UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA VITÓRIA SILVA ALVES

ESTILO DE VIDA DE DOCENTES DO ENSINO MÉDIO NO PERÍODO DE PANDEMIA DA COVID-19

Juazeiro do Norte

2023

MARIA VITÓRIA SILVA ALVES

ESTILO DE VIDA DE DOCENTES DO ENSINO MÉDIO NO PERÍODO DE PANDEMIA DA COVID-19

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Cícero Idelvan de Morais

Juazeiro do Norte

2023

MARIA VITÓRIA SILVA ALVES

ESTILO DE VIDA DE DOCENTES DO ENSINO MÉDIO NO PERÍODO DE PANDEMIA DA COVID-19

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Bachrelado em Educação Física.

Aprovada em 27 de Junho de 2023.

BANCA EXAMINADORA:

Profº Esp. CÍCERO IDELVAN DE MORAIS
Orientador

Profº Me JOSÉ DE CALDAS SIMÕES NETO
Examinador (a)

PROFº ME RENAN COSTA VANALI
Examinador (a)

Juazeiro do Norte

2023

Dedico esse trabalho a minha mãe por todo incentivo e apoio na construção desse projeto que foi mérito de muito esforço e dedicação.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus por ter me concedido a oportunidade de chegar até aqui, a minha mãe por toda a ajuda e incentivo e ao meu orientador que me orientou muito bem e me ajudou até o final desse projeto, agradeço a todos vocês e digo que a ajuda e o apoio de vocês foi muito importante para mim e para a conclusão desse projeto.

ESTILO DE VIDA DE DOCENTES DO ENSINO MÉDIO NO PERÍODO DE PANDEMIA DA COVID-19

[1]Maria Vitória Silva Alves

[2]Cícero Idelvan de Morais

[1] Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

[2] Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Com a rotina de hábitos saudáveis no cotidiano de um indivíduo obtém um estilo de vida saudável e seguro, como a prevenção de doenças como hipertensão, diabetes, problemas cardíacos entre outros problemas.. O estudo caracteriza-se como de campo, descritivo de caráter quantitativo e de corte transversal, tendo como objetivo identificar o estilo de vida de docentes do ensino médio no período pandêmico da Covid-19. A população foi composta por docentes do ensino médio, tendo como amostra 64 professores. Foram inclusos na pesquisas professores de ambos os sexos de diferentes áreas e exclusos os que no momento da coleta não estavam presente nas instituições. Para traçar o perfil socioeconômico foi aplicado um questionário proposto pelo pesquisador e para verificar o estilo de vida, foi aplicado o polígono da saúde, o questionário, que através de uma escala do tipo Likert, se propõe a avaliar aspectos como: nutrição, atividade física, autoimagem, relacionamento, controle do stress, finanças, comportamento preventivo e sono restaurador. As análises dos dados foram administradas por meio do software JAMUVI na versão 2.3.21.0. Para constatar a normalidade dos dados foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Para traçar a relação das variáveis socioeconômico e o estilo de vida foi utilizado o teste Qui-Quadrado. Ressalta-se que para todas as análises foi adotado nível de significância de 95% ($p<0,05$). Os resultados apresentaram a maioria dos indivíduos com indicadores negativos de estilo de vida (53; 82.8 %), destacando-se o sexo feminino (69,8%.). A análise inferencial demostrou diferença estatisticamente significativa junto aos constructos Controle do Stress ($p=0.004$) e Sono Restaurador ($p=0.019$), nesses itens os homens apresentaram escores mais expressivos (1.64 ± 0.745) e (1.57 ± 0.557) respectivamente. Nossos achados podem servirem como base para os formuladores de políticas e administradores de saúde. Programas na escola ou extraescolares podem ser projetados para reverter os indices negativos e equiparar as diferenças demostradas.

Palavras-chave: Estilo de vida; Pandemia; Docência.

