

Saúde do trabalhador e o estilo de vida dos docentes universitários: revisão integrativa de literatura

Occupational health and university professors' lifestyle: Integrative literature review

Salud del trabajador y estilo de vida de los profesores universitarios: Revisión integradora de la literatura

Márcio André Cauterruccio Ângelo de Oliveira^I; Renan Fernandes de Carvalho^I; Magda Guimarães de Araujo Faria^I; Mercedes Neto^I; Tatiana Rodrigues de Araujo Eleuterio^I; Donizete Vago Daher^{II}

^IUniversidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil; ^{II}Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ, Brasil

RESUMO

Objetivo: identificar o estilo de vida dos docentes em âmbito universitário na literatura científica internacional. **Método:** revisão integrativa de literatura realizada em janeiro de 2021 nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), *Current Nursing and Allied Health Literature* (Cinahl), *Web of Science* e *Scopus* por meio da combinação dos descritores *lifestyle AND faculty*. **Resultados:** a análise dos manuscritos apontou a existência de 21 artigos os quais abordaram as seguintes dimensões do estilo de vida foram: família e amigos, atividade física, nutrição, álcool, tabaco e outras drogas, sono e estresse e, tipo de personalidade. **Conclusão:** há um hiato de conhecimento sobre hábitos específicos como o uso de substâncias ilícitas e o consumo de medicamentos. É necessário ampliar o olhar diagnóstico sobre o estilo de vida docente em novas investigações que possam detalhar diferenças loco-regionais e culturais. **Descritores:** Saúde do Trabalhador; Universidades; Docentes; Estilo de Vida.

ABSTRACT

Objective: to identify the lifestyle of university professors in the international scientific literature. **Method:** this integrative literature review was conducted in January 2021 in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Health Science Literature (Lilacs), Current Nursing and Allied Health Literature (Cinahl), Web of Science and Scopus databases, by combining the descriptors "lifestyle" AND "faculty". **Results:** analysis of the manuscripts indicated 21 articles, which addressed the following dimensions of lifestyle: family and friends, physical activity, nutrition, alcohol, tobacco and other drugs, sleep and stress, and personality type. **Conclusion:** there is a gap in knowledge about specific habits such as illegal substance use and consumption of medications. A broader diagnostic view of faculty lifestyle is needed in new studies that can detail local region and cultural differences.

Descriptors: Occupational Health; Universities; Faculty; Life Style.

RESUMEN

Objetivo: identificar el estilo de vida de los profesores universitarios en la literatura científica internacional. **Método:** revisión integradora de la literatura realizada en enero de 2021 en las bases de datos de la *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (Lilacs), *Current Nursing and Allied Health Literature* (Cinahl), *Web of Science* y *Scopus* a través de la combinación de descriptores *lifestyle & faculty*. **Resultados:** el análisis de los manuscritos indicó la existencia de 21 artículos que abordaron las siguientes dimensiones del estilo de vida: familia y amigos, actividad física, nutrición, alcohol, tabaco y otras drogas, sueño y estrés y tipo de personalidad. **Conclusión:** existe un vacío de conocimiento sobre hábitos específicos como el uso de sustancias ilícitas y el consumo de medicamentos. Es necesario ampliar la visión diagnóstica sobre el estilo de vida de los profesores en nuevas investigaciones que puedan detallar las diferencias locorregionales y culturales.

Descritores: Salud Laboral; Universidades; Docentes; Estilo de Vida.

INTRODUÇÃO

A perspectiva ampliada de saúde vislumbra o sujeito para além de um corpo físico e caminha para dimensões que são estruturadas por evidências científicas e que transcendem o modelo biomédico de saúde, o qual a salutogênese e a promoção da saúde são conceitos indissociáveis. Compreende-se por salutogênese, o processo de estudo dos mecanismos que orientam conceitos de práticas saudáveis, doenças previsíveis e como lidar com os estressores, evidências que afetam negativamente o sujeito, já a promoção da saúde é considerada uma estratégia de enfrentamento ao processo de adoecimento e que traz como possibilidade a relação de determinantes de saúde e a mobilização de recursos culturais e institucionais, os quais é necessário o diagnóstico da população sendo essencial a análise do estilo de vida¹.

O estilo de vida pode ser compreendido como a expressão individualizada de um usuário sob as condições de vida que são propostas e abordadas durante as suas experiências. Através dessa mensuração, é possível identificar fatores

Autora correspondente: Magda Guimarães de Araujo Faria. E-mail: magda.faria@live.com
Editora Científica: Cristiane Helena Gallasch; Editora Associada: Cintia Fassarella

de riscos e as práticas exercidas pelo indivíduo que o levem à uma condição de adoecimento, somado a isso, o estilo de vida é uma trajetória construída ao longo do desenvolvimento humano e integra fatores biológicos, sociais e culturais, determinando os hábitos, as atividades físicas, dieta e, sobretudo as vulnerabilidades².

Ademais, o ambiente de trabalho, os múltiplos determinantes de saúde e os comportamentos individuais podem ser associados em um contexto trabalhista, pois a exposição a situações que possam colocar em risco a saúde do indivíduo sem um preparo e qualificação para tal, podem levar a uma condição de adoecimento³. Essa demanda pode ser institucional ou até mesmo do próprio usuário, onde não é respeitado limitações que atingem diretamente as práticas saudáveis⁴.

