

CONDIÇÕES DE VIDA E SAÚDE DE TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA

Data de submissão: 10/03/2023

Data de aceite: 03/04/2023

Thalita Dolores dos Santos Gomes

Universidade Estadual do Paraná -
UNESPAR/Paranavaí – PR
<http://lattes.cnpq.br/5497943502302531>

Igor Fernando Neves

Centro Universitário Unifatecie -
Unifatecie/Paranavaí – PR
<https://lattes.cnpq.br/2389261417098846>

Célia Maria Gomes Labegalini

Universidade Estadual do Paraná -
UNESPAR/Paranavaí – PR
<http://lattes.cnpq.br/0026263831825992>

Heloá Costa Borim Christinelli

Universidade Estadual do Paraná -
UNESPAR/Paranavaí – PR
<http://lattes.cnpq.br/7222741015173387>

Dandara Novakowski Spigolon

Universidade Estadual do Paraná -
UNESPAR/Paranavaí – PR
<http://lattes.cnpq.br/1655443191957455>

Kely Paviani Stevanato

Universidade Estadual do Paraná -
UNESPAR/Paranavaí – PR
<http://lattes.cnpq.br/3877090200945626>

Maria Antônia Ramos Costa

Universidade Estadual do Paraná -
UNESPAR/Paranavaí – PR
<http://lattes.cnpq.br/8519325093149115>

Maria Gabriela Cordeiro Zago

Universidade Estadual do Paraná -
UNESPAR/Paranavaí – PR
<https://lattes.cnpq.br/7990034481978452>

Verônica Francisqueti Marquete

Universidade Estadual do Paraná -
UNESPAR/Paranavaí – PR
<http://lattes.cnpq.br/2902708186151648>

Eduardo Rocha Covre

Universidade Estadual do Paraná -
UNESPAR/Paranavaí – PR
<http://lattes.cnpq.br/5630676970912263>

Silvia Marini

Universidade Estadual do Paraná -
UNESPAR/Paranavaí – PR
<http://lattes.cnpq.br/2359685401171107>

Tereza Maria Mageroska Vieira

Universidade Estadual do Paraná -
UNESPAR/Paranavaí – PR
<http://lattes.cnpq.br/8395423281515550>

RESUMO: Objetivo: Analisar os hábitos de vida e saúde dos trabalhadores de uma instituição pública de ensino superior. **Metodologia:** Estudo analítico, epidemiológico descritivo, com caráter quantitativo, realizado com 44 indivíduos,

colaboradores de uma instituição pública de ensino superior localizada em um município da região noroeste do Paraná. A coleta dos dados foi realizada no mês de maio de 2020, por meio de questionário semiestruturado, os dados foram submetidos a análise estatística descritiva. Seguiram-se os preceitos éticos. **Resultados:** Os participantes são predominantemente do sexo feminino (80%), com idade média de 35 anos. A função predominante é a de docente (82%), possuem doutorado (38,6%) e mestrado (38,6%), e trabalham em tempo integral (82%). Em relação a saúde, 59% estão eutróficos, 38,6% consideram o estado de saúde como “Bom” e 70,5% consideram que cuidam de sua saúde. No que concerne o uso das tecnologias, 97,7% utilizam-se de computadores e 79,5% utilizam-se de celular. Durante as atividades de trabalho, 95,5% fazem uso da ferramenta *e-mail* e durante as atividades de lazer 88,6% utilizam-se dos aplicativos *móvil*. Todo o grupo pesquisado possui acesso facilitado à internet no ambiente de trabalho e doméstico. **Considerações finais:** Os participantes são do sexo feminino e apresentam, em sua maioria, hábitos de vida saudáveis, entretanto, uma parcela significativa precisa de ações educativas a fim de melhorar o auto cuidado, bem como organizar o uso de tecnologias, as quais podem afetar o desempenho profissional e pessoal.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos de vida, Trabalhadores, Ensino Superior.

