

## Artigos de pesquisa

# Estilo de vida e saúde de docentes da pós-graduação no contexto da pandemia da covid-19 no Brasil: o caso de uma Universidade Pública do Estado da Bahia

Lifestyle and health of postgraduate professors in the context of the COVID-19 pandemic in Brazil: the case of a Public University in the State of Bahia

Berta Leni Costa Cardoso<sup>1\*</sup> , Welton Cardoso Júnior<sup>2</sup> , Cláudio Pinto Nunes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Departamento de Educação (DEDC XII), Guanambi, BA, Brasil

<sup>2</sup>Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Programa de Pós-graduação em Educação, Vitória da Conquista, BA, Brasil

**COMO CITAR:** CARDOSO, B. L. C.; CARDOSO JÚNIOR, W.; NUNES, C. P. Estilo de vida e saúde de docentes da pós-graduação no contexto da pandemia da covid-19 no Brasil: o caso de uma Universidade Pública do Estado da Bahia. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, Araraquara, v. 21, e19827, 2026. e-ISSN: 1982-5587. DOI: <https://doi.org/10.21723/riaee.v21i00.1982701>

## Resumo

A pandemia da Covid-19 tem provocado inúmeras mudanças nas esferas individuais e coletivas das populações em todo o mundo, com significativos efeitos psicossociais, econômicos e políticos. Este artigo investiga a seguinte questão: quais os impactos da pandemia da Covid-19 sobre os indicadores de estilo de vida e saúde de docentes da pós-graduação? O objetivo foi verificar esses indicadores entre docentes de programas de pós-graduação stricto sensu de uma universidade pública do estado da Bahia. Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva e exploratória, com abordagem quanti-qualitativa fundamentada no Materialismo Histórico-Dialético. Os sujeitos, docentes em atividade nos programas, consentiram em participar livremente da pesquisa, respondendo, por meio eletrônico, ao questionário MONISA, adaptado para o recorte temporal. As respostas, coletadas entre abril e junho de 2022, permitiram a construção de um banco de dados comparativo entre percepções anteriores e aquelas atribuídas ao período de trabalho durante a fase de abrandamento da emergência sanitária no Brasil. Os resultados mostraram que as transformações do período modificaram substancialmente o estilo de vida dos docentes, com piora na qualidade de vida e maior probabilidade de adoecimento, especialmente mental, agravando tensões laborais preexistentes.

**Palavras-chave:** estilo de vida; pandemia da Covid-19; pós-graduação; saúde docente.

## Abstract

The COVID-19 pandemic has caused numerous changes in both individual and collective spheres of populations worldwide, with significant psychosocial, economic, and political effects. This article investigates the following question: what are the impacts of the COVID-19 pandemic on lifestyle and health indicators of postgraduate professors? The objective was to assess these indicators among professors of stricto sensu postgraduate programs at a public university in the state of Bahia. This is a descriptive and exploratory field study, with a quanti-qualitative approach grounded in Historical-Dialectical Materialism. The subjects, professors actively working in the programs, freely consented to participate in the research by electronically responding to the MONISA questionnaire, adapted for the temporal scope of the study. The responses, collected between April and June 2022, enabled the construction of a comparative database between perceptions prior to and those attributed to the period of work during the easing phase of the health emergency in Brazil. The results showed that the transformations of the period substantially altered the professors' lifestyle, with a decline in quality of life and a greater likelihood of illness, especially mental illness, exacerbating preexisting occupational tensions.

**Keywords:** lifestyle; COVID-19 pandemic; postgraduation; faculty health.

### \*Autor correspondente:

[bertacostacardoso@yahoo.com.br](mailto:bertacostacardoso@yahoo.com.br)

**Submetido:** Novembro 18, 2024

**Revisado:** Fevereiro 25, 2026

**Aprovado:** Fevereiro 25, 2026

### Fonte de financiamento:

nada a declarar.

### Conflitos de interesse:

não há conflitos de interesse.

### Aprovação do comitê de ética:

CEP da UNEB sob o parecer 5.306.315 e CAAE 43789015.4.0000.0057.

### Disponibilidade de dados:

Os dados da pesquisa estão disponíveis no corpo do artigo.

Trabalho realizado na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Vitória da Conquista, BA, Brasil.



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

## INTRODUÇÃO

A pandemia da Covid-19 impõe a necessidade de refletir sobre as mudanças por ela provocadas, problematizando-as por meio de métodos científicos válidos para a construção de conhecimento histórico útil às sociedades. Tratando-se de uma doença viral de rápida disseminação global, em um momento inicial de desconhecimento científico e ausência de recursos profiláticos ou terapêuticos específicos, o distanciamento social emergiu como medida urgente. Consequentemente, as atividades presenciais em todos os níveis de ensino foram abruptamente interrompidas no primeiro semestre de 2020, após a declaração de emergência em saúde pública no Brasil.

No ensino superior, as práticas pedagógicas foram readequadas para o ensino remoto, mediado por plataformas e aplicativos de comunicação online. Essa nova realidade tornou o trabalho docente particularmente desafiador. As(os) docentes precisaram se adaptar rapidamente a novas condições laborais, frequentemente sem dispor das condições mínimas necessárias para conduzir e planejar as aulas de forma tranquila. As exigências profissionais se somaram a reconfigurações pessoais para a continuidade do trabalho nessa nova interação.

Na pós-graduação, além das salas de aula virtuais, as(os) docentes enfrentaram os desafios da extensão, da pesquisa e das funções administrativas no âmbito institucional, tendo que se adaptarem rapidamente às possibilidades de trabalho uma vez que esse grupo específico de docentes não teve suas atividades interrompidas em função das demandas impostas pelas instituições e agências que regem seu trabalho. Esse acúmulo de exigências resultou em sobrecarga de trabalho, mudanças no estilo de vida e aumento do estresse emocional, com efeitos deletérios sobre a qualidade de vida desses profissionais.

O estilo de vida é um conceito amplo, que depende das condições e oportunidades vivenciadas pelas pessoas em cada momento (Nahas, 2017). Embora alguns aspectos, como alimentação, consumo de álcool, estresse e sedentarismo, possam ser modificados individualmente, eles estão intrinsecamente ligados ao contexto social e laboral, podendo contribuir para o adoecimento. Especificamente sobre a saúde docente, estudos apontam para vulnerabilidades decorrentes de aspectos políticos, socioculturais e, sobretudo, laborais (Oliveira et al., 2023; Vieira et al., 2023). A carreira docente, marcada por múltiplas jornadas e pressão por produtividade, pode levar à negligência com o bem-estar e o lazer (Priess, 2010).