ABSTRACT

With the routine of healthy habits in an individual's daily life, he obtains a healthy and safe lifestyle, such as the prevention of diseases such as hypertension, diabetes, heart problems, among other problems, and even their treatment. The study is characterized as a field, descriptive, quantitative and cross-sectional study, aiming to identify the lifestyle of high school teachers in the post-pandemic period of Covid-19. The population consisted of high school teachers, with a sample of 64 teachers. Teachers of both sexes from different areas were included in the research and those who were not present at the institutions at the time of collection were excluded. To trace the socioeconomic profile, a questionnaire proposed by the researcher was applied and to verify the lifestyle, the health polygon was applied, the questionnaire, which through a Likert-type scale, proposes to evaluate aspects such as: nutrition, physical activity , self-image, relationships, stress management, finances, preventive behavior and restorative sleep. Data analyzes were administered using the JAMUVI software in version 2.3.21.0. To verify the normality of the data, the Kolmogorov-Smirnov test was performed. To trace the relationship between socioeconomic variables and lifestyle, the chi-square test was used. It is noteworthy that for all analyzes a significance level of 95% ($p<0.05$) was adopted. The results showed most individuals with negative lifestyle indicators (53; 82.8 %), with emphasis on females (69.8%). The inferential analysis showed a statistically significant difference with the Stress Control ($p=0.004$) and Restorative Sleep ($p=0.019$) constructs, in these items men had more expressive scores (1.64 ± 0.745) and (1.57 ± 0.557) respectively. Our findings can serve as a basis for policy makers and educational administrators. In-school or out-of-school programs can be designed to reverse the negative rates and even out the demonstrated differences.

INTRODUÇÃO

Segundo a OMS o estilo de vida se define como um conjunto de hábitos ou costumes que irão influenciar na vida de um ser humano, sejam eles saudáveis ou não, hábitos esses que podem ser influenciados ou encorajados ao longo desse processo onde ocorre também a questão da socialização desses indivíduos (BROOKFIELD, 2020).

O estilo de vida de um indivíduo é parte de suas escolhas, mas também é influenciado pelo meio no qual ele está inserido. As suas escolhas irão definir e acarretar em situações futuras, sejam elas boas ou não, desde ações em promoção a saúde do próprio indivíduo, até as ações sociopolíticas e socioeconômicas (RIBEIRO; YASSUDA, 2007).

Tais ações podem atribuírem qualidade de vida e trazer inúmeros benefícios para a vida de um indivíduo, a rotina de hábitos na qual o mesmo costuma seguir diz muito sobre si, como por exemplo a sua saúde, quando um indivíduo tem o costume

de realizar atividades físicas ele irá ter saúde, bem estar físico e mental. (NAHAS, 2017)

Com o surgimento do covid-19 muitas pessoas tiverem que se isolar, pois, com o aparecimento da doença veio a pandemia, decretada pelos órgãos públicos como uma tentativa de amenizar o caos em que o mundo se encontrava. (HUANG *et al.,* 2021). O efeito que a pandemia teve na vida da população foi notório, pois, tiveram que se adequar as novas formas de comportamento, convivência, cuidados pessoais, trabalho e etc (BEZERRA *et al.,* 2020)

Esse surto trouxe isolamento social que foram medidas de segurança impostas para a prevenção da doença. Os indivíduos precisaram então se habituarem as novas formas de sobrevivência se mantendo em um confinamento constante, onde as pessoas que precisavam trabalhar estavam envoltos nesta problemática. (ASSUNÇÃO; MORAIS; FONTOURA, 2002).

Os cidadãos passaram então viver em suas casas em segurança mantendo um estilo de vida “diferenciada e seguro” em meio ao caos, ficando os mesmos sujeitos a problemas mentais e físicos como: ansiedade, estresse, depressão, sedentarismo, entre outros, causados por essa mudança social obrigatória. (WARDLE *et. al.,* 2000; PENAFOT; MATTA; JAPUR, 2016).

Na docência não só os professores como também alunos tiveram que se adaptar as novas formas de ensino, os docentes tiveram que pensar em formas práticas e didáticas de aprendizado visando suprir a necessidade de todos os alunos de uma maneira que não colocasse em riscos os professores e estudantes, respeitando o isolamento social (BARBOSA *et al.,* 2021).

Diante disso muitos sujeitos tiveram que aprender a viver de uma forma saudável, em busca de um estilo de vida saudável. Mediante o exposto, essa pesquisa tem como objetivo identificar o estilo de vida de docentes do ensino médio no período pandêmico da Covid-19, diferenciando-o de acordo com o sexo.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como de campo, descritiva de caráter quantitativa e de corte transversal. A população foi composta por docentes do ensino médio de 2 instituições de ensino de uma cidade da macro regia do Cariri Cearense, tendo como amostra 64 docentes. Foram inclusos na pesquisa docentes do ensino médio de

ambos os sexos e foram exclusos os docentes que no momento da coleta não estejam presentes na instituição.