LIVING CONDITIONS AND HEALTH OF WORKERS OF A PUBLIC UNIVERSITY

ABSTRACT: Objective: To analyze the life and health habits of workers in a public institution of higher education. **Methodology:** Analytical, epidemiological descriptive, quantitative study, conducted with 44 individuals, collaborators of a public institution of higher education located in a municipality in the northwest region of Paraná. Data collection was performed in May 2020, through a semi-structured questionnaire, and the data were submitted to descriptive statistical analysis. The ethical precepts followed. **Results:** The participants are predominantly female (80%), with a mean age of 35 years. The predominant function is that of professors (82%), have a doctorate (38.6%) and a master's degree (38.6%), and work full-time (82%). Regarding health, 59% are eutrophic, 38.6% consider health status as “Good” and 70.5% consider that they take care of their health. Regarding the use of technologies, 97.7% use computers and 79.5% use mobile phones. During work activities, 95.5% use the e-mail tool and during leisure activities 88.6% use mobile applications. The entire researched group has easy access to the Internet in the work and home environment. **Final considerations:** The participants are female and have, for the most part, healthy lifestyle habits, however, a significant portion of educational actions in order to improve self-care, as well as organize the use of technologies, which can affect professional and personal performance.

KEYWORDS: Lifestyles, Workers, Higher Education.

INTRODUÇÃO

Qualidade de vida é uma terminologia que vem sendo discutida eventualmente no sentido de valorizar parâmetros mais amplos, tais como aumento da expectativa de vida. O conceito de qualidade de vida difere muito de autor para autor, porém podemos destacar alguns contextos que muitas vezes são adotados como sinônimos, sendo eles: saúde,

felicidade, satisfação pessoal, condições de vida e estilo de vida ⁽¹⁾.

Assim, a compreensão de qualidade de vida vem se ramificando e atualmente discute-se a qualidade de vida no trabalho (QVT) onde se destacam dois importantes aspectos: a preocupação com o bem-estar do trabalhador e com a eficácia organizacional; e participação dos trabalhadores nas decisões e problemas do órgão empregador ⁽²⁾.

No ambiente de trabalho, qualidade de vida, pode relacionar-se ao cuidado da instituição com o bem-estar físico e psicológico dos colaboradores, sendo que isso reflete conseqüentemente na sua produtividade profissional e pessoal ⁽³⁾. Na medida que a satisfação de bem-estar no trabalho quando comparada a vida pessoal do indivíduo, convergem no mesmo caminho, podem refletir no ambiente empregatício ⁽²⁾.

Por meio da óptica do bem-estar geral do trabalhador, afirma-se que a QVT apresenta um enfoque biopsicossocial, ou seja, atua nas questões biológicas, psicológicas e sociais ⁽³⁾. Em virtude disso, todo o trabalho exige uma certa quantidade de energia física e psíquica chamada de força do trabalho, quando o colaborador não está bem ou satisfeito com o que executa, essas energias são diminuídas, podendo ocasionar em um trabalhador desmotivado e depressivo, ocasionando o desenvolvimento de doenças ou agravamento de patologias já existentes ⁽²⁾.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o ambiente ocupacional saudável, é um local em que todos trabalham em prol de uma visão comum de saúde e bem-estar. Com o aumento demasiado do processo de trabalho, os trabalhadores são expostos a diversas situações de risco para a saúde tais como: estresse, problemas ergonômicos, movimentos repetitivos, os quais proporcionam um desconforto muscular e postural trazendo prejuízos nos marcadores de saúde ⁽⁶⁾.

As atividades físicas se praticadas regularmente, podem trazer inúmeros benefícios, podendo atuar também na prevenção e no tratamento de distúrbios psicológicos, na promoção da saúde mental e psíquica, através da melhoria do humor e do autoconceito, maior estabilidade emocional, controle do estresse, redução da ansiedade, maior auto eficácia e da depressão ⁽⁷⁾.