A análise do estilo de vida é essencial como diagnóstico situacional preliminar a criação de atividades de promoção da saúde. E neste sentido, observa-se o cenário acadêmico como ambiente pouco explorado porém fértil para a criação de atividades de promoção da saúde com a perspectiva paradigmática das Universidades Promotoras da Saúde, a qual considera a promoção da saúde como parte de seu projeto social, estabelecendo políticas institucionais que promovem a saúde e a qualidade de vida da comunidade acadêmica. Nestas instituições a promoção da saúde atua de forma transversal, atingindo desde projetos específicos até os currículos das instituições⁵⁻⁷.

A saúde do trabalhador docente atuante em instituições de ensino superior ainda corresponde a um hiato de atuação e investigação dentro da própria saúde coletiva devido a incipiência nas propostas institucionais e políticas para melhora na qualidade de vida destes trabalhadores, o que corrobora para a pertinência temática da investigação. Sendo assim, o presente artigo objetivou identificar o estilo de vida dos docentes em âmbito universitário na literatura científica internacional.

Ressalta-se a relevância da temática para a enfermagem já que esta categoria possui as atividades de promoção da saúde como parte integrante do seu processo de trabalho, atuando então em atividades educativas e intervenções em saúde para a manutenção ou recuperação do estado saudável. Ademais, afirma-se a grande adesão da análise exposta neste estudo à compreensão do paradigma salutogênico já que o estilo de vida pode ser uma estratégia para o empoderamento individual tido como indispensável para o êxito das atividades de promoção da saúde⁸.

MÉTODO

Revisão Integrativa de Literatura (RIL) cuja operacionalidade abrange a seleção de material científico validado sobre uma mesma temática com o intuito de desenvolver uma síntese⁹.

Este estudo segue prioritariamente o pensamento elaborado através de etapas gradativas, sendo a primeira delas, a criação de uma pergunta norteadora que ao longo do estudo estrutura toda a base de raciocínio e pensamento crítico. Para a construção da pergunta de pesquisa, utilizou-se a estratégia PICo (População, fenômeno ou intervenção e contexto). Neste sentido, a pergunta elaborada para essa pesquisa é “Como é o estilo de vida dos professores universitários identificados na literatura científica?”.

O segundo passo da RIL é a seleção dos critérios e rigores a serem utilizados na busca dos materiais científicos e sendo assim, os documentos buscados seguiram os seguintes critérios: formato artigo baseados em pesquisas originais com texto completo disponível na íntegra nos idiomas português, inglês e espanhol publicados nos últimos 10 anos. A busca foi realizada em janeiro de 2021 e concentrada no administrador de referências denominado Rayyan®, onde posteriormente os manuscritos foram avaliados por três pesquisadores distintos.

Para a realização da busca foram utilizados descritores combinados que deram origem a seguinte a seguinte construção booleana: “*lifestyle*” AND *Faculty*. Foram utilizadas como bases para a busca: *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde (Lilacs), *Current Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL), *Web of Science* e Scopus.

No terceiro passo da RIL definiu-se as variáveis a serem analisadas nos artigos, o que originou um instrumento no formato de planilha, a qual foi preenchida com as seguintes informações: Numeração, base de dados, título do artigo, autores, ano e considerações temáticas.

Já no quarto passo da RIL, foi feita a seleção das pesquisas incluídas para a análise. Os artigos foram quantificados e correspondentes à base de dados escolhida, após isto, progressivamente, foram filtrados pelos critérios elencados, exaustivamente lidos e analisados até que chegasse a uma amostragem final. Por fim, esta etapa finda em uma assistência na tomada de decisões para a pesquisa e avalia o desenvolvimento da temática nas bases de dados científicas. Ressalta-se que a referida busca e seleção de artigos foi realizada em janeiro de 2021. Para ilustrar o fluxo de inclusão de obras nesta RIL, utilizou-se fluxograma inspirado no modelo PRISMA (Principais Itens para Relatar Revisões Sistemáticas e Meta-análises) conforme Figura 1.