Para traçar o perfil socioeconômico da amostra, foi aplicado um questionário proposto pelo pesquisador. Para verificar o Estilo de Vida foi utilizado o polígono da saúde proposto por Castro (2017), o questionário verifica aspectos voltados para: nutrição, atividade física, autoimagem, relacionamento, controle do stress, finanças, comportamento preventivo e sono restaurador, através de uma escala do tipo Likert: (0) representa nunca, (1) às vezes, (2) quase sempre (3) sempre.

O estilo de vida foi classificado tendo um corte dicotômico, classificando como indivíduos de perfil **negativo** os que tiveram sua média classificada com itens 0 a 1, correspondem respectivamente a "absolutamente **nunca** faz parte do seu estilo de vida" e "**às vezes** corresponde ao seu comportamento", e como estilo de **vida saudável**, os que classificaram-se com itens 2 a 3, que correspondem respectivamente, a "**quase sempre** faz parte do seu comportamento" e "**sempre** faz parte do seu estilo de vida".

Antes de iniciar a coleta, foi realizada uma visita as instituições de ensino médio para verificar a quantidade de docentes em cada escola para e obter a anuência para realizar a pesquisa na instituição. Com a informação em mãos foi feito o cálculo amostral e definição das datas, horários e locais para aplicação dos questionários, ficando determinado por critério de tempo livre do docente em seus cronogramas. No momento da coleta o pesquisador explicou o objetivo do estudo e em seguida iniciou a aplicação dos questionários socioeconômico, em seguida o polígono da saúde.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) para apreciação. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após o preenchimento dos questionário, os participantes foram orientados a assinar os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Pós Esclarecido, em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

O tratamento preparatório para a análise dos dados resultou na elaboração de um banco de dados, que foi tabulado no programa Microsoft Excel®, 2013. As análises dos dados foram administradas por meio do software JAMUVI na versão 2.3.21.0., através de estatística descritiva e por distribuição de frequência, onde foi utilizado para análise a Média (Tendência central), o desvio padrão (Dispersão).

Para constatar a normalidade dos dados foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Para traçar a relação das variáveis socioeconômico e o estilo de vida foi utilizado o teste Qui-Quadrado. Ressalta-se que para todas as análises foi adotado nível de significância de 95% (p<0,05).

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 64 indivíduos, sendo a maioria do sexo feminino (39;60,9%), com idade média de 30,1±6,54 anos. Observou-se que a maioria eram pardos (46;71,9%), possuíam renda familiar acima de um salário-mínimo (35;54,7%), pertenciam a classe média (41;64,1%), detentores de casa própria (45;70,3%), não fazem uso de bebidas (37;57,8%), não fazem uso de cigarro (60;93,8%) e boa percepção de saúde (61; 95,3%).

Na análise inferencial observou-se associação estatisticamente significativa entre a variável sexo e a seguinte característica: renda (p<0.05) (TABELA 1).

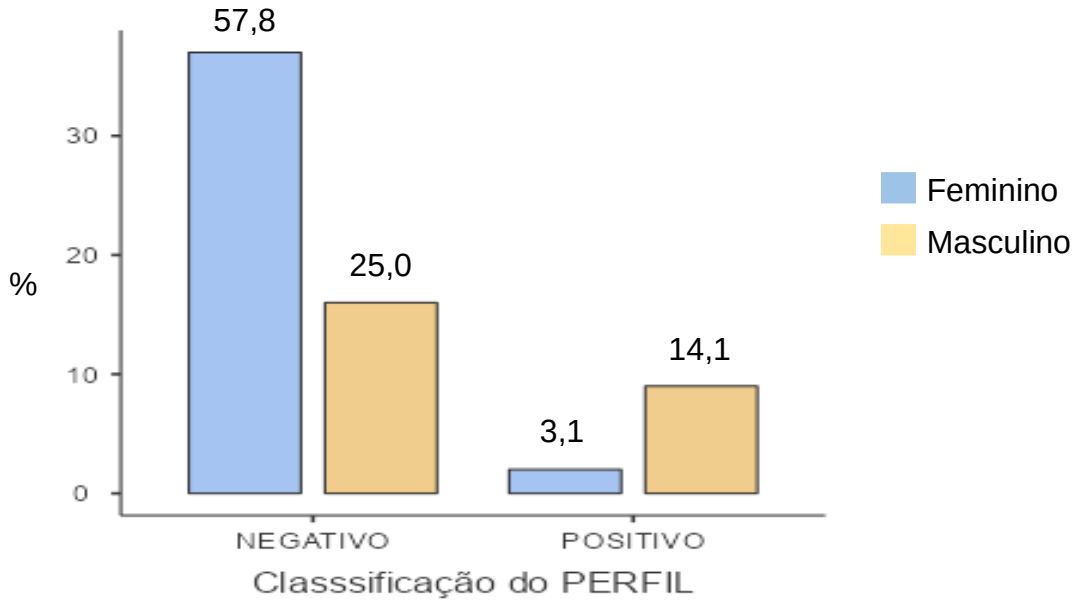
Tabela 1 – Distribuição das proporções das características socioeconômicas e clínica, estratificada por sexo, em uma cidade da região caririense, CE, 2023