Dessa forma, compreender os hábitos de vida e de saúde de profissionais de uma instituição de ensino superior, bem a intensificação do uso de tecnologias em suas práticas profissionais, intensificado pela pandemia, é uma maneira de identificar fatores de risco à saúde e propor ações que melhorem a qualidade de vida no trabalho, compromisso das instituições empregadora, o qual reverte em benefícios para o próprio trabalho. Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi analisar. As atividades físicas se praticadas regularmente, podem trazer inúmeros benefícios, podendo atuar também na prevenção e no tratamento de distúrbios psicológicos, na promoção da saúde mental e psíquica, através da melhoria do humor e do autoconceito, maior estabilidade emocional, controle do estresse, redução da ansiedade, maior auto eficácia e da depressão ⁽⁷⁾.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo analítico, epidemiológico descritivo, com caráter quantitativo. A amostra, por conveniência, compreendeu em 44 indivíduos, vinculados a uma instituição de ensino superior pública de um município da região noroeste do Paraná.

Os critérios de inclusão foram: atuar na instituição de ensino, entre funcionários efetivos, colaboradores e terceirizados; estarem disponíveis para responderem o questionário on-line.

A coleta dos dados foi realizada no mês de maio de 2020, por meio de um questionário semiestruturado (Anexo B) aplicado por meio da plataforma *Google Forms*[®], instituindo um prazo máximo de retorno de até 07 (sete) dias após a distribuição do questionário via aplicativo mobile de comunicação.

As variáveis de interesse pesquisadas foram: dados sócios demográficos, econômicos, condições de saúde, hábitos de vida e uso de tecnologias no ambiente de trabalho e lazer.

Para o cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC), foram determinados o peso e a altura referidos pelos pesquisados ao preenchimento do questionário. Considerou-se magreza o sujeito com $IMC < 18,5$, quando o IMC esteve entre 18,5 e 24,9 considerou-se o usuário com normalidade. Para valores de 25-29,9 ou ≥ 30 , os indivíduos foram classificados com sobrepeso, e entre 30,0-39,9, classificados como obesidade, respectivamente.

Os dados coletados foram exportados para planilha do *Microsoft Excel*[®], versão 2016, em seguida submetidos a análise descritiva simples, organizados em tabelas simples e contingenciais.

A pesquisa desenvolveu-se seguindo os preceitos embasados nas Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos do Conselho Nacional de Saúde (Resolução CNS 466/2012), após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR), registrado com o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE: 31076620.0.0000.9247), e parecer de aprovação nº 4.014.502, de 07/05/2020.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os dados sociodemográficos e econômicos do grupo analisado, compreendendo um total de 44 participantes, com predominância do sexo feminino na faixa etária de 25-44 anos. Atuam na docência em turno integral, e possuem alta escolaridade. Os participantes apresentam-se nos estratos socioeconômicos A e B, alto poder aquisitivo.

	Variáveis	N	(%)
Sexo	Feminino	36	81,8
	Masculino	8	18,2
Idade	15-24 anos	5	11
	25-44 anos	30	68
	45-59 anos	7	16
	60-90 anos	2	5
Função	Docente	36	82
	Estagiário	6	14
	Agente operacional	2	4
Turno de trabalho	Integral	36	81,8
	Noturno	7	15,9
	Vespertino	1	2,3
Escolaridade	Doutorado	17	38,6
	Mestrado	17	38,6
	Graduação	4	9,1
	Ensino médio	3	6,8
	Especialização	2	4,5
	Pós-doutorado	1	2,3
Possui casa própria	Sim	27	61,4
	Não	17	38,6
Moradores no domicílio	1-2 pessoas	14	32
	3-4 pessoas	28	64
	5 ou mais pessoas	2	4
Renda Familiar	Até 2 salários	4	9
	3-5 salários	12	27
	5-10 salários	17	39
	Mais de 10 salários	11	25

Tabela 1 - Distribuição e percentual dos participantes quanto às variáveis sócio demográficos e econômicos. Paranavaí, PR, Brasil, 2020.

