente.

Sobre o uso de alimentos gordurosos na dieta alimentar, acima de três vezes por semana, 35,6% dos professores não utilizam alimentos gordurosos, 42,4% utilizam muito pouco, 18,6% utilizam pouco e 3,4% utilizam bastante. Além disso, 64,4% dos professores não se sentem indispostos para se alimentar, 22% se sentem muito pouco indispostos, 11,9% se sentem um pouco indispostos e 1,7% se sentem bastante indispostos para se alimentar.

Os dados apontam que 62,7% dos professores não utilizam bebidas alcóolicas na dieta alimentar, 27,1% utilizam muito pouco e 10,2% utilizam pouco. No mesmo sentido, 98,3% dos professores manifestaram que não fumam e 1,7%, isto é, apenas uma pessoa que respondeu ao questionário informou que fuma.

De acordo com as respostas ao questionário, 40,7% dos professores se consideram bastante religiosos, 35,6% se consideram pouco religiosos, 10,2% se consideram muito pouco religiosos, 8,5% não se consideram religiosos e 5,1% se consideram extremamente religiosos. Por sua vez, 88,1% apontam que não realizam alguma atividade terapêutica, 6,8% realizam bastante, 1,7% realizam pouco e 3,4% realizam muito pouco.

Os dados apontam que 27,1% dos professores não se expõem ao sol, acima de três vezes por semana, 3,4% se expõem bastante, 20,3% se expõem pouco, 37,3% se expõem muito pouco e 11,9% extremamente raro. Por outro lado, 44,1% dos professores realizam bastante consultas preventivas e exames de rotina, 30,5% realizam pouco, 18,6% realizam extremamente frequente e 6,8% realizam muito pouco exames de rotina e consultas preventivas.

Ademais, os dados evidenciam que os professores já realizaram diversos tratamentos de saúde, no contexto de suas trajetórias profissionais, destacando-se os tratamentos para o(a): hipertensão/pressão alta (23,7%); infecções respiratórias (22%); dores/doenças crônicas (20,3%); asma ou outras doenças respiratórias (18,6%); alergias (18,6%); queda de cabelo (16,9%); gastrointestinal (16,9%); voz (16,9%); estresse/ansiedade (13,6%); regulação hormonal (13,6%); coluna (11,9%); depressão e outros transtornos comportamentais/saúde (11,9%); colesterol alto (11,9%); infecções urinárias (10,2%); diabetes ou glicemia alta (8,5%); perda auditiva (5,1%); câncer (3,4%), doenças cardiovasculares (3,4%); tumores benignos (3,4%); distúrbios osteomusculares (1,69%); e outro tipo de tratamento (20,3%). Além do mais, 27,1% dos professores (16 pessoas) estavam com algum sintoma de doença, no momento da pesquisa.

Por fim, é importante evidenciar que o estilo de vida é fundamental na promoção de saúde, haja vista que promove o bem-estar físico, mental, social e espiritual do indivíduo. Hábitos saudáveis contribuem no desenvolvimento do

equilíbrio emocional, da imunidade, ajudando o corpo a combater inflamações e doenças, reduzem custos com tratamentos médicos e hospitalizações, reduzem o estresse e previnem doenças crônicas (como o diabetes, a hipertensão, o câncer, as doenças renais e cardiovasculares etc.), aumenta a expectativa de vida e a disposição, permitindo com que as pessoas vivam com mais qualidade de vida e de forma ativa¹.

Discussão

A partir da análise de dados verifica-se que o sexo feminino é o gênero predominante na profissão docente, representando 88,1% dos professores. Dessa forma, os dados constituídos nesta investigação, representam, em sua maioria, a saúde das mulheres professoras trabalhadoras das escolas municipais de Concórdia/SC. Esses achados corroboram Reis *et al* (2006), Sampaio *et al* (2021) e Reis *et al* (2005) que verificaram que as mulheres compõem a maioria dos professores que atuam na Educação Básica brasileira.

Os dados apontam que 49,2% dos professores praticam pouco ou muito pouco atividades físicas, 5,1% extremamente raro e 16,9% dos professores, isto é, 10 professores, não praticam atividades físicas. Somente 28,8% dos professores praticam atividades físicas diariamente ou bastante. Destes, 55,5% praticam atividades físicas, em média, uma ou duas vezes por semana, 35,5% praticam 3 ou 4 vezes por semana e 8,9% praticam cinco ou acima de cinco vezes por semana. Além disso, os dados apontam que 27,1% dos professores estão bastante/extremamente acima do seu peso ideal e 30,5% estão um pouco acima do seu peso ideal.