Este artigo, recorte de uma pesquisa mais ampla, traz como questão de pesquisa quais os impactos da pandemia da Covid-19 sobre os indicadores de estilo de vida e saúde de docentes da pós-graduação? e tem como objetivo verificar os indicadores de estilo de vida e saúde de docentes da pós-graduação (mestrado e doutorado) de uma Universidade Pública do Estado da Bahia no contexto da pandemia da covid-19. Foram avaliados fatores como nível de estresse, qualidade do sono, satisfação com a vida, hábitos alimentares, atividade física, tabagismo, etilismo e uso de drogas ilícitas, bem como a ocorrência de comorbidades como hipertensão arterial sistêmica, dislipidemia e diabetes, e a autopercepção da saúde física e mental durante a pandemia. O artigo traz um referencial teórico conceitual e apresenta a discussão de resultados comparativa desses fatores com os encontrados em outros estudos em relação ao período anterior à fase de isolamento social da pandemia da Covid-19. Este artigo também apresenta o materialismo histórico-dialético usado na pesquisa referenciada como metodologia de análise desse fenômeno, vez que as condições laborais desse contexto estão intrinsecamente imbricadas com o tema que se apresenta neste recorte.

## REFERENCIAL TEÓRICO

O conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde (1946, s.p.) como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” tem sido alvo de críticas por sua abordagem fragmentada. Autores como Almeida, Casotti e Sena (2018) apontam, com base em Edgar Morin, que a busca por uma “completude” por somatória ignora a complexidade e a inter-relação das diversas dimensões da vida.

Para os autores, a viabilidade de unir as diversas dimensões da vida não está evidente no conceito da OMS. Para eles, tal conceito trata a ideia de saúde fragmentando-a em soma de partes e não como uma unidade complexa e que é influenciada e modificada por muitos

fatores. A saúde seria, assim, uma unidade complexa, influenciada e modificada por múltiplos fatores, na qual o estilo de vida se insere como parte de um todo, influenciando e sendo influenciado por ele.

No contexto dessa compreensão anterior para a promoção da saúde, o constructo por eles utilizado, na complexidade que envolve o tema, é o de estilo de vida. Ele seria parte de um todo, influenciando e sendo influenciado por esse todo, por meio de comportamentos, positivos ou negativos, que contribuiriam na ordem e na desordem, um integrante da qualidade de vida das pessoas.

Refletindo sobre tais comportamentos, observa-se que o estilo de vida é um conceito amplo, dependente das condições e oportunidades que as pessoas possuem. Dessa forma, fica possível entender a crítica de que sobre o complexo não se inicia a análise pelas partes, pois elas isoladamente não podem ser entendidas porque possuem suas próprias complexidades atreladas.

Nahas (2017) corrobora essa visão ao afirmar que o estilo de vida é um elemento determinantemente entrelaçado e indissociável das condições de vida. Os hábitos e comportamentos que o compõem mudam ao longo do tempo, mas essa mudança depende da conscientização do indivíduo sobre o valor de determinada prática e de sua percepção de capacidade para realizá-la.

No caso específico da docência, Oliveira et al. (2023) destacam que o estilo de vida pode ser a origem de diversas vulnerabilidades, influenciadas por aspectos políticos, socioculturais e laborais. Priess (2010) observa que a priorização do desenvolvimento profissional em detrimento do bem-estar e lazer se reproduz na carreira docente. Essa realidade se agravou no contexto pandêmico, exigindo uma compreensão mais aprofundada.

Nesse movimento espiral de debate de ideias e de defesas de posições que corrobora o método de análise escolhido neste estudo, temos o enfoque dado por Buss (2000) que retoma o entendimento de um produto de um amplo espectro de fatores relacionados com as condições de vida do indivíduo, citando como exemplo um padrão adequado com boa alimentação e nutrição; boa habitação e bom saneamento; boas condições de trabalho; presença de oportunidades de educação ao longo de toda a vida; de ambiente físico limpo; de apoio social; de estilo de vida responsável e de um espectro adequado de cuidados com a saúde.

Essa linha de conceito de Buss (2000) difere porque está mais voltada ao coletivo de indivíduos e ao ambiente, compreendida num sentido amplo os ambientes físico, social, político, econômico e cultural, por meio de políticas públicas e das condições favoráveis ao desenvolvimento da saúde e do empoderamento dos indivíduos e das comunidades.

Segundo Vieira et al. (2023), o estilo de vida saudável é importante para que as(os) docentes possam desempenhar bem o seu papel no ambiente de ensino, e compreender os fatores que estão associados ao estilo de vida pode contribuir para implementação de medidas para promoção da saúde e melhor capacidade para o trabalho desta classe profissional.

Pelo viés do Materialismo Histórico-Dialético (MHD), método de análise deste estudo, o ser social necessita, antes de tudo, sobreviver, o que se dá por meio do trabalho, em uma base econômica central (Marx, 1852). Essa perspectiva permite analisar as condições laborais impostas às(aos) docentes na pandemia como determinantes de seu estilo de vida e estado de saúde, uma vez que a precarização do trabalho e a exploração da força de trabalho são elementos centrais para compreender o fenômeno.

Todas as demais perspectivas, estruturas, pensamentos e análises seriam edificados em função primeira dos modos de produção, sobre as diferentes formas de apropriação do trabalho das pessoas. A partir desse referencial desenvolveu-se uma discussão associativa dos dados encontrados no recorte da pesquisa sobre o tema.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa, da qual este artigo é um recorte, fundamentou-se no Materialismo Histórico-Dialético (MHD). Nessa perspectiva, a distinção entre abordagens quantitativa e

qualitativa é superada, pois ambas são faces complementares da mesma realidade, articuladas pela análise estatística e pela interpretação crítica dos fenômenos (Marques, 1997; Franco; Carmo; Medeiros, 2013). O objetivo é desvendar os conflitos de interesses subjacentes e evidenciar possibilidades de transformação (Gamboa, 2010).

Esse enfoque associativo permite que os resultados alcançados sirvam de apoio para a tomada de decisões e para a solução de problemas reais. Resultados que assim equacionados podem contribuir para a formulação de políticas públicas interventivas como produto útil à sociedade.

Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva e exploratória. A população-alvo foi composta por docentes dos Programas de Pós-Graduação *Stricto Sensu* próprios de uma universidade do estado da Bahia (excluídos os programas em rede), que estavam em atividade antes e durante a pandemia. A amostra foi composta por 80 docentes (n=80), que consentiram em participar voluntariamente.

Para o levantamento dos dados sociodemográficos, dos estilos de vida e das percepções de saúde das(os) docentes foi aplicado o instrumento utilizado para estes fins no Estudo Monitoramento dos Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos – MONISA (Sousa et al., 2013), adaptado com questões comparativas sobre a saúde física e mental das(os) pesquisados.

O questionário foi apresentado por meio da plataforma Web Google Formulários™ enviados a população-alvo pelos endereços de correio eletrônico fornecidos pela instituição. Todos que aceitaram participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) virtualmente. A pesquisa foi realizada entre abril e junho de 2022, portanto, a temporalidade da coleta coincidiu com os momentos finais da fase mais crítica de isolamento social durante pandemia no país.