VARIÁVEIS	Feminino (n=39) n(%)	Masculino (n=25) n(%)	p-valor
Renda familiar			
Até 1 salário mínimo	22 (61,4)	7 (28,0)	0.026*
Mais de 1 salário mínimo	17 (43,6)	18 (72,0)	
Cor da pele			
Não pardos	8 (20,5)	10 (40,0)	0.091
Pardo	31 (79,5)	15 (60,0)	
Classe econômica			
Classe baixa	17 (43,6)	6 (24,0)	
Classe média	22 (56,4)	19 (76,0)	0.111
Classe alta	0 (0.0)	0 (0,0)	
Moradia			
Não própria	12 (30,8)	7 (28.0)	0.813
Própria	27 (69,2)	18 (72.0)	
Uso de bebida alcóolica			
Não	15 (38,5)	12(48,0)	0.451
Sim	24 (61,5)	13 (52,0)	
Uso de cigarro			
Não	38 (97,4)	22 (88,0)	0.128
Sim	1 (2,6)	3 (12,0)	
Percepção de saúde			
Ruim	36 (92,3)	25 (100,0)	0,155
Boa	3 (7,7)	0(0,0)	

Fonte: Elaborada pelo autor.

A maioria dos indivíduos apresentou indicadores negativos de estilo de vida (53; 82.8 %), destacando-se o sexo feminino (37; 57,8%.) (FIGURA 2).

Figura 1 - Distribuição das proporções do estilo de vida, estratificada por sexo, de uma cidade da Região Caririense, CE, 2023



Fonte: Elaborada pelo autor.

A análise inferencial do estilo de vida demostrou diferença estatisticamente significativa junto aos constructos Controle do Stress (p=0.004) e Sono Restaurador (p=0.019), nesses itens os homens apresentaram escores mais expressivos (1.64±0.745) e (1.57±0.557) respectivamente. (TABELA 2).

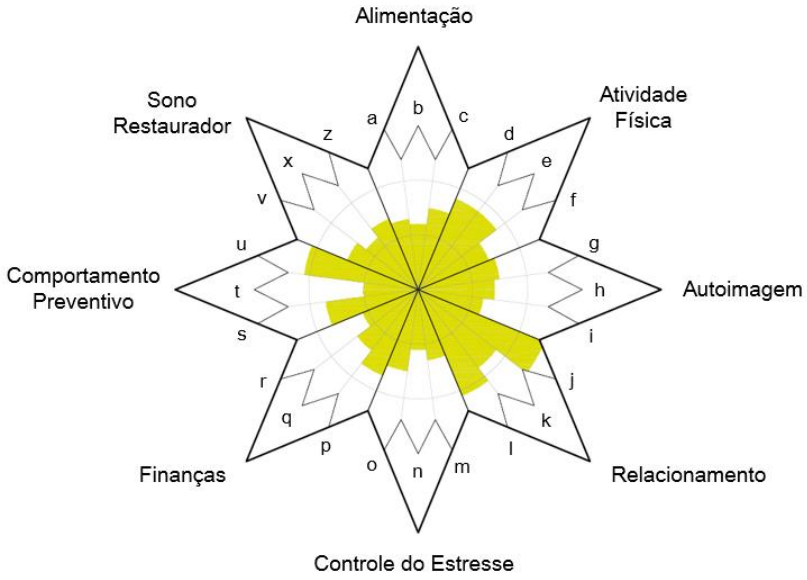
Tabela 2 – Distribuição das diferenças do estilo de vida estratificada por sexo, de uma cidade da região Caririense, CE, 2023