Fonte: os autores (2020).

Na avaliação do IMC a maioria dos participantes estão com o índice normal, contudo destaca-se que cerca de 40% estão acima do peso ou com obesidade.

Os participantes consideram sua saúde, saúde boa ou muito boa, e declaram realizar ações de auto-cuidado, frequentam regularmente médicos e possuem plano de saúde ou convênio médico (Tabela 2).

No que diz respeito a doenças crônicas 23 (52%) alegam não possuírem. Os demais 21 (48%) possuem: diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade, transtornos mentais e doenças respiratórias. Relatam utilizar medicamentos das classes dos anti-inflamatórios,

diuréticos, hipoglicemiantes, pílulas contraceptivas, benzodiazepínicos e antidepressivos.

	Variáveis	N	(%)
Índice de Massa Corpórea	Normal	26	59
	Sobrepeso	15	34
	Obesidade	3	7
Classificação pessoal do estado de saúde	Muito bom	14	31,8
	Bom	17	38,6
	Regular	13	29,5
Nível de autocuidado	Sim	31	70,5
	Não	13	29,5
Periodicidade de consulta médica	A cada 6 meses	17	38,6
	1 vez ao ano	17	38,6
	Quando tem problema de saúde	10	22,7
Plano de saúde ou convênio médico	Sim	30	68,2
	Não	14	31,8
Doença crônica	Sim	21	48
	Não	23	52
Uso medicamento contínuo	Sim	19	43,2
	Não	25	56,8
Tabagista	Sim	2	4,5
	Não	42	95,5

Tabela 2 - Distribuição e percentual dos participantes quanto às condições de saúde relatadas. Paranaíba, PR, Brasil, 2020.

Fonte: os autores (2020).

Em relação aos hábitos alimentares dos pesquisados (Tabela 3), a maioria não troca refeições por lanches no almoço, esse é um hábito mais comum no jantar, mas poucas vezes na semana; e referem consumir sal de forma moderada. Ainda os participantes referem ser sedentários, e não utilizam bicicleta como meio de transporte para o trabalho.

Variáveis		N	(%)
Em quantos dias da semana você costuma trocar a comida do almoço por lanches?	1-2 dias	4	9,1
	3-4 dias	0	0
	5-6 dias	2	4,5
	Todos os dias	0	0
	Nunca	38	86,4
Em quantos dias da semana você costuma trocar a comida do jantar por lanches?	1-2 dias	26	59,1
	3-4 dias	5	11,4
	5-6 dias	0	0
	Todos os dias	3	6,8
	Nunca	10	22,7
Seu consumo de sal é	Muito alto	1	2,3
	Alto	8	18,2
	Adequado	22	50
	Baixo	8	18,2
	Muito baixo	5	11,4
	Não sabe	1	2,3
Quantos dias da semana você pratica atividade física	1-2 dias	9	20,5
	3-4 dias	6	13,6
	5-6 dias	5	11,4
	7 dias	1	2,3
	Nunca	23	52,3
Tempo de prática das atividades físicas	<1 hora	26	59,1
	1-2 hora	16	36,4
	2-3 hora	1	2,3
	3-4 hora	0	0
	>4 horas	1	2,3
Para ir ou voltar ao trabalho, faz algum trajeto a pé ou de bicicleta	Sim, todo o trajeto	0	0
	Sim, parte do trajeto	3	6,8
	Não	41	93,2

Tabela 3- Distribuição e percentual dos participantes quanto aos hábitos de vida relatados. Paranavaí, PR, Brasil, 2020.

Fonte: os autores (2020).