Para análise das informações obtidas nos questionários foi importado o banco de dados gerado em *software EXCEL™* pela plataforma eletrônica para compor um banco de dados no programa estatístico *Statistical Package for Social Science* (IBM SPSS™), versão 20.0, em que foram processadas por estatísticas descritivas, médias, modas e correlações.

A pesquisa foi aprovada pelo CEP da UNEB sob o parecer 5.306.315 e CAAE 43789015.4.0000.0057. A análise estatística considerou as frequências absolutas, relativas e a Moda das respostas, bem como correlações entre aqueles elementos com distribuição homogênea de respostas (Pearson).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aderiram à pesquisa 80 docentes (n=80) dentre um total de 292 que atuam nos 17 programas presenciais de pós-graduação da referida instituição de ensino superior. As(os) pesquisadas(os) têm um perfil predominante de idade média entre 40 e 50 anos, cor/raça predominante branca, foram equitativos em relação ao gênero e convivem conjugalmente em uma família com média de 3 pessoas. A maioria reside permanentemente nas cidades onde trabalha sob regime de dedicação exclusiva (DE) e possui uma renda pessoal igual ou superior a R\$ 8.000,00 (oito mil reais) ou cerca de € 1.400,00 (hum mil quatrocentos euros). Cerca de metade das(os) pesquisadas(os) acredita ou teve certeza de sua contaminação pelo vírus mesmo que trabalhando remotamente.

Em relação ao estresse durante a pandemia, 15 docentes (18,8%) declararam que nunca ou raramente se sentem acometidos. Já 43 das(os) docentes (53,7%) declararam que às vezes o percebem, mas que convivem razoavelmente bem com o estresse. Cerca de 16 docentes (20,0%) declararam que quase sempre estão estressados e 6 (7,5%) afirmam estar sempre estressados e com dificuldade para o enfrentar. Se considerarmos o primeiro grupo de docentes como por ausência ou estresse insignificante ou estresse negativo teremos que apenas 18,8% destes docentes não se enquadram como afetados pelo estresse, ao passo que, se os três últimos grupos forem considerados pela presença de estresse ou estresse positivo, teremos que 81,2% das(os) docentes se percebem acometidos por estresse.

De acordo com Nahas (2017), o estresse é a forma como o organismo responde a um estímulo, seja ele bom, ruim, real ou imaginário, mas que altere seu estado de equilíbrio. Segundo o autor, o estresse decorre do estilo de vida que se adota e da forma como se enfrenta as

adversidades e, ainda que não se consiga eliminar as situações de estresse, pode-se mudar as maneiras de se responder a essas situações. Garcia e Benevides-Pereira (2003) afirmam que as(os) docentes estão mais propensos de serem acometidos pela forma crônica do estresse ocupacional, como a síndrome de Burnout, uma vez que fazem parte de uma categoria que está em contato contínuo e direto com outras pessoas.

Sá et al. (2018) descreveram o nível de estresse em docentes universitários da área de saúde de uma faculdade privada do entorno do Distrito Federal e observaram um predomínio de baixo nível de estresse nas(os) pesquisadas(os) (67%). Segundo os autores, a falta de autonomia na execução do trabalho, a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais, a falta de informações sobre as tarefas no trabalho, o tipo de controle existente no trabalho e o tempo insuficiente para realizar o volume de trabalho foram as situações avaliadas como mais estressantes. Embora o índice de estresse pareça baixo, de acordo com os autores, essa questão não anula as situações de estresse vividas pelas(os) docentes, todavia indica que diversas são as formas de adaptação, uma vez que a(o) docente aprende a lidar com as diversas situações conflitantes e as relações de amizade no trabalho que desenvolvem a empatia, o trabalho em grupo e a dinâmica, tornando o trabalho menos estressante.

Troitinho et al. (2021, p. 15) investigaram o impacto da adoção de estratégias de trabalho pedagógico remoto no estresse e ansiedade de docentes com e sem experiência na estratégia e verificaram “[...] um efeito do tipo de trabalho remoto sendo realizado (nenhum trabalho pedagógico remoto, preparação de material didático, ministração de aulas ou preparação de material e ministração de aulas) sobre todas as variáveis analisadas, com aumentos em Ansiedade-estado, Afeto negativo e Estresse percebido”.

Segundo os autores, essas variáveis mostraram um efeito de gênero, que, contudo, não apresentou interação com o tipo de trabalho remoto, mas era confundido com a carga de trabalho doméstico somente em relação à Ansiedade-estado e observaram também que a experiência prévia com trabalho pedagógico remoto parece moderar esse efeito no caso do Afeto negativo.

O parâmetro estatístico da Moda, utilizado para análise de tendências centrais, aponta que entre as variáveis sociodemográficas obtidas na pesquisa, algumas estão associadas à presença de estresse positivo nos docentes pesquisados neste contexto de pandemia. Foram elas: estado civil solteiro; residência fora das sedes da Instituição de Ensino Superior (IES); morador único da habitação; acúmulo de 40 horas de jornada de trabalho fora da IES pesquisada e trabalho em 2 programas de pós-graduação.

Assim, encontramos relação entre a variável estresse com variáveis sociais que se atrelam às questões laborais no contexto da pandemia, o que novamente torna elegível a análise do fenômeno pela crítica materialista. Os dados do Quadro 1 confirmam que o isolamento e o distanciamento social, bem como a sobrecarga de trabalho, foram fatores estressantes às(aos) docentes pesquisados durante a pandemia da COVID-19.

Baptista et al. (2019) investigaram variáveis que se associam ao burnout em docentes universitários de instituições particulares e públicas de uma região metropolitana do Estado de São Paulo, antes da pandemia, e verificaram que “[...] o escore total de burnout apresentou

**Quadro 1.** Variáveis e categorias que estatisticamente apresentaram tendência (moda) compatível com valores de estresse positivo.

| Variáveis                                                                       | Estado Conjugual | Residência          | Número de Pessoas na Residência | Jornada de Trabalho Fora da IES | Quantidade de Programas de Pós-Graduação que trabalha na IES |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Categorias encontradas que estão associadas à presença de estresse nos Docentes | Solteiro         | Mora Fora das Sedes | 1                               | 40 horas                        | Trabalha em 2 Programas                                      |

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

correlações positivas significativas com eventos estressores no trabalho e depressão, e correlação negativa significativa com a idade e suporte laboral, ainda que em grande parte sejam baixas correlações” (p. 567).