Componentes do Estilo de Vida	**Descritiva**				**Comparativa**	
	Feminino		**Masculino**			
	Média	**Dp**	**Média**	**dp**	***t***	***p***
Nutrição	1.31	0.789	1.35	0.742	-0.197	0.844
Atividade Física	1.54	0.881	1.81	1.050	-1.130	0.263
Autoimagem	1.29	0.680	1.52	0.733	-1.277	0.207
Relacionamento	2.02	0.612	2.33	0.674	-1.940	0.057
Controle do Stress	1.12	0.628	1.64	0.745	-3.005	0.004*
Finanças	1.30	0.634	1.60	0.687	-1.792	0.078
Comportamento Preventivo	1.64	0.751	1.52	0.602	0,678	0.500
Sono Restaurador	1.23	0.552	1.57	0.557	-2413	0.019*

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

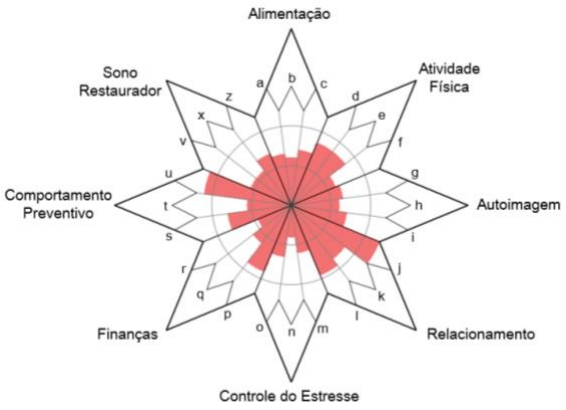
A representação pictoria demostra em termos gerais que houve melhores média nos itens referente ao componente relacionamento, quando perguntado sobre o cultivo de amigos e a satisfação com os relacionamentos “letra J” e o quanto se sente útil para a sociedade ou grupo do qual participa letra “l”, no componente do comportamento preventivo que indagou sobre o uso cinto de segurança e a direção respeitando as normas de trânsito, e sem ingerir bebida álcool, caso vá dirigir (letra “U”).(FIGURA 2).

Figura 2. Representação pictorial do estilo de docentes do ensino médio de uma cidade da região Caririense, CE, 2023.



Fonte: Elaborada pelo autor.

Figura 3. Representação pictorial do estilo de vida de docentes do ensino médio de uma cidade da região Caririense, CE, 2023.



3a: Representação pictorial eminino.
Fonte: Elaborada pelo autor.

3b: Representação pictorial masculina.
Fonte: Elaborada pelo autor.

DISCUSSÃO

Como evidenciado no estudo, observou-se que, de maneira geral, os docentes apresentaram um perfil de indicadores negativos estilo de vida. De acordo com um estudo realizado por Souza *et al.* (2021) com professores da cidade de Macaé, no estado do Rio de Janeiro, é possível identificar estressores no ambiente de trabalho de professores. Seu estudo identificou que o aumento da carga horária, realização de reuniões fora do horário de trabalho, entre outras demandas, que podem comprometer a saúde dos professores, resultando sentimentos de angústia, ansiedade e até mesmo pânico.

Embora tenha sido identificada uma tendência negativa no público geral, entre as mulheres os dados se mostraram ainda mais preocupantes. Essa perspectiva está em concordância com as conclusões de Souza, Novais e Zirpoli (2021), os quais, baseados em revisão sistemática da literatura afirmam que as professoras, profissionais mais jovens e aqueles que têm crianças em casa são populações mais propensas a sofrerem com depressão, ansiedade e estresse.

Em um estudo realizado com 11 professores do estado de Goiás, cujo objetivo foi investigar os fatores que geravam satisfação e insatisfação com a docência, foi constatado que a maioria dos participantes (10 docentes) era do sexo feminino. É comum que, mesmo quando inseridas no mercado de trabalho fora do domicílio, as mulheres acumulem o trabalho familiar interno, como cuidar da casa, dos filhos, das refeições, entre outras responsabilidades. Essa circunstância leva as mulheres a relatarem maiores níveis de estresse e desgaste físico relacionados ao trabalho, configurando assim uma questão de gênero relevante (SILVEIRA *et al*., 2017).