O uso de tecnologias para a realização das atividades de trabalho e lazer, foi inquirido a fim de compreender sua utilização, intensificada pela pandemia, o qual pode influir na saúde dos indivíduos. Nesse sentido, a maioria dos (n=43 / 97,7%) participantes referem utilizar o computador ou *notebook* para realizarem suas atividades profissionais, em seguida o celular (n=35 / 79,5%). No uso das ferramentas de trabalho 42 (95,5%) manuseiam o *E-mail*, aplicativos *mobile* 34 (77,3%) e uso de *softwares* e/ou programas com 32 (72,7%) dos pesquisados.

A tecnologia utilizada nos momentos de lazer houve a predominância no uso do celular, com 40 (90,9%), principalmente os aplicativos *mobile* 39 (88,6%), sendo o aplicativo móvel de comunicação mais utilizado o *Whatsapp Messenger* (n=40 / 90,9%). Todos os pesquisados dispõem de *internet* 44 (100%) no domicílio.

DISCUSSÃO

Diante dos resultados apresentados, é possível apreender que as características sociodemográficas têm por predominância o sexo feminino, corroborando com os estudos de Araújo ⁽¹⁰⁾ que totalizam 80% de mulheres docentes, valor próximo a dois milhões e meio de profissionais do sexo feminino.

Visto isto, as rotinas de trabalho das mulheres confrontam com a sobrecarga de atividades domésticas, ocasionando em uma dupla responsabilidade, exigindo constante movimento para equacionar e atender adequadamente as exigências e demandas dos tempos no trabalho remunerado e familiar. Da Costa ⁽¹¹⁾ em seu estudo diz que, o acesso das mulheres ao campo educacional vem se fortalecendo, e elas possuem maior índice de inserção, permanência e conclusão dos anos de estudo do que os homens, e que a família ocupa grande parte das preocupações do universo das mulheres, em especial, no que se refere à qualidade de vida que elas esperam proporcionar aos filhos.

No intuito de satisfazer tais aspirações e alcançar esses objetivos, as mulheres são levadas a adotarem ritmo demasiado estressante em suas vidas, o que interfere profundamente em sua qualidade de vida. A alta tensão e conflitos gerados nas vivências das mulheres, trazem consonância a evidências que a população do sexo feminino tende a desenvolver com maior frequência possíveis doenças devido a grandeza de atividades laborais e domésticas ⁽¹⁰⁻¹¹⁾.

Corroborando com os estudos de Meyer ⁽¹²⁾ que afirma que a figura da mulher ao inserir-se no mundo do trabalho, pode-se transformar numa dupla ou tripla jornada de trabalho, caracterizando uma intensificação laboral.

Notou-se o predomínio de pesquisados com idade média de 35 anos, diante disto podemos considerar que os pesquisados pertencem a população de jovens/adultos. Relacionando-os com uma sobrecarga de atividades em turno integral, ocasionando o processo de envelhecimento precoce, confrontando com a pesquisa de Aires ⁽¹³⁾ onde cita que o estilo de vida adotado irá definir a qualidade do envelhecimento.

Dessa forma a realização de uma alimentação adequada e o tempo gasto com atividades físicas, sociais e pessoais influencia de forma positiva tanto no funcionamento físico como o mental do indivíduo ⁽¹³⁾.

Quanto ao nível de qualificação verificou-se que a maioria possui especialização *strictu-sensu*, comparando-se ao excesso das atividades de pós-graduação, podendo levar os profissionais a desenvolverem ou gerar o agravamento de doenças. Cortez ⁽¹⁴⁾ em

sua pesquisa, ratifica sobre o processo de saúde-doença vivenciado pelos professores, e afirma que essa preocupação e articulação entre saúde, subjetividade e contexto-social é evidenciada ainda pelos principais objetivos dos estudos.

Estes articulam ambiente de trabalho, adoecimento, sintomas vocais e estresse com fatores mais amplos, como a qualidade de vida, o que permite inferir o quanto o trabalho é compreendido nas investigações como um dos determinantes sociais do processo de saúde-doença ⁽¹⁴⁾.