Atividades físicas são movimentos corporais produzidos pela musculatura esquelética que resultam em gasto energético superior aos níveis de repouso. Abarcam os movimentos realizados no trabalho, nos momentos de lazer, nas atividades domésticas e no tempo livre, podendo ser classificadas em intensidades: leve, moderada e intensa. Nesse sentido, a caminhada e a realização de exercícios físicos (diversos) diários são atividades físicas que promovem a saúde, melhorando a condição física e mental, prevenindo e/ou retardando doenças, melhorando a autoestima, controlando o estresse, propiciando qualidade de vida e manutenção do peso corporal saudável³.

Em contrapartida, a inatividade física, ou baixos níveis de prática de atividades físicas, são prejudiciais à saúde. Há evidências de que a inatividade física é um dos principais fatores de riscos para a mortalidade no mundo. Na década passada, 6% das mortes em todo o mundo foram atribuídas à inatividade física e/ou baixos níveis de prática de atividades físicas, figurando entre os quatro principais fatores de mortes no mundo. A primeira causa foi a hipertensão (13%), o tabagismo foi a segunda causa (9%) e a hiperglicemia a terceira causa (também com 6%)⁴.

Considera-se inativo o indivíduo que tenha um estilo de vida com mínima atividade física, com gasto energético inferior a 500 kcal por semana. Por sua vez, para um indivíduo ser considerado moderadamente ativo, precisa realizar atividades físicas com um gasto energético semanal de, pelo menos, 1.000 Kcal. Isso corresponde, aproximadamente, a caminhadas a passos rápidos por trinta minutos, durante cinco vezes por semana. Pesquisas comprovam que níveis moderados de atividades físicas diárias podem reduzir/prevenir significativamente o risco de doenças, sobretudo as doenças cardiovasculares⁴.

Verifica-se, portanto, que pelo menos metade dos professores participantes desta pesquisa têm baixos níveis de prática de atividades físicas. Neste contexto, ao cruzarmos os dados deste estudo, é possível correlacionar dados da inatividade física com dados sobre as doenças que acometem os professores e o condicionamento físico, embasados na literatura. Nesse sentido, verifica-se que há uma relação direta, visto que os dados apontam que os professores já realizaram/realizam diferentes tratamentos de saúde, isto é: 23,7% realizaram/realizam tratamentos para hipertensão; 13,6% para estresse/ansiedade; 11,9% para depressão e outros transtornos; 8,5% para diabetes ou hiperglicemia; e 3,4% para doenças cardiovasculares.

Reitera-se que um estilo de vida ativo, fisicamente, contribui para a prevenção dessas doenças/transtornos e manutenção do condicionamento físico e do peso ideal, considerando que apenas 27,1% dos professores não estão acima do seu peso ideal e 27,1% estão bastante ou extremamente acima do peso ideal.

No que diz respeito à dieta alimentar, verifica-se que a maioria dos professores possuem ótimos hábitos alimentares, considerando que 81,4% utilizam bastante frutas, verduras e legumes com frequência (acima de 3 vezes por semana) na sua dieta alimentar, e 78% não utilizam ou utilizam muito pouco (com frequência) alimentos gordurosos. Além disso, 47,5% utilizam muito pouco (ou não utilizam), com frequência, produtos industrializados (como presuntos, salames, mortadelas, salsichas, maionese, catchup, salgadinhos, doces industrializados etc.) na sua dieta alimentar e 33,9% utilizam pouco.

As frutas, verduras e legumes são fontes de energia (principalmente carboidratos e proteínas), vitaminas e sais minerais. Além disso, também são opções saudáveis de suprimento de gorduras. Ajudam na nutrição do organismo, no combate aos radicais livres, substâncias formadas a partir do estresse oxidativo, no fortalecimento do sistema imunológico etc. Por sua vez, produtos industrializados (como presuntos, salames, mortadelas, salsichas, maionese, catchup, salgadinhos, doces industrializados etc.) possuem alto teor de sódio, açúcar, conservantes, gorduras saturadas e trans, prejudiciais à saúde. Resumidamente, alimentos gordurosos (com alto teor de gorduras prejudiciais) aumentam os riscos de doenças cardiovasculares e causam obesidade⁴.