Referente aos indicadores de controle de stress os homens obtiveram médias melhores que mulheres. Em contraposição, um estudo realizado na cidade de Uruguaiana, Rio Grande do Sul, envolvendo 111 professores da rede pública estadual, não apresentou indicativo de diferença entre homens e mulheres (COUTINHO *et al.*, 2012). Os achados do nosso estudo podem estar relacional as dificuldade das mulheres em controlar o stress em período de Tensão Pré-Menstrual (TPM).

Referente aos indicadores de sono restaurador, um estudo realizado com professores da Universidade Regional do Cariri, em Crato, Ceará, foi identificado que professores que vivenciam momentos de lazer e atividades físicas uma a duas vezes por semana, possuem alimentação equilibrada e não são fumantes, referem melhor

qualidade de sono. Além disso, constatou-se uma melhor qualidade de vida. Segundo a pesquisa realizada, foi observado que a qualidade na alimentação dos docentes também está relacionada ao sono restaurador (SILVA *et al.,* 2023).

Em contraposição, em estudo transversal realizado na cidade de Valparaíso de Goiás, Brasil, os docentes apresentam baixa qualidade do sono, sendo a sonolência diurna, os distúrbios do sono e a duração reduzida do sono os fatores que mais contribuem para essa condição. Ao mesmo tempo constatou-se que 35,2% da amostra relatou ter sonolência diurna excessiva, conforme avaliado pela escala de sonolência. Adicionalmente, foi identificada uma correlação significativa entre o nível de estresse ocupacional e a piora na qualidade do sono, associada ao uso de medicamentos para dormir (SOUSA *et al.*, 2018).

Em termos gerais no nossos achados, pode-se observar que houve melhores média no comportamento positivo nos itens referente ao componente relacionamento (letras J e l) e em um item do componente do comportamento preventivo (letra “U”). Quando verificado isoladamente por sexo, a letra “J” do relacionamento foi predominante para os homens e a letra “U” do comportamento preventivo para a mulheres.

De acordo com estudo realizado por Coutinho *et al.* (2012), os professores alcançaram os melhores escores nos componentes relacionados aos relacionamentos, controle do stress e comportamento preventivo. Esses resultados apontam correlação entre um perfil positivo nos aspectos relacionados aos relacionamentos e o ambiente escolar. Essa relação pode ser explicada pelo fato de que os professores passam a maior parte de seu tempo dentro desse ambiente, o que lhes proporciona oportunidades de interação com seus pares e com os discentes.

Em revisão de literatura, Francisco e Araújo (2014) enunciam que essa interação social pode desempenhar um papel fundamental no estabelecimento de um ambiente de trabalho saudável e no desenvolvimento de relações interpessoais positivas, contribuindo para a melhoria do controle do stress e a adoção de comportamentos preventivos pelos professores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estilo de vida dos docêntes dessa amostra foi classificado negativamente, demostrando diferenças significativa nos itens controle do stress e sono restaurador, nesses itens os homens apresentaram escores mais expressivos que a mulheres.

Nossos achados podem servirem como base para os formuladores de políticas e administradores da saúde. Programas na escola ou extraescolares podem ser projetados para reverter os indices negativos e equiparar as diferenças demostradas.

Propõe-se novas investigações que possa identificar qual o motivo que veio a apresentar diferenças estatisticamente significante nos intens apresentado e o ue levou a essa diferenças de estilo de vida.

REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, L.O.T.; MORAIS, P.P; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. Lecturas: **EF y Deportes**. Buenos Aires. Ano 8 n.52, 2002.

BARBOSA, N. S. et al. A Docência do Ensino Superior em saúde em tempos de pandemia da Covid-19. Research, **Society and Development**, v. 10, n. 15, p. e173101522828–e173101522828, 24 nov. 2021.

BEZERRA, A. C. V. et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. suppl 1, p. 2411–2421, jun. 2020.

BROOKFIELD A. M. (Brasil) (org.). **Afinal, o que é qualidade de vida: entenda esse conceito. Entenda esse conceito**. 2020. Disponível em: https://www.tegraincorporadora.com.br/blog/lifestyle/qualidade-de-vida/. Acesso em: 21 maio 2022.

CASTRO JBP, VALE RGS, AGUIAR RS, MATTOS RS. Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. R. bras. **Ci. e Mov** 2017;25(2):73-83.

COUTINHO, Renato Xavier et al. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde de professores. **Revista Digital. Buenos Aires**, ano17, n. 169, 2012.