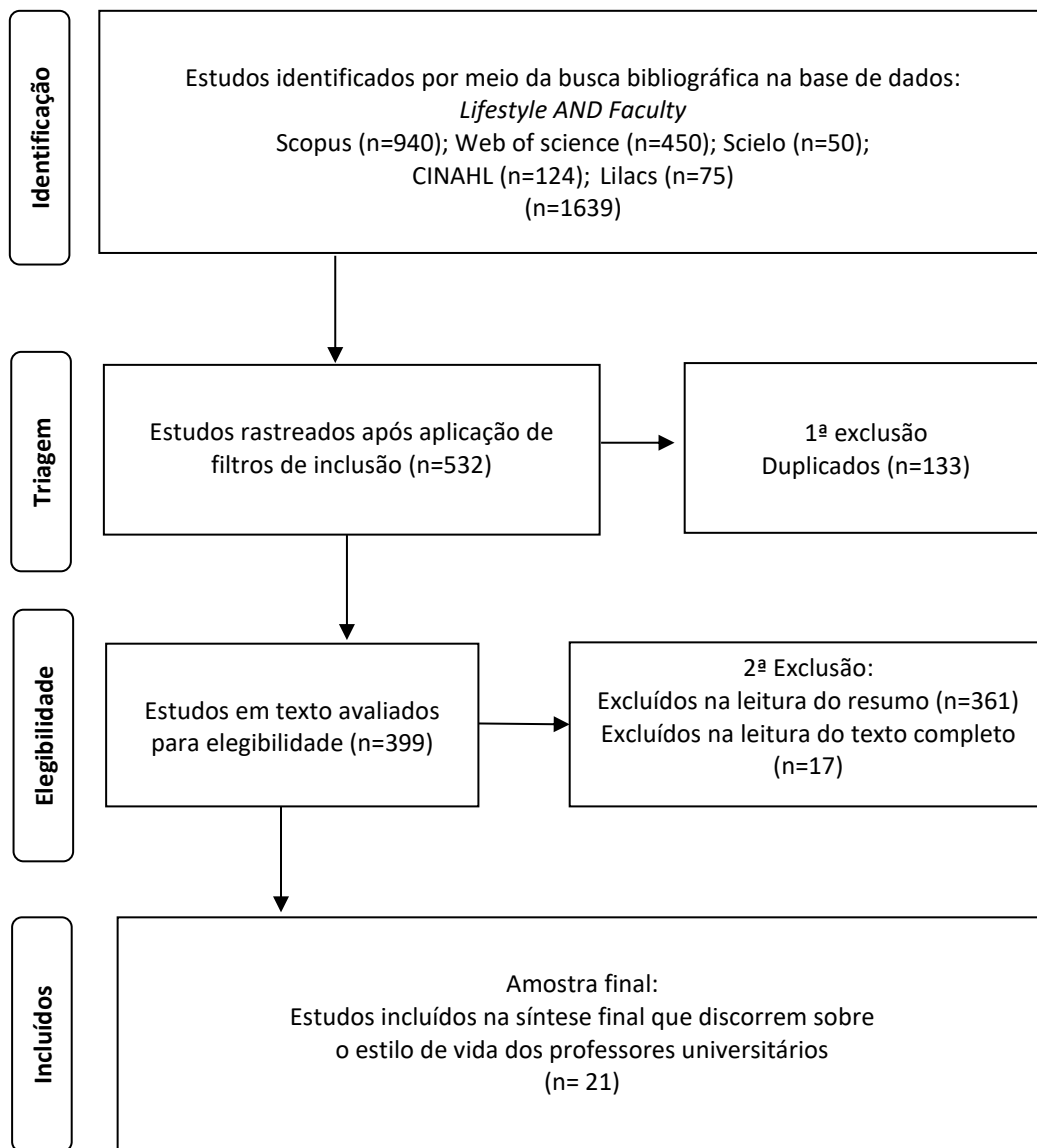


FIGURA 1: Fluxograma de inclusão de manuscritos. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2021.
Fonte: elaborado pelos autores, baseado em dados de pesquisa, 2021

No quinto passo foi realizada a análise dos estudos de forma descritiva e interpretativa, levando-se em consideração os aspectos éticos, respeitando a autoria das ideias, os conceitos e as definições apontadas pelos autores.

A seleção dos estudos relevantes foi feita a partir da incorporação dos critérios de inclusão e exclusão no primeiro resultado da busca, seguido da leitura dos títulos e resumos e posteriormente, da publicação como um todo. Por fim, na última etapa da RIL é a apresentação dos dados de maneira a facilitar e aproximar o conteúdo ao leitor.

RESULTADOS

A análise dos manuscritos apontou a existência de 21 artigos que tratam sobre o objeto de pesquisa. A distribuição geográfica destes compreende: México, Estados Unidos, Colômbia, Etiópia, Irã, Brasil, Peru, Índia, Canadá, Hungria, Barbados e Chipre.

Na análise das dimensões de Estilo de Vida foram construídas categorias temáticas a partir da classificação FANTASTIC, a citar: Família e amigos, Atividade física, Nutrição, Tabaco e outras drogas, Álcool, Sono e estresse, Tipo de personalidade, Introspecção e Carreira¹⁰. É válido ressaltar que a classificação foi escolhida por se tratar de um instrumento com categorias validadas nacionalmente¹¹. A síntese dos estudos incluídos no corpo de análise da investigação pode ser observada na Figura 2.