Ainda, salas superlotadas, a escassez de recursos materiais, a falta de apoio técnico, bem como as pressões advindas das relações interpessoais fazem da docência uma profissão dinâmica e estressora, tornando-a uma profissão de alto risco. Esses desafios provenientes da dinâmica laboral configuram-se como fatores que favorecem o desenvolvimento da Síndrome de Burnout ⁽¹⁵⁾. O processo de desenvolvimento da Síndrome é entendido como um fenômeno individual, ainda que este se dê pelo estresse advindo das relações interpessoais, e só é percebido pelas pessoas do convívio diário.

O trabalho docente deve estar constantemente em sincronia com as informações atuais e sempre em busca de novos conhecimentos, pois todas as informações adquiridas agregam para que posteriormente possam ser transmitidas para outras pessoas, assim proporcionando novos conhecimentos para ambos ⁽¹⁵⁾.

Estudos ⁽¹⁶⁾ revelam que há profissionais que não consideram os fatores estressores como fator impactante no desempenho profissional, embora muitos destes os consideram como evento principal. Levando em consideração algumas variáveis que cada pessoa tem ao estresse, como susceptibilidade, vulnerabilidade e habilidade de como cada um administra esses fatores e/ou mesmo controla a intensidade destes, as características pessoais e ambientais também podem interferir na rotina diária de trabalho, ou seja, a própria questão da desvalorização da profissão dos docentes que atuam na Educação Superior afetaria a todos, embora existam ainda aqueles que não julgam serem desvalorizados.

Pesquisas apontam que as mudanças ocorridas no setor educacional do Brasil fizeram com que o papel do professor extrapolasse a sala de aula, já que o mesmo se envolve em atividades como, participação na gestão escolar e interlocução junto às famílias dos alunos. Dessa forma faz com que o docente ultrapasse a sua rotina diária de trabalho, levando as atividades da sala de aula para fora do âmbito do escolar, acarretando o surgimento do estresse e a possível Síndrome de Burnout ⁽¹⁵⁾.

No que concerne ao regime de trabalho o turno preeminente é o integral, comparando-se aos estudos de Reis ⁽¹⁷⁾ em que ratifica a relação com o excesso de carga horária à falta de realização de atividades de lazer como as práticas de atividades físicas, afazeres domésticos e cuidados com a saúde, sendo estes em quantidade reduzida, facilitadores para um estilo de vida sedentário, potencializando o desenvolvimento ou agravamento de doenças.

No que diz respeito à situação socioeconômica, os participantes do estudo informaram

renda média entre cinco e dez salários-mínimos, deferindo a pesquisa de Reis ⁽¹⁷⁾ que cita sobre a relação do ganho mensal à melhoria da autoestima e motivação no ambiente de trabalho, refletindo a satisfação pessoal e melhoria das condições de vida. Comparando-se com estudos de Gomes ⁽¹⁸⁾, a QVT está diretamente ligada às necessidades humanas e sua satisfação, incluindo sentimentos, percepção, recursos materiais e condições dignas de trabalho.

Através das variáveis peso e altura, notou-se que em sua maioria, os participantes apresentaram Índice de Massa Corpórea (IMC) dentro dos padrões do Ministério da Saúde ⁽⁹⁾, opoente aos estudos de Reis ⁽¹⁷⁾, que apresenta em sua totalidade participantes com alterações no IMC, relacionando-o com doenças crônicas não degenerativas. Santana ⁽¹⁹⁾ apresenta em sua pesquisa que um total de 56 milhões de mortes ocorreram em todo o mundo durante o ano de 2012, sendo 38 milhões atribuídas a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). No Brasil, cerca de 72% do total de óbitos foi atribuído às DCNT, destacando-se as doenças cardiovasculares (DCV), as neoplasias, as doenças respiratórias e o diabetes.