FRANCISCO, Dandara Ferreira; ARAÚJO, Rosenéri Lago de Sousa. A importância da relação professor-aluno. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, p. 1-13, 2014.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo** / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. 362 p. : il.

PENAFORTE, Fernanda Rodrigues; MATTA, Nayara Cristine.; JAPUR, Camila Cremonezi. Associação entre Estresse e Comportamento Alimentar em Estudantes Universitários. **Revista Demetra**: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 11, n. 1, p. 225-237, 2016

RIBEIRO, P. C. C.; YASSUDA, M. S. Cognição, estilo de vida e qualidade de vida na velhice. In: NERI, A. L. (Org.). **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. Campinas, SP: Alínea, 2007, p. 189-284.

SILVA, Maurício Lima et al. Ações de enfermagem no apoio-educação para mudanças no estilo de vida de trabalhadores docentes. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 97, n. esp), p. e023019-e023019, 2023.

SILVEIRA, Renata Cristina da Penha *et al*. Estilo de vida e saúde de docentes de uma instituição de ensino pública. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 7, n. 4, 2017.

SOUSA, Aline Rodrigues de *et al*. **Estresse ocupacional e qualidade do sono em docentes da área da saúde**. 2018. Disponível em: http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/33088/pdf. Acesso em: 09 de junho de 2023.

SOUZA, Katia Reis et al. **Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia.** Trabalho, Educação e Saúde. v.19, e00309141, p.1-14, 2021. DOI: 10.1590/1981-7746-sol00309.

SOUZA, M. E. I. B; NOVAES, N. M. F; ZIRPOLI, B. B. P. **O Impacto da pandemia por Covid-19 na saúde mental dos professores: revisão sistemática da literatura**. 2021. Disponível em: http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fpsrepo/1158. Acesso em: 09 de junho de 2023.

WARDLE, Jane. et al. Stress, dietary restraint and food intake.**Journal of Psychosomartic Research**, v. 48, n. 2, p. 195-202, 2000

ANEXOS

POLÍGONO DA SAÚDE

O *ESTILO DE VIDA* corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

[0] absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida
[1] **às vezes** corresponde ao seu comportamento
[2] **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento
[3] a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.

COMPONENTE: NUTRIÇÃO	
a) Minha alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas, legumes e verduras	[0] [1] [2] [3]
b) Eu evito ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces	[0] [1] [2] [3]
c) Faço 4 a 5 refeições variadas e balanceadas ao dia, incluindo café da manhã completo	[0] [1] [2] [3]
COMPONENTE: ATIVIDADE FÍSICA	
d) Eu realizo ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana	[0] [1] [2] [3]
e) Ao menos 2 vezes por semana eu realizo exercícios que envolvam força e alongamento muscular	[0] [1] [2] [3]
f) No meu dia a dia, eu caminho ou pedalo como meio de transporte e, preferencialmente, uso escadas ou rampas ao invés do elevador	[0] [1] [2] [3]
COMPONENTE: AUTOIMAGEM	
g) Sinto-me satisfeito ao me ver no espelho	[0] [1] [2] [3]
h) Acredito que meu corpo favorece o meu marketing pessoal	[0] [1] [2] [3]
i) Não gostaria de fazer cirurgia plástica em alguma(s) parte(s) do meu corpo	[0] [1] [2] [3]
COMPONENTE: RELACIONAMENTO	
j) Procuro cultivar amigos e estou satisfeito com os meus relacionamentos	[0] [1] [2] [3]
k) Meu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações	[0] [1] [2] [3]
l) Sinto-me útil para a sociedade ou grupo do qual participo	[0] [1] [2] [3]

COMPONENTE: CONTROLE DO STRESS	
m) Eu reservo tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar	[0] [1] [2] [3]
n) Eu mantenho uma discussão sem me alterar, mesmo quando contrariado	[0] [1] [2] [3]
o) Eu procuro equilibrar o tempo dedicado ao trabalho e/ou estudos com o tempo dedicado ao lazer	[0] [1] [2] [3]
COMPONENTE: FINANÇAS	
p) As contas que tenho que pagar não me preocupam	[0] [1] [2] [3]
q) A minha condição financeira é satisfatória para as minhas necessidades pessoais e sociais	[0] [1] [2] [3]
r) Estou satisfeito com a remuneração do meu trabalho/estágio	[0] [1] [2] [3]
COMPONENTE: COMPORTAMENTO PREVENTIVO	
s) Eu conheço minha pressão arterial, meus níveis de colesterol e procuro controlá-los	[0] [1] [2] [3]
t) Eu não fumo e ingiro álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia)	[0] [1] [2] [3]
u) Eu sempre uso cinto de segurança e, quando dirijo, o faço respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, caso eu vá dirigir	[0] [1] [2] [3]
COMPONENTE: SONO RESTAURADOR	
v) Acordo sentindo-me disposto e renovado para começar o dia	[0] [1] [2] [3]
x) Durmo, pelo menos, 8 horas de sono por noite	[0] [1] [2] [3]
z) Durante o dia não me sinto sonolento e cansado	[0] [1] [2] [3]