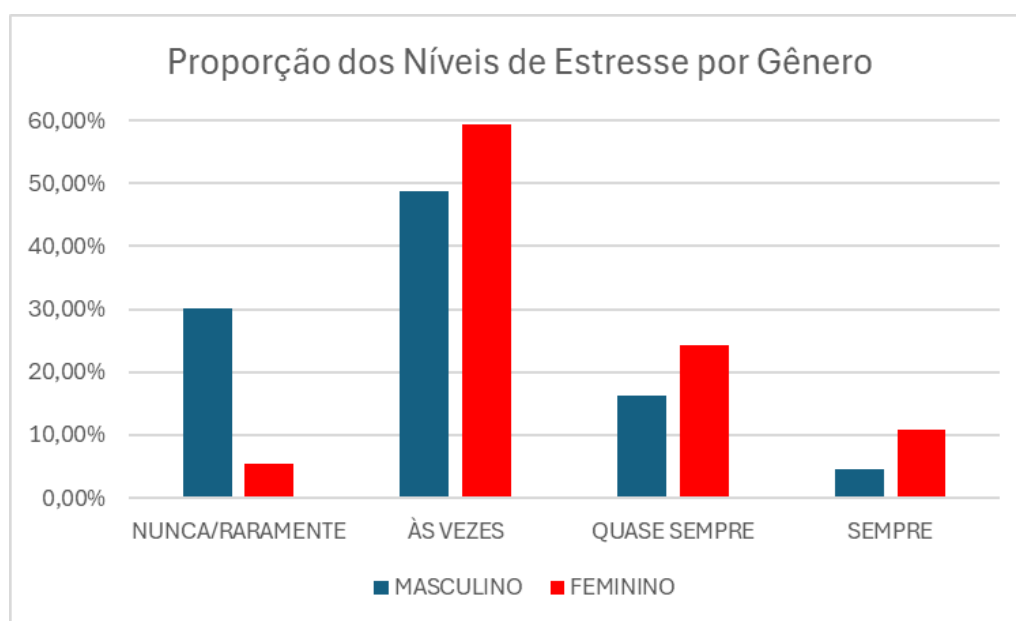
Cardoso, Cardoso Júnior e Nunes (2016) investigaram a percepção da saúde, o ambiente e as condições de trabalho de 20 dos 24 docentes universitários do curso de Direito de uma instituição privada do sudoeste da Bahia. Os autores verificaram que, em relação aos indicadores de saúde e estilo de vida para a variável Estresse (classificada em negativo, positivo e regular), das(os) docentes de carga horária de até 20 horas, 2 foram positivos para estresse, 2 negativos e 5 regulares. Das(os) docentes de 40 horas, para estresse, os autores encontraram, 1 positivo, 2 negativos e 5 regular. Sobre as(os) docentes Dedicação Exclusiva, 1 foi negativo e 2 regular para estresse. Isso significa que quando há múltiplas jornadas de trabalho pode haver maior percepção de estresse docente.

Os dados da pesquisa em tela demonstraram em relação ao gênero que as docentes apresentaram maior nível de estresse em todas as suas categorias comparativamente com os docentes do gênero masculino durante a pandemia. A Figura 1 ilustra com clareza esse dado relevante.

O distanciamento social e a sobrecarga da docente em suas múltiplas atribuições domésticas, num cenário de ameaça pela Covid-19, provavelmente passaram a ser ameaças psicológicas constantes. A nova realidade laboral da docente também acabou sendo um facilitador para o uso indevido e a manipulação de imagens do ambiente virtual, sendo reportados assédios, difamação e calúnias pela descontextualizações de falas ou de trechos editados das aulas delas e que podem ter contribuído por trazer maior carga de estresse para estas docentes.

Ribeiro e Cardoso (2024) verificaram que as(os) docentes de uma universidade da Bahia mencionaram prejuízos relacionados à saúde em relação ao seu trabalho desenvolvido durante à pandemia, uma vez que houve excesso de tempo de tela, sobrecarga física e mental, aumento de dores no corpo, estresse e ansiedade.

Em relação ao estado de satisfação com a vida durante a pandemia, 1 docente não quis responder. Assim sendo, 8 docentes alegaram insatisfação (10,1%), 23 declararam satisfação duvidosa (29,1%) 48 docentes (60,8%) declaram uma satisfação geral positiva com a vida que leva durante a pandemia. Dessa maneira, o estado de satisfação foi inversamente proporcional ao padrão de estresse, de modo que a insatisfação geral com a vida durante a pandemia está associada ao maior estresse vivenciado pela(o) docente.



**Figura 1.** Gráfico percentual por gênero e categorias de estresse.  
**Fonte:** Dados da pesquisa (2022).

Caires et al. (2022) analisaram a qualidade de vida, estresse, ansiedade e depressão de docentes universitários de uma universidade pública do sudoeste da Bahia e verificaram que 38,3% dos pesquisados possuíam sintomas de estresse e que somente as mulheres estavam na fase de exaustão.

De acordo com Cardoso, Nunes e Cardoso Júnior (2023), a pandemia agravou mais as tensões laborais preexistentes no trabalho docente, havendo piora na qualidade de vida das(os) docentes, expondo-os à maior probabilidade ao adoecimento.

Höring et al. (2024), ao observarem a relação entre o nível de estresse, o estilo de vida e a redução da tolerância ao estresse em docentes do ensino superior do Centro Universitário Adventista de São Paulo, UNASP-SP, verificaram que entre as variáveis avaliadas não há relação entre os pontos de tensão, estilo de vida e estresse. De acordo com os autores, existe apenas uma correlação moderada e estatisticamente significativa entre o estilo de vida e o nível de stress das(os) pesquisados, indicando que quanto melhor o estilo de vida, menor o nível de stress.

Silva et al. (2023), com o objetivo de descrever as ações de enfermagem no apoio-educação para mudanças no estilo de vida de docentes universitários do curso de Mestrado Acadêmico em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri, verificaram que as dimensões do estilo de vida mais afetadas foram alimentação, atividade física, autoimagem, relacionamentos, finanças e sono restaurador. Segundo os autores, a promoção do autocuidado demonstrou benefícios na realização e manutenção de um estilo de vida saudável, bem como, gerou confiança, satisfação, autonomia e bem-estar físico, mental e social aos docentes.

Ao analisar as questões relacionadas à frequência de refeições fora de casa, o Quadro 2, comparativamente, demonstra o efeito que a pandemia causou sobre esse aspecto, visto que se nota uma redução drástica deste hábito entre as(os) docentes pesquisadas(os).

Observa-se que 26,3% das(os) docentes não comiam fora de casa antes da pandemia e durante a pandemia passaram a ser um percentual de 65% da população pesquisada, ou seja, um importante movimento no sentido de evitar a contaminação pela COVID-19 nos momentos de alimentação.

Cardoso Júnior et al. (2018) avaliaram as jornadas de trabalho das(os) docentes universitários do ensino jurídico, antes da pandemia, correlacionando os indicativos de seu desempenho no ambiente acadêmico e de seu estilo de vida e verificaram que das(os) docentes de 20 horas, 6 não realizavam refeições fora de casa em dias de trabalho, 2 realizavam até 2 dias e 1 docente realizava de 3 a 5 dias. Em relação às(aos) docentes de 40 horas, 3 não realizavam refeições fora de casa, 2 realizavam até 2 dias e 3 realizavam de 3 a 5 dias; as(os) docentes com Dedicação Exclusiva, 1 não realizava e 2 realizavam de 3 a 5 dias.