População, País e Ano	Objetivo	Dimensões do Estilo de Vida
Funcionários universitários (Barbados, 2011) ¹²	Determinar a prevalência dos fatores de risco de doenças crônicas não transmissíveis entre professores universitários	Nutrição; Atividade física; Álcool, Cigarro e Drogas;
Professores universitários (Hungria, 2013) ¹³	Avaliar o nível de atividade física diária entre professores sêniores	Atividade física; Nutrição;
Funcionários universitários (Brasil, 2013) ¹⁴	Avaliar a preocupação, providências preventivas e problemas relativos à saúde e prevenção de doenças em uma instituição pública	Atividade física; Tipo de Comportamento;
Funcionários universitários (Estados Unidos, 2014) ¹⁵	Identificar a prevalência do controle de Pressão Arterial (PA), uso de medicações, o monitoramento da PA, depressão, atividade física e o acesso à recursos de saúde	Atividade física; Tipo de Comportamento; Nutrição
Professores universitários (Colômbia, 2014) ¹⁶	Identificar as influências do medo no estilo de vida do professor universitário colombiano	Álcool, Cigarro e Drogas; Tipo de Comportamento
Professores universitários (Estados Unidos, 2015) ¹⁷	Analisar o estilo de vida acadêmico e o nível de satisfação profissional	Álcool, Cigarro e Drogas; Sono e Estresse; Tipo de comportamento;
Professores universitários (Estados Unidos, 2015) ¹⁸	Examinar a relação entre professores sedentários e as características demográficas	Atividade física; Nutrição; Tipo de Comportamento;
Funcionários universitários (Colômbia, 2015) ¹⁹	Descrever os fatores de risco cardiovasculares modificáveis e a capacidade do autocuidado preservado nos funcionários de uma instituição universitária	Nutrição; Álcool, Cigarro e drogas; Atividade física
Funcionários universitários (Colômbia, 2016) ²⁰	Estabelecer o perfil de risco cardiovascular e condição física de docentes e empregados em uma faculdade de instituição pública	Atividade física; Nutrição; Álcool, Cigarro e Drogas;
Professores universitários (Canadá, 2016) ²¹	Descrever a dietética, exercícios, fumo, ingestão de álcool e hábitos entre professores universitários e relacionar o estilo de vida profissional e práticas de aconselhamento aos pacientes	Nutrição; Álcool, Cigarro e Drogas; Atividade física;
Funcionários universitários (Estados Unidos, 2016) ²²	Identificar os fatores que influenciam o estilo de vida dos funcionários universitários	Nutrição; Atividade física; Sono e Estresse; Tipo de Comportamento; Família e amigos
Funcionários universitários (México, 2017) ²³	Analisar as variáveis do estilo de vida promotor da saúde	Nutrição; Atividade física; Tipo de comportamento; Sono e Estresse; Família e Amigos
Professores e funcionários universitários (Irã, 2017) ²⁴	Identificar vulnerabilidades no estilo de vida sedentário	Atividade física;
Funcionários universitários (Estados Unidos, 2017) ²⁵	Analisar a implementação e necessidade de programas que deem suporte à saúde dos trabalhadores de uma universidade	Sono e Estresse; Tipo de comportamento; Nutrição; Atividade física; Álcool, Cigarro e Drogas;
Professores universitários (Estados Unidos, 2017) ²⁶	Analisar os indicadores de saúde e os fatores de riscos causados por uma maior permanência sentado	Nutrição; Atividade física; Álcool, Cigarro e Drogas;
Professores universitários (Peru, 2018) ²⁷	Determinar a frequência da obesidade e sobrepeso, avaliar o risco cardiovascular e metabólico.	Nutrição; Atividade física;
Professores universitários (Índia, 2018) ²⁸	Analisar a saúde física, espiritual e mental em instituições universitárias	Nutrição; Atividade física; Sono e Estresse; Tipo de comportamento;
Professores universitários (Chipre, 2018) ²⁹	Investigar os fatores de risco de patologias relacionadas a voz em professores universitários	Álcool, cigarro e drogas; Sono e Estresse; Tipo de Comportamento.
Funcionários universitários (Brasil, 2019) ³⁰	Avaliar a prevalência da saúde cardiovascular ideal e sua relação com o estresse no trabalho em uma área isolada de um país em desenvolvimento.	Sono e Estresse, Tipo de comportamento; Atividade física, Nutrição
Funcionários universitários (Etiópia, 2020) ³¹	Analisar a correlação entre sedentarismo e riscos cardiovasculares	Atividade física;
Professores universitários (Estados Unidos, 2020) ³²	Identificar fatores que contribuem para a síndrome de "burnout" nos cuidados com a saúde	Tipo de Comportamento; Sono e Estresse;

FIGURA 2: Síntese dos achados da RIL. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2021.

Fonte: elaborado pelos autores, baseado em dados de pesquisa, 2021

DISCUSSÃO

Dois estudos abordavam a dimensão Família e Amigos vinculada ao estilo de vida de docentes universitários^{22,23}. É importante ressaltar que a manutenção de relações sociais de alta qualidade, ou seja, baseadas em relação de apoio e afeto como se espera nas relações familiares e com amigos próximos impactam positivamente na saúde dos indivíduos³³.

Não obstante a isso, aponta-se que a saúde coletiva e individual está ligada ao estilo de vida evidenciado por hábitos e também é atrelado a fatores de riscos adquiridos por agravos e vulnerabilidades que podem ser relacionados ao manejo do autocuidado o qual a cultura e os laços familiares podem influenciar na tomada de decisões e na valorização de práticas saudáveis²².

As redes de apoio são consideradas como a primeira instância de cuidado depois do autocuidado, apresentando funcionalidades como o monitoramento, escuta dos anseios, apoio motivacional, entre outros e geralmente, a integração ou o isolamento nas redes são essenciais para a proteção ou sofrimento emocional dos atores³⁴.

Segundo a Teoria das Redes sociais³⁵, nas relações sociais os laços fracos entre os atores podem ser fundamentais para a construção de redes, já que permitem a fluidez na comunicação em um ambiente de trabalho influenciando até mesmo na empregabilidade, enquanto as relações mais densas são observadas entre amigos mais íntimos e familiares³⁶. Assim sendo, ressalta-se a necessidade dos laços fracos para os docentes universitários, os quais mecanismos influenciadores atuam até mesmo na qualidade de vida no trabalho^{22,23}.

Em relação a atividade física, 17 estudos^{12-15,18-28,30,31} mostraram-se pertinentes à temática, os quais indicaram que a frequência e a intensidade das atividades culminaram na melhora do desempenho físico dos docentes.