Os dados também apontam que 61% dos professores não utilizam refrigerantes com frequência (acima de 3 vezes por semana) na sua dieta alimentar, 33,9% utilizam pouco ou muito pouco e apenas 5,1% utilizam bastante ou extremamente. No mesmo sentido, 62,7% manifestaram que não utilizam bebidas alcólicas e 37,3% utilizam pouco ou muito pouco, sendo que: 81,4% não utilizam bebidas alcólicas acima de 3 vezes por semana; e 18,7% utilizam pouco ou muito pouco. Em contrapartida, uma parte significativa dos professores tomam pouca água pura por dia, sendo que: 22% tomam menos de 1 litro; e 32,2% de 1 litro a 1,5 litros.

Os refrigerantes são bebidas com alto teor de açúcar e adoçantes artificiais. Essas substâncias são catalisadoras de doenças, principalmente a obesidade, a diabetes, problemas cardiovasculares, acidificação do corpo, bem como algumas síndromes metabólicas e problemas dentários. Já as bebidas alcólicas alteram o sistema nervoso, comprometem a qualidade do sono, desidratam o organismo e podem causar diversos danos, principalmente no fígado^{1, 4, 5}.

A alimentação saudável é a principal condição para a promoção de saúde. Os alimentos são fontes de energia e nutrição do corpo humano. Existem, aproximadamente, 50 nutrientes que são considerados essenciais para a manutenção do corpo humano, sendo classificados em macronutrientes (carboidratos, gorduras e proteínas) e micronutrientes (vitaminas e minerais). No processo de digestão dos alimentos, carboidratos complexos (amidos) são degradados em carboidratos simples (glicose), proteínas são degradadas em aminoácidos e as gorduras são degradadas em glicerol e ácidos graxos. O processo digestivo tem a capacidade de absorver da alimentação os nutrientes essenciais ao corpo humano^{4,5}.

Os nutrientes são, portanto, compostos químicos que desempenham atividades específicas no corpo humano, tais como: crescimento e reparo tecidual, regulação de processos orgânicos, fornecimento de energia para a manutenção dos processos vitais e para a realização de atividades físicas. Nesse sentido, uma dieta saudável deve observar aspectos qualitativo (composição da refeição) e quantitativo (valor de calorias ingeridas)³. Essas necessidades possuem características individuais e, ainda que a composição qualitativa recomendável siga uma orientação geral para toda a população, o aspecto quantitativo (mensurado em calorias/kcal) é extremamente variável, de acordo com o tamanho corporal, estilo de vida e fase de desenvolvimento^{4,5}.

Um sexto componente da dieta alimentar e vital para o organismo é a água pura. A água representa, aproximadamente, 70% do peso corporal, sendo a substância mais significativa do corpo humano e que precisa estar presente, em grandes quantidades, na dieta alimentar diária. O valor diário recomendado é de, pelo menos, 2 litros de água pura por dia, desconsiderando, portanto, a água ingerida por meio de outras bebidas (como os sucos, cafés e refrigerantes) que constituem a dieta alimentar⁴.

Deste modo, os processos metabólicos do corpo humano são totalmente dependentes de água, haja vista que é o principal componente celular, atua na eliminação de substâncias tóxicas (suor e urina), compõe o plasma sanguíneo, transporta nutrientes, oxigênio e sais minerais, participa do processo de digestão dos alimentos, é vital para o sistema imunológico e para regulação da temperatura etc^{4,5}.

Com base no exposto e nos dados, é possível verificar que, qualitativamente, os professores possuem ótimos hábitos alimentares, não obstante não ser possível verificar, pelos dados, esse aspecto quantitativamente, isto é, o valor calórico ingerido diariamente. Em contrapartida, 54,2% dos professores tomam pouca água por dia, abaixo de 1,5 litros. Desta forma, apesar dos dados serem limitados, podemos inferir que, quantitativamente, a dieta calórica da maioria dos professores pode estar em superavit diário, considerando que 30,5% estão um pouco acima do seu peso ideal e 27,1% estão bastante ou extremamente acima. Os dados apontam que apenas 13,6% dos professores sentem pouco ou extremamente indispostos para se alimentar.

Os dados apontam que a maioria dos professores não se expõe ou se expõe muito pouco ao sol diariamente (acima de três vezes por semana), sendo que: 64,4% não se expõem ou se expõem muito pouco ao sol; e 20,3% se expõem pouco. Em contrapartida, 62,7% dos professores realizam com frequência (bastante ou extremamente) consultas preventivas e exames de rotina, 30,5% realizam pouco e 6,8% realizam muito pouco.