Em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC) das(os) docentes pesquisados, 33 (41,3%) têm o índice normal, 28 docentes (35%) estão com sobrepeso e 19 docentes (23,8%) são considerados obesos. Em relação à prática de atividade física e lazer, as(os) docentes elencaram motivos que a dificultavam antes da pandemia se instaurar e durante a pandemia. No período

**Quadro 2.** Frequência de refeições fora de casa antes e depois da pandemia.

| Antes Frequência    | Percentual Válido | Depois Frequência | Percentual Válido | Antes Frequência |
|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| Não come            | 21                | 26,3              | 52                | 65,0             |
| Uma vez/semana      | 28                | 35,0              | 12                | 15,0             |
| Duas vezes/semana   | 12                | 15,0              | 10                | 12,5             |
| Três vezes/semana   | 6                 | 7,5               | 1                 | 1,3              |
| Quatro vezes/semana | 4                 | 5,0               | 2                 | 2,5              |
| Cinco vezes/semana  | 4                 | 5,0               | 1                 | 1,3              |
| Sete vezes/semana   | 5                 | 6,3               | 2                 | 2,5              |

**Fonte:** Dados da pesquisa (2022).

pré-pandêmico, os quatro principais motivos elencados por ordem crescente de frequência foram: excesso de trabalho (51,9%), falta de vontade (10,1%), obrigações familiares (7,6%) e cansaço (6,3%). Entre as(os) docentes obesas(os), observou-se uma tendência para justificar a falta de atividade física em função da distância até o local da prática. Durante a pandemia, os motivos apontados foram o excesso de trabalho (53,8%), falta de vontade (16,3%), falta de condições de segurança (15%) e obrigações familiares (11,3%).

Carvalho et al. (2022) avaliaram o hábito alimentar e estado nutricional de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande – MT durante a pandemia da Covid-19 e verificaram que, antes da pandemia, 12% eram obesas(os) e, atualmente, esse número dobrou (24%), enquanto a classificação de obesidade grau II que era inexistente antes da pandemia e, durante o estudo, 6% das(os) pesquisados foram assim classificadas(os). Em relação à obesidade grau III, antes da pandemia, 6% das(os) pesquisadas(os) se enquadravam nessa classificação e, durante a pandemia, esse percentual reduziu para 0%.

Narváez, Tobar e González (2022), com o objetivo de identificar os estilos de vida de estudantes e docentes universitárias(os) da cidade de Popayán, na Colômbia, verificaram que 74,2% das(os) pesquisadas(os) têm hábitos pessoais suficientes e que as dimensões de nutrição e exercício são inadequadas. Os autores encontraram uma associação estatisticamente significativa entre as dimensões que avaliam os estilos de vida saudáveis. Ainda de acordo com esses autores, os estilos de vida das(os) docentes e estudantes universitárias(os) devem ser potencializados, principalmente com programas que permitam uma educação sobre nutrição e responsabilidade em saúde, fomentando ainda mais a realização de atividade física.

De acordo com Penaves de Alencar et al. (2022), ao pesquisarem fatores associados ao nível de atividade física e comportamento sedentário de docentes de ensino fundamental de Campo Grande /MS em tempos de pandemia da COVID-19, verificaram que a pandemia influenciou os hábitos de vida destes, os quais apresentaram elevada prevalência de prática insuficiente de atividade física e excesso de comportamento sedentário, principalmente em relação aos indicadores de tempo de tela durante o trabalho remoto e no tempo livre. Segundo os autores, o fato das(os) docentes pesquisadas(os) terem cônjuge impactou diretamente no nível de atividade física; a menor faixa etária e o contrato efetivo induziram a uma menor chance de cumprir os tempos aceitáveis para o tempo sentado e tempo de tela; o sexo (mulheres) e o tipo de contrato (efetivo) influenciaram a um maior risco de desenvolver o trabalho remoto no final de semana (tempo livre).

Vieira et al. (2023) analisaram a prevalência e fatores associados ao perfil do estilo de vida de docentes da educação básica pública de Minas Gerais na pandemia da COVID-19 e verificaram que, durante a pandemia, docentes do estado de Minas Gerais apresentaram inadequação quanto aos componentes de nutrição, atividade física, sobrepeso/obesidade, etilismo e tabagismo do estilo de vida relacionado à saúde, associados aos fatores sociodemográficos de sexo, idade e laborais. Segundo os autores, em relação aos hábitos inadequados de saúde, estes se associaram às características sociodemográficas de sexo, idade e laborais das(os) docentes pesquisados. Eles verificaram que mais da metade das(os) docentes pesquisadas(os) apresentou baixo consumo de frutas, verduras e legumes, constatando também que quase metade da amostragem enquadrou-se nos critérios de sobrepeso/obesidade, inatividade física e etilismo, e que o tabagismo manteve em uma parcela menos significativa, mas não menos importante.

Neste contexto, as(os) docentes obesas(os) tenderam a justificar a falta de prática de atividades físicas decorrente da desmotivação e do excesso de obrigações familiares. Antes da pandemia, 19% das(os) docentes pesquisadas(os) não percebiam qualquer dificuldade para a prática da atividade física, percentual que reduziu para 11,3% durante a pandemia.

Ribeiro e Cardoso (2022), com o objetivo de avaliar a valorização do trabalho docente e identificar os impactos na saúde das(os) docentes de uma universidade do sudoeste da Bahia em meio a pandemia da Covid-19, verificaram que não foi identificada relação entre alimentação saudável e área de formação ( $r = 0,068$ ,  $p = 0,752$ ), nem prática de atividades físicas e área de formação ( $r = 0,059$ ,  $p = 0,753$ ), apesar da maioria das(os) docentes ser da área da saúde como Educação Física e Enfermagem.

Cardoso, Cardoso Júnior e Nunes (2016) verificaram que a frequência da prática de atividade física entre as(os) docentes do curso de direito é maior nos que têm menor carga horária na instituição e apontam um alto índice de sedentarismo na amostra estudada, destacando o cansaço como principal fator citado como limitante para a prática de atividade física.

Quando perguntados sobre qual o principal motivo de se sentirem atraídos a praticar atividades físicas, 27 docentes apontaram a necessidade de bem-estar (33,8%), 10 docentes a necessidade de condicionamento físico (12,5%), 2 docentes a estética à prática de atividade física (2,5%), 19 docentes (23,8%) a atividade física por motivos de prescrição em saúde (orientação médica, psicológica ou nutricional).

Oliveira, Pinheiro e Vieira (2022) avaliaram os hábitos alimentares e estilo de vida de docentes de uma Instituição de Ensino Superior Privada de Montes Claros – MG e verificaram um elevado Índice de Massa Corporal e um baixo consumo de frutas e hortaliças, podendo elevar o risco de desenvolvimento de deficiências nutricionais. De acordo com os autores, as(os) docentes apresentaram uma boa percepção do que consumiam e afirmaram se alimentar bem, mas demonstraram o desejo de mudar a sua alimentação. Além disso, a maioria das(os) docentes pesquisadas(os), em seu tempo livre, priorizou a prática de atividade física.