Figura. Representação pictorial do Polígono da Saúde

APÊNDICES

UNILEÃO
Centro Universitário

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a).

CICERO IDELVAN DE MORAIS, 43471250387 professor esp. do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio está realizando a pesquisa intitulada **"ESTILO DE VIDA DE DOCENTES DO ENSINO MÉDIO NO PERÍODO PÓS PANDEMIA DA COVID-19**.", que tem como objetivo IDENTIFICAR O ESTILO DE VIDA DE DOCENTES DO ENSINO MÉDIO NO PERÍODO PÓS PANDÊMICO DA COVID-19. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: revisão da literatura, submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa - CEP, e após autorização a coleta de dados, entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em PREENCHIMENTO DE DOIS QUESTIONÁRIOS E ASSINAR OS TERMOS DE CONSENTIMENTO.

Os procedimentos utilizados poderão trazer algum desconforto, como por exemplo, constrangimento no preenchimento dos questionários e ansiedade em relação aos resultados.

O tipo de procedimento apresenta um risco mínimo, mas que será reduzido mediante a explicação detalhada do procedimento de coleta através do questionário utilizado. Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto, ou seja, detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, eu Cícero Idelvan de Morais serei o responsável pelo encaminhamento aos serviços públicos de Saúde mais próximo.

Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de conhecimento das variáveis pesquisadas, podendo assim servir como parâmetro para mudanças ou manutenção do comportamento, além de dispor de um material cientifico regional que pode servir como fonte de futuras pesquisas.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado (ENTREVISTA, AVALIAÇÕES, EXAMES ETC.). Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar Cícero Idelvan de Morais, Fone (88) 9 99327506 ou e-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br (docente do curso de educação física), nos seguintes horários das 18:00 as 22:00 horas.

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, telefone (88) 2101-1046, localizado na Avenida Maria Leite Pereira, s/n- Lagoa Seca - Juazeiro do Norte - CE. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

_____
Local e data

Cícero Idelvan de Morais
_____
Assinatura do Pesquisador

TERMO DE CONSENTIMENTO

PÓS-ESCLARECIDO

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu _____,
portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (CPF) número _____, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores.

Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa **"ESTILO DE VIDA DE DOCENTES DO ENSINO MÉDIO NO PERÍODO PÓS PANDEMIA DA COVID-19.",** assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

UNILEÃO Centro Universitário

_____,_____de_____ de _____.

_____

Assinatura do participante ou Representante legal

Impressão dactiloscópica

_____

Assinatura do Pesquisador

QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO

INSTRUÇÕES: Por favor, responda as questões abaixo, marcando com um X no espaço correspondente a opção desejada. Escolha apenas uma resposta para cada indagação:

IDADE (EM ANOS) _____ PESO _____ ALTURA _____

ITENS	Nº 0	Nº 1
SEXO	( ) masculino	( ) feminino
COR DA PELE	( ) pardo	( ) não pardos
MORADIA	( ) própria	( ) não própria
FAZ USO DE BEBIDA ALCOOLICA	( ) sim	( ) não
FAZ USO DE CIGARRO	( ) sim	( ) não
PERCEPÇÃO DE SAÚDE	( ) boa	( ) ruim
RENDA FAMILIAR	( ) até 1 salário mínimo	( ) mais de 1 salário mínimo
CLASSE ECONÔMICA	( ) classe baixa ( ) classe média ( ) classe alta	
ESCOLARIDADE DOS PAIS	( ) não alfabetizado	( ) alfabetizado
OCUPAÇÃO DOS PAIS	( ) sem função laboral	( ) com função labora
ESTADO CIVIL DOS PAIS	( ) sem conjunge	( ) com conjunge