A exposição solar é essencial para a saúde. O sol é a principal fonte de vitamina D para o corpo humano e a exposição solar moderada é condição de saúde. A ativação da vitamina D é vital para o organismo, pois esta participa de diferentes processos metabólicos, por exemplo, na absorção de cálcio, mineral fundamental para os ossos. De um modo geral, a vitamina D é fundamental para a saúde óssea, para modular o sistema imunológico, para a contração muscular, para a regulação da pressão arterial e saúde cardiovascular. A recomendação é de que as pessoas passem de 15 a 20 minutos expostas ao sol. Embora a vitamina D possa ser obtida por meio de alguns alimentos, como os peixes, os ovos, a manteiga e o leite, a exposição diária ao sol é fundamental^{4,5}.

No mesmo sentido, as consultas preventivas têm o objetivo de promoção de saúde e prevenção/deteção precoce de doenças. Por meio das consultas ao médico e demais profissionais da saúde é possível monitorar e promover o bem-estar geral do paciente. As consultas preventivas (e de rotina) são fundamentais para a deteção precoce de doenças, orientação para um estilo de vida saudável, acompanhamento de doenças, realização de exames preventivos e vacinas etc⁵.

Analisando os dados, com base na orientação teórica, verifica-se que no componente “exposição solar” a maioria dos professores não possuem hábitos saudáveis. Por sua vez, no componente “consultas preventivas”, a maioria demonstra que possuem hábitos saudáveis, considerando que apenas 6,8% manifestaram que realizam muito poucas consultas preventivas.

Em relação ao descanso do sono (à noite), 64,4% dos professores dormem de 5 a 7 horas por dia, 20,3% dormem acima de 7 horas por dia e apenas 15,3% dormem até 5 horas. Destes, 28,8% têm extrema/bastante dificuldades para dormir.

Um estudo com 70 mil mulheres, nos Estados Unidos da América, comprovou que noites mal dormidas afetam o metabolismo de diferentes formas, inclusive causando estresse, reduzindo a produção hormonal de leptina e grelina (hormônios de saciedade e apetite, respectivamente). Portanto, a privação do sono é um elemento que influencia diretamente a saúde. Estudos apontam que um sono considerado adequado deve possuir de 7 a 8 horas de duração^{4,5}.

Nessa perspectiva, verifica-se que, não obstante 28,8% dos professores terem bastante (ou extrema) dificuldades para dormir, apenas, precisamente, 15,3% dormem menos que o ideal. Considerando que o grupo que dorme de 5 a 7 horas por dia dorme, em média, 7 horas, 84,7% dos professores dormem um sono considerado adequado.

No que diz respeito à religiosidade, 45,8% dos professores se consideram bastante ou extremamente religiosos, 45,8% se consideram pouco ou muito pouco religiosos e apenas 8,5% não se consideram religiosos. Em contrapartida, 88,1% não realizam alguma atividade terapêutica, 6,8% realizam bastante e 5,1 realizam pouco ou muito pouco.

O cuidado espiritual/religioso é um dos princípios básicos da medicina centrada na pessoa, respeitando as suas individualidades, através de uma escuta respeitosa. Pesquisas revelam, empiricamente^{6, 7, 8}, o valor da fé na vida das pessoas, principalmente na área da saúde mental^{7, 8}. Pessoas que praticam uma religião tendem a ter menos incidência de depressão, ansiedade, automutilação, uso de substâncias nocivas e suicídio⁸. Isso não significa que não haja transtornos mentais entre os religiosos, contudo as pesquisas apontam

tendências (comportamentais e de saúde), não discriminações. A dimensão religiosa, geralmente, contribui positivamente para o tratamento de pacientes com doenças mentais^{7, 8}, por proporcionar ensinamentos e costumes que incentivam a qualidade de vida, como também o desenvolvimento social e emocional⁷.

Verifica-se, desta forma, que os professores participantes desta investigação, de um modo geral, são religiosos e, por conseguinte, tendem a desfrutar de benefícios de saúde propiciados pela sua religião, pois a saúde espiritual/religiosa tornou-se sinônimo de saúde emocional/mental, conforme sustentado em pesquisas. Em contrapartida, apesar de apenas 8,5% dos professores não serem religiosos, 49,2% se sentem extremamente/bastante nervosos, 13,6% já realizaram tratamentos para estresse e ansiedade e 11,9% se sentem bastante depressivos e/ou já realizaram tratamentos para depressão.

Caminhando para o fim, a análise revelou que os professores de Concórdia/SC possuem alguns hábitos que são saudáveis e outros que são prejudiciais à saúde. A maioria dos professores possuem hábitos prejudiciais nos componentes: prática de atividades físicas; consumo diário de água pura; exposição solar; e, provavelmente, superávit calórico diário (dieta hipercalórica). Por sua vez, possuem hábitos saudáveis nos componentes: dieta alimentar (qualitativamente); consultas preventivas; descanso do sono; e religiosidade.