Importante mencionar que, após transcorrido um longo período de pandemia, foi que as(os) docentes responderam à pesquisa, quando inclusive já havia alto índice de vacinação, menor mortalidade e hospitalização, também, já se perfaziam preparatórios e debates no sentido do retorno às atividades presenciais. Nesse momento, sobre a sua aptidão física, 23 docentes perceberam piora da sua aptidão física (31,5%), 31 docentes declararam aptidão física semelhante (42,5%) mesmo com o curso da pandemia, enquanto 19 docentes (26%) declararam melhora na aptidão física em relação à pandemia. Nesse quesito, 7 pessoas (8,8%) não quiseram responder.

Em relação aos hábitos humanos como o tabagismo, o etilismo e à adição (drogas ilícitas), foram coletadas respostas comparativas entre o período prévio e o pré-pandêmico (já em recrudescência).

Sobre o hábito de fumar, 70 docentes (87,5%) nunca fumaram, 3 docentes pararam de fumar (3,8%) durante a pandemia e, dentre as(os) 7 docentes fumantes (8,8%), 3 docentes aumentaram (3,8%) a quantidade de cigarros por dia, 1 docente a reduziu (1,3%) e 3 docentes mantiveram (3,8%) o mesmo consumo de cigarros por dia durante a pandemia. Em relação às tendências estatísticas comparativas, observou-se que há maior nível de satisfação geral entre os que nunca fumaram e os que têm o hábito de fumar mais de dez cigarros por dia, ao passo que encontramos uma tendência à insatisfação com a vida entre os que pararam de fumar (Moda =0).

Silva, Karwoski e Teixeira (2021), com o objetivo de compreenderem, dentro da realidade da educação superior brasileira, se estas(es) profissionais exercitam suas capacidades de compreensão, gestão e investimento para a adoção de um estilo de vida saudável, pesquisaram docentes de um programa de pós-graduação em Educação de uma universidade pública federal brasileira. Os autores verificaram que 90% dos pesquisados nunca fumaram e 10% costumavam fumar cachimbo, mas pararam; 90% beberam nos últimos 12 meses e nunca tomaram mais de cinco doses na mesma ocasião; nos últimos 30 dias da pesquisa, 70% consumiram álcool e 50% consumiram de duas a três vezes no mês e 20% duas a três vezes por semana. Sobre a prática de exercício físico no último mês, os autores verificaram que 40% praticaram alguma atividade quase todos os dias; 40% praticaram algumas vezes por semana; 10% praticaram algumas vezes por mês e 10% relataram nunca praticar atividade física.

Quanto aos níveis de colesterol, 44 docentes (55%) negaram níveis anormais, ao passo que 36 docentes (45%) confirmaram apresentar altos índices de colesterol plasmáticos. Em relação à diabetes mellitus, 1 docente não soube informar a respeito (n=79). Dos que responderam, 74 (93,7% válidos) negaram a comorbidade e 5 (6,3%) confirmaram que são diabéticos. Neste último item, encontrou-se uma tendência central de inaptidão física para as(os) docentes diabéticos (Moda=0).

Sobre o etilismo, 24 docentes (30%) declararam que não têm o hábito de beber, 8 (10%) diminuíram o hábito e 23 (28,7%) permaneceram com o mesmo hábito de beber. Contudo, 25 docentes (31,3%) aumentaram o etilismo durante a pandemia.

Em relação às drogas ilícitas, 4 docentes (5%) não quiseram responder (n=76). Assim, 73 docentes (91,3%) responderam que nunca usaram drogas ilícitas e 2 (2,5%) reduziram ou interromperam o uso durante a pandemia. Apenas 1 docente (1,3%) aumentou o consumo durante a pandemia.

Foi encontrada uma tendência ao estresse positivo nas(os) docentes usuários de drogas ilícitas e da mesma maneira no grupo de docentes etilistas. Outra tendência estatisticamente determinada foi a de maior contaminação e adoecimento dos docentes pela Covid-19 e o seu hábito de fumar, em maior grau de significância nas(os) docentes de maior consumo de cigarros.

Em relação à hipertensão arterial sistêmica enquanto fator de risco ao adoecimento e comorbidade, 1 docente (1,3%) não quis responder a respeito (n= 79). Assim, 56 docentes (70,9%) responderam que não são hipertensas(os), 23 (29,1%) responderam positivamente à presença dessa comorbidade. Pela análise confrontada, há uma tendência central de maior insatisfação com a vida entre as(os) docentes que cursam com hipertensão arterial sistêmica (Moda= 1). Pelo mesmo método estatístico foi encontrada uma tendência de hipertensão entre as(os) docentes obesas(os) (Moda= 3) e de diabetes entre as(os) docentes com sobrepeso (Moda= 2).

Cardoso Júnior et al. (2018) verificaram entre as(os) docentes do ensino jurídico que 8 docentes da carga horária até 20 horas não possuem pressão arterial alta e apenas um(a) foi diagnosticado uma vez; das(os) docentes de 40 horas, 2 não têm pressão alta e um(a) tem; já as(os) docentes de Dedicação Exclusiva nenhum(a) delas(es) teve algum diagnóstico para pressão alta.

Ao analisar os apontamentos sobre o sono das(os) docentes, de maneira geral, encontramos que 38 (47,5%) raramente dormem bem, 22 (27,5%) às vezes dormem bem e os demais, 20 docentes (25%), sempre ou quase sempre, dormem bem. Quando inquiridas(os) sobre a influência da pandemia em sintomas de insônia, 15 docentes (18,8%) alegaram que estes sintomas se mantiveram durante a pandemia, 26 (32,5%) alegaram que estes sintomas aumentaram durante a pandemia, 11 (13,85%) declararam que estes sintomas se desenvolveram durante a pandemia e 28 (35%) declararam que nunca tiveram sintomas de insônia. Os dados da pesquisa nos permitem concluir que a pandemia influenciou significativamente na qualidade do sono das(os) docentes pesquisadas(os).