Mediante aos dados apresentados, 70,5% dos pesquisados estimam zelar pela sua saúde, ratificando com os estudos de Aires ⁽¹³⁾, onde associa que o estilo de vida adotado refletirá na qualidade de vida pessoal e no processo de envelhecimento. Corroborando com o artigo de Alves ⁽²⁰⁾, o processo de envelhecimento humano revela-se complexo, por não estar unicamente relacionado com os anos vividos ou com as transformações que ocorrem no organismo, mas também com o modo como esse tempo é vivido pelas pessoas. Ainda, a realização de uma alimentação adequada e a dedicação com atividades físicas, sociais e pessoais, influenciam de maneira positiva para o bem-estar físico e mental do indivíduo.

No que tange ao uso de tecnologias nas atividades de trabalho e lazer, a maioria dos participantes utilizam-se de computadores ou *notebooks* e *e-mails*, ratificando os achados de Rocha ⁽²¹⁾ que demonstram que as Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) têm grande influência no processo de trabalho, possibilitando acesso vertiginoso as informações, cooperando para o processo de ensino e aprendizagem.

Oliveira ⁽²²⁾ retrata em seu estudo que as (TICs) faz-se necessário, assim, uma formação continuada dos docentes para que possam utilizar as novas Tecnologias da Informação e Comunicação como ferramentas de apoio pedagógico em sala de aula.

O uso da tecnologia vem se expandindo constantemente e se torna mais presente no cotidiano, proporcionando acesso em tempo real às atuais informações, ampliando as possibilidades de conhecimento e aprimoramento dos processos de trabalho. Ratificando com os estudos ⁽²³⁾, onde apresentam que a tecnologia na educação pode se tornar uma grande facilitadora dos métodos empregados dentro da sala de aula, devemos saber dosar o seu uso para que ela não se torne apenas uma ferramenta isolada, mas sim um componente do processo de aprendizagem, no qual professor e aluno se sintam beneficiados com os recursos e aparatos utilizados.

CONCLUSÃO

Este estudo apreendeu os hábitos de vida dos trabalhadores de uma instituição pública de ensino, assim, identificou-se que trata de um público feminino, adulto jovem, com alta escolaridade e classe média; que atuam na docência em tempo integral. Possuem comorbidades crônicas e fazem uso de medicamentos controlados.

Em relação aos hábitos de vida, não praticam atividades físicas diariamente e não possuem uma boa alimentação. Ainda os dados indicam que a sobrecarga das atividades principalmente em relação aos participantes do sexo feminino interfere no processo de saúde/doença. Estimulando o desenvolvimento de doenças, devido ao excesso de afazeres laborais e/ou domésticos, e que outros fatores como a falta de tempo para a prática de atividades de lazer. Esses hábitos podem interferir no processo de adoecimento, envelhecimento e desenvolvimento de morbidades.

Neste contexto o estudo apresenta de forma descritiva as condições de vida e saúde dos professores dessa instituição, tais dados podem contribuir posteriormente com novos estudos, com o intuito de melhorar o bem-estar, proporcionar atividades de lazer, atividade física e alimentação saudável da comunidade acadêmica. Promovendo assim, qualidade de vida tanto no espaço de trabalho e na vida pessoal.