Não obstante os dados constituídos serem limitados para a correlação com as doenças que acometem a saúde dos professores, é possível inferir que o estilo de vida dos professores, assim como os seus hábitos, precisa ser melhorado para promover saúde e prevenir doenças, considerando que eles sofrem de doenças/transtornos como: hipertensão/pressão alta (23,7%); infecções respiratórias (22%); dores/doenças crônicas (20,3%); asma ou outras doenças respiratórias (18,6%); alergias (18,6%); queda de cabelo (16,9%); gastrointestinal (16,9%); voz (16,9%); estresse/ansiedade (13,6%); regulação hormonal (13,6%); coluna (11,9%); depressão e outros transtornos comportamentais/saúde (11,9%); colesterol alto (11,9%); infecções urinárias (10,2%); diabetes ou glicemia alta (8,5%); perda auditiva (5,1%); câncer (3,4%), doenças cardiovasculares (3,4%); tumores benignos (3,4%); distúrbios osteomusculares (1,69%); e outro tipo de tratamento (20,3%).

Considerações finais

O artigo, de abordagem quanti-qualitativa, teve o objetivo de investigar o estilo de vida dos professores de Concórdia/SC e suas implicações na saúde docente. O grupo de professores que responderam ao questionário trabalham em duas escolas públicas municipais de Ensino Fundamental, que constituem parte de Rede Municipal de Educação do município.

A análise revelou que os professores possuem alguns hábitos que são saudáveis e outros que são prejudiciais à saúde. A maioria dos professores possuem hábitos prejudiciais nos componentes: prática de atividades físicas; consumo diário de água pura; exposição solar; e, provavelmente, superávit calórico diário. Por sua vez, possuem hábitos saudáveis nos componentes: dieta alimentar (qualitativamente); consultas preventivas; descanso do sono; e religiosidade.

Os hábitos de estilo de vida desempenham papel fundamental na prevenção de doenças e na promoção da saúde, pois estão diretamente relacionados com a manutenção do bem-estar físico, mental, social e espiritual. Em outras palavras, o estilo de vida saudável reduz custos com tratamentos médicos e hospitalizações, promove o equilíbrio emocional, o fortalecimento/aperfeiçoamento da imunidade, a prevenção de doenças crônicas (como o diabetes, a hipertensão, doenças renais e cardiovasculares etc.), reduz o estresse e aumenta a expectativa de vida (com saúde)¹.

Não obstante os dados constituídos serem limitados para a correlação com as doenças que acometem a saúde dos professores, é possível inferir que o estilo de vida do grupo investigado, assim como os seus hábitos diários, necessita ser melhorado para promover saúde e prevenir/combater doenças, considerando que eles sofrem de algumas doenças e transtornos que poderiam/podem ser prevenidos/combatedos por meio de mudanças de hábitos.

Finalmente, este artigo contribui no sentido de apresentar dados relevantes para a promoção de saúde dos professores, propondo reflexões e caminhos para o desenvolvimento da saúde coletiva.

Agradecimentos

Esse estudo foi financiado pelos próprios autores.

Referências

1. Porto CC. Semiologia médica. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.
2. Flick U. Introdução a metodologia da pesquisa: um guia para iniciantes. Porto Alegre: Penso, 2013.
3. Sedrez Celich KL, Spadari G. Estilo de vida e saúde: condicionantes de um envelhecimento saudável. *Cogitare Enfermagem*. 2008;13;252-260.
4. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7 ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.
5. Porto CC, Porto AL. Exame clínico. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.
6. Silva WB, Barboza MTV, Calado RSF, Vasconcelos JLA, Carvalho MVG. Vivência da espiritualidade em mulheres diagnosticadas com câncer de mama.
7. Murakami R, Campos CJG. Religião e saúde mental: desafio de integrar a religiosidade ao cuidado com o paciente. *Rev. Bras. Enferm*. 2012;65;361-367.
8. Moreira-Almeida A, Koenig HG, Lucchetti G. Clinical implications of spirituality to mental health: review of evidence and practical guidelines. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 2014;36;176-182.

Autor de correspondência

Jarson José Firmino Júnior
Adilson de Souza Borges
RS-135, 200.Cep: 99700-000 - Zona Rural. Erechim,
Rio Grande Do Sul, Brasil.
adilsonsb@hotmail.com