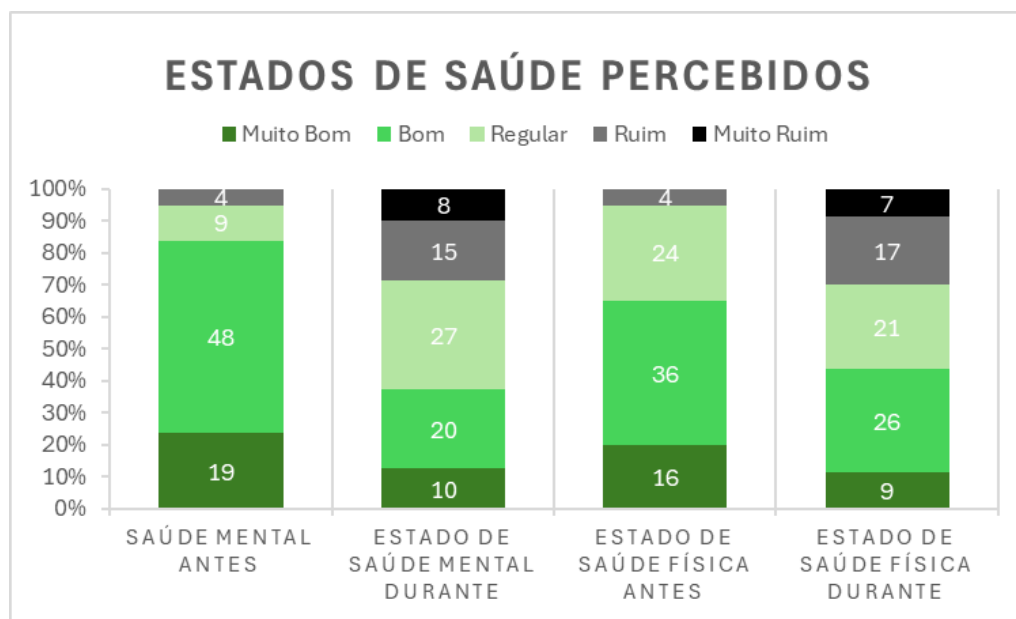
Cardoso, Cardoso Júnior e Nunes (2016) verificaram nas(os) docentes do curso de direito de uma universidade do sudoeste da Bahia, antes da pandemia, que é semelhante o perfil do nível de estresse emocional entre as categorias com tendência a um nível regular, porém, naquelas(es) com jornada de vinte horas, encontrava-se o maior contingente de grau positivo de estresse. Os autores afirmam que, em relação ao sono, houve tendência a pior qualidade entre as(os) docentes que trabalham com 40 horas na instituição.

A percepção de saúde física e mental das(os) docentes em tela, disposta a Figura 2, permitiu um comparativo entre os distintos momentos. Em relação à saúde física antes da pandemia, 4 docentes (5%) a perceberam como ruim, 24 (30%) como regular, 36 (45%) como boa e 16 (20%) como muito boa. Comparando-a no período pesquisado (durante a pandemia), 7 docentes (8,8%) a perceberam como muito ruim, 17 (21,3%) como ruim, 21 (26,3%) como regular, 26 (32,5%) como boa e 9 (11,3%) como muito boa.

De maneira geral, em relação à saúde mental antes da pandemia, 4 docentes (5%) a perceberam como ruim, 9 (11,3%) como regular, 48 (60%) como boa e 19 (23,8%) como muito boa. Comparando-a ao período pesquisado (durante a pandemia), 8 docentes (10%) a perceberam como muito ruim, 15 (18,8%) como ruim, 27 (33,8%) como regular, 20 (25%) como boa e 10 (12,5%) como muito boa.

Pela análise estatística, ainda usando uma tendência central (moda), foi encontrado que a saúde física e mental antes da pandemia que foram classificadas como ruins estavam associadas com a categoria de estresse positivo máximo (quase sempre estressado(a) ou sempre com dificuldade de enfrentar (Moda=2).

Quando analisado a temática já no cenário da pandemia, encontramos que a categoria de estado de saúde física e mental em nível "muito ruim" também associada com a expressão



**Figura 2.** Gráfico da percepção da saúde física e mental dos docentes antes e durante a pandemia.  
**Fonte:** Dados da pesquisa (2022).

de estresse positivo a nível máximo e isso representa que o contexto da pandemia da Covid-19 foi fator de piora nos estados de saúde físico e mental das(os) docentes em relação ao estresse vivenciado.

De acordo com Ribeiro e Cardoso (2022), as(os) docentes pesquisadas(os) mencionaram prejuízos relacionados à saúde, havendo “[...] excesso de tempo de tela, sobrecarga física e mental, aumento das dores do corpo, estresse e ansiedade” e destacaram a fala de um dos docentes, onde este disse “[...] que houve sobrecarga de trabalho, pois o atendimento ao aluno aumentou através do aplicativo WhatsApp e, com isso, manteve-se conectado ao trabalho o tempo todo” (p. 17). As autoras verificaram que 11% das(os) pesquisados afirmaram já ter sido diagnosticada(o) com transtornos mentais, como estresse, depressão e, principalmente, a Síndrome de Burnout, 14,8% apresentaram parcialmente e 3,7% insuficientemente. Segundo as autoras, a maioria das(os) pesquisadas(os) afirmou que a instituição não oferece serviços psicológicos (63%) ou, quando oferece, essa é de forma insuficiente (18,5%), 63% afirmaram que o estado não possui políticas públicas específicas para cuidar da saúde dos docentes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As(os) docentes pesquisadas(os) já enfrentavam, antes da pandemia, tensões laborais decorrentes da precarização do trabalho e da exploração de sua força de trabalho. A pandemia adicionou um cenário de medo, incertezas e necessidades crescentes, despejadas subitamente sobre essa classe. O isolamento social, a sobrecarga de trabalho remoto, as múltiplas jornadas e a falta de suporte institucional foram elementos que, combinados, pioraram a qualidade de vida e aumentaram a probabilidade de adoecimento, especialmente o mental.

O presente artigo foi posto para verificar os efeitos desse fenômeno de saúde pública e dos seus consuetudinários incidindo sobre o estilo de vida e sobre o estado de saúde desse docente das pós-graduações em nível de mestrado e de doutorado. Se este nível de ensino é abraçado por docentes com maior tempo e grau de formação, e mesmo que também seja acompanhado de melhores remunerações em relação aos outros níveis de ensino, ele também está perfilado com uma maior cobrança e responsabilidade profissional.

Os resultados dispostos demonstraram que a pandemia da Covid-19 modificou os estilos de vida, agravou mais as tensões laborais preexistentes, piorou a qualidade de vida

dessas(es) docentes e as(os) expôs à maior probabilidade de adoecimento, especialmente, de adoecimento mental.

Ficou evidente que o estresse atingiu mais de 80% das(os) docentes, com impacto desproporcional sobre as mulheres. A saúde mental sofreu a pior deterioração: a percepção positiva (boa/muito boa) caiu de 83,8% para 37,5%, enquanto os quadros de insônia se agravaram ou surgiram para 46,3% das(os) pesquisadas(os). Paralelamente, observou-se um aumento no etilismo (31,3%) e a manutenção de altos índices de sobrepeso e obesidade (58,8%), refletindo mudanças negativas no estilo de vida.