REFERÊNCIAS

- 1-Salgado RD, Siqueira SS, Salgado TC. Qualidade de vida do estudante trabalhador: uma. Ministério da educação secretaria de educação, profissional e tecnológica instituto federal de educação, ciência e tecnologia do Piauí, **REVISTA SOMMA**. 2017; v.2, n. 2, p.35-46.
- 2- Boas, A. A. V., de Sousa Pires, A. A., Faria, D. A., & Morin, E. M. Indicadores de qualidade de vida no trabalho de docentes de instituições federais de ensino superior das regiões Sudeste, Centro-Oeste e Distrito Federal. **Brazilian Applied Science Review**, 2018; 2(1), 19-51.
- 3-Santos, V.L.P., et al. Estudo da qualidade de vida no trabalho de professores do ensino superior. **Revista Intersaberes**, 2019 v.14, n. 31, p. 187-197.
- 4-Araújo, L.S.A, Santos, B.R, Freitas, L.G. Impacto das ações formativas no uso de tecnologias nas práticas docentes. **Psicologia: Teoria e Prática**. 2017v. 19, n.3, p. 316-334.
- 5-Pereira, J.C. et al. Sistema nervoso e endócrino: uma integração que mantém a vida. *Revista InterSaúde*. 2019 v. 1, n. 1, p. 22-36.
- 6-Reis, S.A.M.,et al. **Programa de saúde e qualidade de vida do trabalhador do campus muzambinho: perfil de marcadores de saúde**. 2017.
- 7-Beck, M.L.Grassi; Magalhães, Josiane. **Exercícios físicos e seus benefícios à saúde mental: interseções entre a educação física e a psicologia**. Cuiabá: Universidade do Estado de Mato Grosso-Unemat Editora, 2017,p. 129-148.

8-Blascovi-Assis, S.M., Endorfinas: conceitos básicos e relações com a imunologia e a reabilitação. **Fisioterapia Brasil**, 2019. v. 4, n. 5, p. 364-368.

9-Brasil. **IMC em adultos**. Ministério da saúde. 2020. Acesso em 20 de julho de 2020. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/component/content/article/804-icm/40509-icm-em-adultos>

10-Araújo, T.M. P, P.S.; Masson, M.L.V.Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. **Cadernos de Saúde Pública**, 2019, v. 35, p. e00087318.

11-Da Costa, F.A. Mulher, trabalho e família: os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares. **Pretextos**-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, 2018 v. 3, n. 6, p. 434-452.

12-Meyer, A.V.T.L., et al. **Trabalho Doméstico E Empreendedorismo: A Intensificação Laboral Das Donas-De-Casa Domestic Work And Entrepreneurship: The Work Intensification Of The Housewives**. 2019.

13-Aires, I.O., et al. Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento. **Research, Society and Development**, 2019, v. 8, n. 11, p. 31.

14-Cortez, P.A., et al. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Cadernos Saúde Coletiva**, 2017, v. 25, n. 1, p. 113-122.

15-Vidal, E.R.S., Síndrome de Burnout em Professores. **Pedagogia em Ação**, 2017, v. 9, n. 1, p. 39-46.

16-Timm, J.W., et al. **O ciclo de vida profissional na docência no Stricto Sensu em educação: o sentido, o significado e a percepção do bem/mal-estar a partir de narrativas (auto) biográficas**. 2018.

17-Reis, A.S.F., et al. Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário. **Arquivos de Ciências da Saúde**, 2017, v. 24, n. 1, p. 75-80.

18-Gomes, K.K., et al. Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior. **Rev. bras. med. Trab**, 2017, v. 15, n. 1, p. 18-28.

19-Santana, J.O.; Peixoto, S.V. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2017, v. 23, n. 2, p. 103-108.

20-Alves, Kelly; Lopes, Amélia; Pereira, Fernando. **O efeito do envelhecimento nas práticas profissionais: perspectivas dos professores do pré-escolar ao secundário no contexto português**. In: Ciências, culturas e cidadanias: atas do XIV Congresso da SPCE. 2019.

21-Rocha, J.D.T.; Nogueira, C.R.M. Formação Docente: uso das tecnologias como ferramentas de interatividade no processo de ensino. **Revista Observatório**, 2019, v. 5, n. 6, p. 578-596.

22-Oliveira, K.R.M.; Bento, M.C.M. Tecnologias da informação e comunicação e a formação continuada de professores: estudo de caso. **Estudos Interdisciplinares em Educação**, 2019, v. 1, n. 6.

23-Barroso, Felipe; Antunes, Mariana. Tecnologia na educação: Ferramentas digitais facilitadoras da prática docente. **Revista Pesquisa e Debate em Educação**, 2016, v. 5, n. 1.