A literatura científica identifica um baixo quantitativo de sujeitos que realizam atividades físicas periódicas^{13-15,30}, o que resulta no percentual de 42% de docentes em alto risco cardiovascular²⁷. Observou-se que a maioria das atividades realizadas pelos indivíduos é considerada mínima, ou seja, dispensa gasto energético porém não é algo planejado e estruturado, o que não pode ser considerado exercício físico³⁷.

Foi identificado índice variável de 72% a 92% dos participantes com estilo de vida sedentário e obesidade abdominal, ou seja, indivíduos que realizam até 420 minutos de atividade física por semana^{19,20,22-24}. Além disso, também 71% apresentam o diagnóstico de dislipidemia e doenças metabólicas¹⁹.

O risco cardiovascular é considerado um dos mais prevalentes na população mundial e o principal método de prevenção é a mudança do estilo de vida por hábitos benéficos à saúde¹⁹. Neste sentido, é possível afirmar que o sedentarismo, a inatividade e o tempo insuficiente para o automanejo do corpo geram agravos, desencadeiam processos de adoecimento e cronicidade de condições já existentes entre o público estudado^{12,14,15}. Observou-se índices elevados de diagnóstico de comorbidades como Diabetes Mellitus (DM) – 20% e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) – 62%³¹.

Este cenário é também influenciado pelos hábitos nutricionais, os quais foram discutidos por quatorze estudos^{12,13,15,18-23,25-28,30}. A nutrição no estudo do estilo de vida intervém na dieta do usuário, caso seja adequada em amplo aspecto nutricional, ou então, seja através de uma orientação específica que ainda cumpra objetivos benéficos-saudáveis. Também abrange sobre excesso de alimentos que frequentemente são consumidos e podem causar malefícios à saúde, como o alto consumo de sal, açúcar, gordura animal e óleos^{18,25}.

A discussão sobre alimentação saudável e estilo de vida comumente permeia a articulação com achados sobre o Índice de Massa Corporal (IMC)¹². Neste sentido, observou-se entre docentes universitários, um elevado índice de IMC associado ao consumo excessivo de alimentos com alto teor calórico como refeições *fastfood*^{12,15,19,21,22}.

Observou-se nos achados científicos uma variação entre 3% e 10% de relatos docentes sobre ingestão diária de vegetais^{12,21}, o que aliado com outros hábitos culmina no aumento do IMC cujo índice de obesidade variou entre 55% e 71%^{12,13,20,26}.

A discussão sobre álcool, tabaco e outras drogas foi baseada nos resultados de oito artigos^{12,16,17,19-21,25,26,29}. A análise temática é voltada para avaliação do consumo de substâncias lícitas (como álcool e tabaco), ilícitas (como maconha, cocaínas e derivados) e também o uso abusivo de medicações e a frequência do consumo de substâncias com alto teor de cafeína, “colas” e chás^{10,11}.

O uso de substâncias acarretam não apenas malefícios diretos à saúde física, mas também podem estar associadas à questões associadas a saúde mental como a dependência química, associada ao uso de substâncias lícitas socialmente aceitas como o tabaco e o álcool^{16,19}.

Neste sentido, é necessário lembrar que o uso do tabaco corresponde a maior causa de mortes evitáveis do mundo, sobretudo relacionada a causas cardiovasculares e respiratórias³⁸ além de estar diretamente relacionada a

irritações crônicas dos olhos, nariz e orofaringe, além de proporcionar alteração no formato celular tecidual e o aumento de secreções pulmonares^{20,26}. A situação é potencialmente agravada nos grupos sociais que utilizam cigarros de forma contínua, sobretudo, com consumo superior a 10 vezes ao dia¹⁶. A literatura científica sobre o uso de tabaco entre os docentes universitários indica que mais de 40% apresentaram alergias respiratórias e 35% indicaram fatores de risco e predisposição para distúrbios de voz²⁹.

Em relação ao consumo de álcool observa-se sua influência direta em 6% das mortes anuais do mundo, cujas repercussões variam desde as questões relacionadas a violência até mesmo lesões hepáticas³⁹. Na avaliação dos docentes universitários, observou-se que o uso frequente de álcool variou entre 21% e 86% e, 7% admitiram terem tido intoxicação por substâncias no último ano desde o momento da pesquisa¹⁷. Ressalta-se ainda a predisposição de docentes homens que possuem 250% chances de tornarem-se “bebedores excessivos”¹².

Sobre o consumo de drogas ilícitas, observou-se que a temática ainda é considerada um tabu para a comunidade acadêmica, visto a escassez de dados que impossibilitaram análises e discussões precisas.

A respeito do tipo de comportamento foram incluídos 10 estudos^{14-18,25,28-30,32}. Esta temática se organiza como os tipos comportamentais referentes à saúde e à consciência individual, na qual são inclusas por exemplo, as avaliações sobre hábitos de higiene, uso de preservativo nas práticas sexuais e respostas comportamentais a situações do cotidiano¹⁰.

Um dos principais marcos no comportamento de docentes evidenciado a partir de estudos sobre estilos de vida, é a presença do estado afetivo denominado “medo”, que pode ser encarado como a resposta aversiva a uma experiência pregressa qual tenha gerado sentimentos ou sensações negativas⁴⁰. Na trajetória profissional de docentes universitários, o medo é constante e decisivo no desempenho e desenvolvimento profissional, afetando sua condição laboral, vida particular e a sua saúde, sobretudo por estar associado a fatores como a exaustão emocional e a realização pessoal observada por falas relacionadas às incertezas do futuro^{16,32}.