A aplicação do método materialista histórico-dialético permitiu compreender que esses problemas não são meramente individuais, mas sim expressões de um processo mais amplo de precarização do trabalho docente, cujas contradições foram intensificadas pela crise sanitária. Ao apresentar esses resultados, espera-se contribuir para a sistematização do conhecimento sobre o fenômeno e subsidiar a formulação de políticas públicas e institucionais voltadas à promoção da saúde e à valorização do trabalho docente na pós-graduação, visando a construção de um ambiente laboral mais saudável e sustentável.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C. B.; CASOTTI, C. A.; SENA, E. L. Reflexões sobre a complexidade de um estilo de vida. **Avances en Enfermería**, Bogotá, v. 36, n. 2, p. 220-229, 2018. DOI: <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v36n2.67244>.
- BAPTISTA, M. N. *et al.* Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. **Revista Psicologia (Sociedade Brasileira de Psicologia Organizacional e do Trabalho)**, Florianópolis, v. 19, n. 1, p. 564-570, 2019. DOI: <https://doi.org/10.17652/rpot/2019.1.15417>.
- BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100014>.
- CAIRES, N. S. *et al.* Qualidade de vida e níveis de estresse, ansiedade e depressão de docentes universitários. *In*: SILVA, A. J. N. (org.). **A educação enquanto fenômeno social: Gestão e práticas pedagógicas 2**. Ponta Grossa-PR: Athena, 2022. p. 154-165.
- CARDOSO, B. L. C.; NUNES, C. P.; CARDOSO JÚNIOR, W. Qualidade de vida do docente na pós-graduação no contexto da pandemia. **Boletim de Conjuntura**, Boa Vista, v. 13, n. 38, p. 249-260, 2023. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/943>. Acesso em: 18 nov. 2024.
- CARDOSO JÚNIOR, W. *et al.* Jornadas de trabalho, estilo de vida e desempenho docente no ensino jurídico atual. **Acta Scientiarum Education**, Maringá, v. 40, n. 3, 2018. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/acta>. Acesso em: 18 nov. 2024.
- CARDOSO, B. L. C.; CARDOSO JÚNIOR, W.; NUNES, C. P. Percepção sobre saúde, ambiente e condições de trabalho de docentes universitários. *In*: CARDOSO, B. L. C.; NUNES, C. P. (orgs.). **Trabalho docente, políticas e gestão educacional**. Curitiba: CRV, 2016. p. 15-27.
- CARVALHEDO, D. N. S. *et al.* Hábitos alimentares e estado nutricional de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande-MT durante a pandemia. **Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag**, Várzea Grande, v. 10, p. 31-45, 2022. Disponível em: <https://periodicos.univag.com.br/index.php/mostranutri/article/view/2190/2393>. Acesso em: 18 nov. 2024.
- NARVÁEZ, L. M. C.; TOBAR, N. J. M.; GONZÁLEZ, E. R. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios (Healthy lifestyles in teachers and college students). **Retos**, San Javier, v. 44, p. 477-484, 2022. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>.
- FRANCO, K. J. S. M.; CARMO, A. C. F. B.; MEDEIROS, J. L. Pesquisa qualitativa em educação: breves considerações a cerca da metodologia do materialismo histórico dialético. **Revista Sapiência**, Iporá, v. 2, n. 2, p. 91-103, 2013.
- GAMBOA, S. A. S. A dialética na pesquisa em educação: elementos de contexto. *In*: FAZENDA, I. (org.). **Metodologia da pesquisa educacional**. 12. ed. São Paulo: Cortez, 2010.
- GARCIA, L. P.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Investigando Burnout em professores universitários. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 76-89, 2003.
- HÖRING, A. C. *et al.* Tolerância ao estresse, estresse e estilo de vida em professores do ensino superior. **Leituras: Educação Física e Esportes**, Buenos Aires, v. 28, n. 309, p. 69-79, 2024.
- MARQUES, W. O quantitativo e o qualitativo na pesquisa educacional. **Revista da Avaliação da Educação Superior**, Campinas, v. 2, n. 3, p. 5, 1997.
- MARX, K. **O 18 Brumário de Luís Bonaparte**. São Paulo: Ed. Boitempo, 1852.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.
- OLIVEIRA, M. A. C. A. *et al.* Saúde do trabalhador e o estilo de vida dos docentes universitários: revisão integrativa de literatura. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 4, p. e31040433, 2023.

OLIVEIRA, M. P. F.; PINHEIRO, W. K. L.; VIEIRA, K. H. Hábitos alimentares e estilo de vida de um grupo de docentes de uma instituição de ensino superior privada de Montes Claros-MG. **Revista Cereus**, Gurupi, v. 14, n. 2, p. 110-124, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial de Saúde**. 1946. Disponível em: <http://www.cbmvha.org.br/2013/01/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

PENAVES DE ALENCAR, G. *et al.* Fatores associados com o nível de atividade física e comportamento sedentário de professores em tempos de pandemia de COVID-19. **Retos**, San Javier, n. 46, p. 511-519, 2022.

PRIESS, F. G. Qualidade de vida e estilo de vida: uma reflexão no âmbito dos professores universitários. **Pleiade**, Foz do Iguaçu, v. 8, n. 8, p. 7-32, 2010.

RIBEIRO, V. B.; CARDOSO, B. L. C. **A valorização do trabalho docente em uma universidade pública e os impactos na saúde em tempos de pandemia**. Guanambi: Universidade do Estado da Bahia, 2022.

RIBEIRO, V. B.; CARDOSO, B. L. C. A valorização do trabalho docente em uma universidade pública e os impactos na saúde em tempos de pandemia. **Paradima**, Maracay, v. 45, n. 1, p. e2024023, 2024.

SÁ, S. C. A. *et al.* Estresse em docentes universitários da área de saúde de uma faculdade privada do entorno do Distrito Federal. **REVISA**, Valparaíso de Goiás, v. 7, n. 3, p. 200-207, 2018.

SILVA, M. L. *et al.* Ações de Enfermagem no apoio-educação para mudanças no estilo de vida de trabalhadores docentes. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, Rio de Janeiro, v. 97, n. 1, p. e023019, 2023. DOI: [https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.\(esp\)-art.1651](https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.(esp)-art.1651).

SILVA, S. O.; KARWOSKI, A. M.; TEIXEIRA, L. A. S. Saúde e docentes de uma sociedade adoecida: um estudo no campo da pós-graduação em educação. **Temas em Educação e Saúde**, Araraquara, v. 17, n. 00, p. 2021, 2021. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/15393/11393>. Acesso em: 18 nov. 2024.

SOUSA, T. F. *et al.* Validade e reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). **Arquivos de Ciências do Esporte**, Uberaba, v. 1, n. 1, p. 21-30, 2013. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/254>. Acesso em: 18 nov. 2024.

TROITINHO, M. D. C. R. *et al.* Ansiedade, afeto negativo e estresse de docentes em atividade remota durante a pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 19, p. e00331162, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00331>.

VIEIRA, A. R. *et al.* Fatores associados ao estilo de vida dos professores da educação básica estadual na pandemia. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 44, p. e20230068, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2023.20230068.pt>. PMID:38055458.

---

#### Contribuições dos autores

BLCC: Administração do projeto, Gerenciamento dos dados, Escrita. WCJ: Coleta dos dados, Análise estatística, Escrita. CPN: Revisão.

**Editor:** Prof. Dr. José Luís Bizelli

**Editor Adjunto Executivo:** Profa. Dra. Flavia Maria Uehara