As inseguranças supracitadas agem explicitamente como determinante na condição de saúde individual e se aplica em qualquer espaço laboral docente, até em países com melhor qualidade de vida^{25,41}. Neste sentido, ressalta-se o papel da introspecção como um fator influenciável sobre os hábitos e o autocuidado, já que esta é caracterizada pelo sentimento de satisfação sobre si mesmo por meio de uma reflexão individual sobre as suas vivências e seu íntimo¹¹. Assim, medo, condições precárias e estressoras no trabalho, ausência de hábitos saudáveis básicos e a própria percepção negativa de si mesmo são influenciadores desta condição^{16,17,28}.

As dimensões sono e estresse englobaram sete artigos^{17,22,23,25,28,30,32}. Sono e o estresse são temáticas exaustivamente discutidas quando relacionadas à saúde ocupacional, sobretudo quando relacionados às cargas horárias extras, alta demanda de trabalho, sobrecarga de trabalho, insatisfação profissional, desesperança e comunicação verbal prejudicada⁴². Neste sentido, a habilidade individual em lidar com cada um dos estressores é um fator protetivo à processos de adoecimento²².

É válido ressaltar que há uma ligação direta entre o estresse e o padrão de sono, já que estressores no trabalho associados a um potencial baixo suporte social podem culminar em uma resposta direta relacionada a saúde mental do indivíduo, a qual os distúrbios do sono são comumente presentes⁴³.

A literatura demarca algumas razões para o estresse laboral do docente universitário que variam desde a excessiva carga horária de trabalho que comumente excede as 40h semanais⁴⁴ até a intensa demanda de produção inerente a natureza do processo laboral acadêmico^{17,23,25}.

O processual adoecimento da categoria docente segue uma trajetória linear que perpassa pelos níveis de estresse, vulnerabilidades, ausência do autocuidado e de hábitos de um estilo de vida saudável até estabelecer algum diagnóstico patológico desenvolvido, em geral as comorbidades e adoecimento crônico não-transmissíveis^{18,23,28}.

A análise dos níveis de estresse de professores universitários indica um índice de até 36% de risco de síndrome de Burnout³². Em relação ao padrão do sono, 10% relatam insônia constante e cerca de 74% indicam dormir uma média de 6 horas por dia¹⁷.

Limitações do estudo

Este estudo apresentou como limitação a escassez de pesquisas específicas sobre estilo de vida de docentes universitários, sobretudo em discussões focadas no uso de substâncias ilícitas. Ademais, observou-se que muitos estudos continham informações sobre o estilo de vida de outros personagens do cenário acadêmico como discentes, sendo necessário então, uma filtragem de resultados.

CONCLUSÃO

O estilo de vida docente pode ser a origem de inúmeras fontes de vulnerabilidades e pode ser influenciado por aspectos políticos marcados, sobretudo pela escassez de programas de apoio à classe docente; aspectos socioculturais, que são referentes à aprendizagem de habilidades sociais coletivas e a adequação dos hábitos e; aspectos laborais, que se remetem aos vínculos empregatícios com as suas respectivas funções, exposição à riscos, carga de trabalho e a visão introspectiva de si mesmo no âmbito trabalhista.

Ressalta-se ainda a tendência de um olhar focado para dimensões específicas do estilo de vida, como “atividade física” e “nutrição”, enquanto há verdadeiros hiatos de conhecimento sobre hábitos igualmente importante, como o uso de substâncias ilícitas e o consumo de medicamentos. Assim sendo, é necessário ampliar o olhar diagnóstico sobre o estilo de vida docente por meio de novas investigações que possam detalhar diferenças loco-regionais e culturais.

REFERÊNCIAS

1. Mittelmark M, Bauer G. The Meanings of Salutogenesis. In: *The Handbook of Salutogenesis*. 2017. p. 7-13.
2. Magalhães C, Ribeiro MF, Esteves MR, Aires L, Lima S, Silva G, et al. Behavioral profile, lifestyle and social skills in Portuguese adolescents. *BMC Public Health* [Internet]. 2021 [cited 2021 Jun 30]; 21:384. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10355-1>.
3. Hulsegge G, Proper KI, Loef B, Paagman H, Anema JR, van Mechelen W. The mediating role of lifestyle in the relationship between shift work, obesity and diabetes. *Int. Arch. Occup. Environ. Health* [Internet]. 2021 [cited 2021 Jun 30]; 94:1287-95. Available from: <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01662-6>.
4. Galdino MJQ, Martins JT, Robazzi ML do CC, Pelloso SM, Barreto MFC, Haddad M do CFL. Burnout, workaholism e qualidade de vida entre docentes de pós-graduação em enfermagem. *Acta Paul. Enferm.* [Internet]. 2021 [cited 2021 Apr 8]; 34:eAPE00451. DOI: <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO00451>.
5. Faria MG de A, Carvalho RF, Gallasch CH, Alves LVV. Contributions of the health-promoting universities' movement: An integrative literature review. *J. Educ. Health Promot.* [Internet]. 2021 [cited 2021 Mar 31]; 10. Available from: <https://www.jehp.net/article.asp?issn=2277-9531;year=2021;volume=10;issue=1;spage=114;epage=114;aulast=Faria>.
6. Muñoz M, Cabieses B. Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? *Rev. Panam. Salud Pública* [Internet]. 2008 [cited 2021 Nov 1]; 24(2):139-46. Available from: <https://scielosp.org/pdf/rpsp/2008.v24n2/139-146/es>.
7. Arroyo H V. El movimiento de universidades promotoras de la salud. *Rev. Bras. em Promoção da Saúde* [Internet]. 2018 [cited 2021 Nov 1]; 31(4):1-4. Available from: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/8769>.
8. Marçal CCB, Heidemann ITSB, Fernandes GCM, Rumor PCF, De Oliveira LS. The salutogenesis in health research: An integrative review. *Rev. enferm. UERJ* [Internet]. 2018 [cited 2021 Apr 20]; 26:e37954. Available from: <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2018.37954>.
9. Mendes KDS, Silveira RC de CP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Context enferm.* [Internet]. 2008 [cited 2020 Apr 27]; 17(4):758-64. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.
10. Wilson DMC, Nielsen E, Ciliska D. Lifestyle Assessment: Testing the FANTASTIC Instrument. *Can. Fam. Physician* [Internet]. 1984 [cited 2021 Apr 3]; 30:1863-4. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2154238/>.
11. Rodriguez Añez CR, Reis RS, Petroski EL. Brazilian version of a lifestyle questionnaire: translation and validation for young adults. *Arq. Bras. Cardiol.* [Internet]. 2008 [cited 2021 Jun 30]; 91(2). Available from: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006>.
12. Morris E, Unwin N, Ali E, Brathwaite-Graham L, Samuels TA. Chronic non-communicable disease risk factor survey 2010 among University of the West Indies Staff at Cave Hill, Barbados. *West Indian Med. J.* [Internet]. 2011 [cited 2021 Jun 30]; B60(4):452-8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22097677/>.
13. Ekler J, Nagyvárad K, Kiss-Geosits B, Csányi T. Moderate and vigorous physical activity in the 55+ teachers' daily routine. *J. Hum. Sport Exerc.* [Internet]. 2013 [cited 2021 Jun 30]; 8(2 SUPPL):204-10. DOI: <http://dx.doi.org/10.4100/jhse.2012.8.Proc2.23>.
14. Tome ACN, Canello TB, Luna EJ de A, Andrade Junior HF de. Health problems awareness during travel among faculty members of a large university in Latin America: preliminary report. *Rev. Inst. Med. Trop. Sao Paulo* [Internet]. 2013 [cited 2021 Jun 30]; 55(1):55-9. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0036-46652013000100010>.
15. Breau-Shropshire TL, Whitt L, Griffin RL, Shropshire AT, Calhoun DA. Characterizing workers participating in a worksite wellness health screening program using blood pressure control, self-monitoring, medication adherence, depression, and exercise. *Work Heal Saf* [Internet]. 2014 [cited 2021 Jun 30]; 62(7):292-300. DOI: <https://doi.org/10.1177/216507991406200704>.
16. González-González MA. Metáforas y paradojas de los miedos en los sujetos docentes. *Rev. Latinoam. Ciencias Soc. Niñez y Juv.* [Internet]. 2014 [cited 2021 Jun 30]; 12(1):355-70. Available from: <http://www.dx.doi.org/10.11600/1692715x.12121052013>.
17. Lindfelt TA, Ip EJ, Barnett MJ. Survey of career satisfaction, lifestyle, and stress levels among pharmacy school faculty. *Am. J. Heal. Pharm.* [Internet]. 2015 [cited 2021 Jun 30]; 72(18):1573-8. Available from: <https://dx.doi.org/10.2146/ajhp140654>.
18. Keenan M, Greer AE. Sedentary behavior and related factors among full-time, university faculty. *Int. J. Work Heal. Manag.* [Internet]. 2015 [cited 2021 Jun 30]; 8(3):206-13. Available from: <https://doi.org/10.1108/IJWHM-09-2014-0034>.
19. Loaiza C, Jiménez M, Valencia M, Valencia C, Rodríguez J. Factores de riesgo cardiovascular modificables y agencia de autocuidado en funcionarios de una institución universitaria de la ciudad de Manizales, Colombia, 2014. *Arch. Med.* [Internet].

- 2015 [cited 2021 Jun 30]; 15(2):266-81. Available from: <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/download/814/1463?inline=1>.
20. Wilches-Luna EC, Hernández NL, Chavarro PA, Bernal-Sánchez JJ. Perfiles de riesgo cardiovascular y condición física en docentes y empleados no docentes de una facultad de salud. *Rev. Salud Publica* [Internet]. 2016 [cited 2021 Jun 30]; 18(6):890-903. Available from: <https://doi.org/10.15446/rsap.v18n6.42708>.
 21. Klein D, Guenther C, Ross S. Do as I say, not as I do: Lifestyles and counseling practices of physician faculty at the university of Alberta. *Can. Fam. Physician* [Internet]. 2016 [cited 2021 Jun 30]; 62(7):e393-9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4955105/>.
 22. Melnyk BM, Amaya M, Szalacha LA, Hoying J. Relationships Among Perceived Wellness Culture, Healthy Lifestyle Beliefs, and Healthy Behaviors in University Faculty and Staff: Implications for Practice and Future Research. *West J Nurs Res* [Internet]. 2016 [cited 2021 Jun 30]; 38(3):308-24. DOI: <https://doi.org/10.1177/0193945915615238>.
 23. Bernardino EJ, Aguirre AA, Lilia B, Rocha R, Casique LC, Manuel J, et al. Health-promoting lifestyle and assertiveness in university workers Health-promoting lifestyle y assertiveness in university workers. *Invest. Educ. Enferm.* [Internet]. 2017 [cited 2021 Apr 3]; 35(1):26-34. Available from: <http://www.dx.doi.org/10.17533/udea.iee.v35n1a04>.
 24. Mohaghegh S. Physical activity among Iranian physicians and faculty members: A cross sectional study. *Biosci. Biotechnol. Res. Commun.* [Internet]. 2017 [cited 2021 Jun 30]; 10(4):805-9. Available from: <https://dx.doi.org/10.21786/bbrc/10.4/29>.
 25. Lloyd LK, Crixell SH, Bezner JR, Forester K, Swearingen C. Genesis of an Employee Wellness Program at a Large University. *Health Promot. Pract.* [Internet]. 2017 [cited 2021 Jun 30]; 18(6):879-94. Available from: <https://doi.org/10.1177/1524839917725500>.
 26. Sturgeon LP, Garrett-Wright D, Main E, Blackburn D, Jones MS. Nurse Educators' Occupational and Leisure Sitting Time. *Work Heal. Saf.* [Internet]. 2017 [cited 2021 Jun 30]; 65(5):184-7. DOI: <https://doi.org/10.1177/2165079916665849>.
 27. Morales J, Matta H, Fuentes-Rivera J, Pérez R, Suárez C, Alvares D, et al. Exceso de peso y riesgo cardiometabólico en docentes de una universidad de Lima: oportunidad para construir entornos saludables. *Educ. Médica* [Internet]. 2018 [cited 2021 Jun 30]; 19:256-62. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.08.003>.
 28. Jain A, Mishra S, Yadav G. Physical, emotional and spiritual health of faculty: An exploratory study. *Int. J. Work. Organ. Emot.* [Internet]. 2018 [cited 2021 Jun 30]; 9(4):348-61. Available from: <https://doi.org/10.1504/IJWOE.2018.097176>.
 29. Kyriakou K, Petinou K, Phinikettos I. Risk Factors for Voice Disorders in University Professors in Cyprus. *J. Voice* [Internet]. 2018 [cited 2020 Apr 3]; 32(5):643.e1-643.e9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2017.07.005>.
 30. Muniz DD, Siqueira KS, Cornell CT, Fernandes-Silva MM, Muniz PT, Silvestre OM. Ideal cardiovascular health and job strain: A cross-sectional study from the amazon basin. *Arq. Bras. Cardiol.* [Internet]. 2019 [cited 2021 Apr 3]; 112(3):260-8. Available from: <https://doi.org/10.5935/abc.20190005>.
 31. Janakiraman B, Abebe SM, Chala MB, Demissie SF. Epidemiology of general, central obesity and associated cardio-metabolic risks among university employees, Ethiopia: A cross-sectional study. *Diabetes, Metab Syndr Obes Targets Ther* [Internet]. 2020 [cited 2021 Jun 30]; 13:343-53. DOI: <https://dx.doi.org/10.2147/DMSO.S235981>.
 32. Duke NN, Gross A, Moran A, Hodsdon J, Demirel N, Osterholm E, et al. Institutional Factors Associated With Burnout Among Assistant Professors. *Teach. Learn Med.* [Internet]. 2020 [cited 2021 Jun 30]; 32(1):61-70. DOI: <https://dx.doi.org/10.1080/10401334.2019.1638263>.
 33. Sbarra DA, Coan JA. Relationships and Health: The Critical Role of Affective Science. *Emot. Rev.* [Internet]. 2018 [cited 2021 Apr 5]; 10(1):40-54. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F1754073917696584>.
 34. Portugal FB, Campos MR, Correia CR, Gonçalves DA, Ballester D, Tófoli LF, et al. Social support network, mental health and quality of life: a cross-sectional study in primary care. *Cad. Saude Publica* [Internet]. 2016 [cited 2021 Apr 5]; 32(12). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00165115>.
 35. Granovetter M. The Strength of Weak Ties: A Network Theory Revisited. In: *Sociological Theory*. 1983. p. 201-33.
 36. Mehreen A, Hui Y, Ali Z. A social network theory perspective on how social ties influence perceived employability and job insecurity: evidence from school teachers. *Soc. Netw. Anal. Min.* [Internet]. 2019 [cited 2021 Apr 13]; 9(1). DOI: <https://doi.org/10.1007/s13278-019-0572-z>.
 37. Oliveira LMFT de, Silva AO da, Santos MAM dos, Ritti-Dias RM, Diniz PRB. Exercise or physical activity: which is more strongly associated with the perception of sleep quality by adolescents? *Rev. Paul. Pediatr.* [Internet]. 2018 [cited 2021 Apr 5]; 36(3):322-8. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2018;36;3;00014>.
 38. Lariscy JT. Smoking-attributable mortality by cause of death in the United States: An indirect approach. *SSM – Popul. Heal.* [Internet]. 2019 [cited 2021 Apr 4]; 7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100349>.
 39. Sudhinaraset M, Wigglesworth C, Takeuchi DT. Social and cultural contexts of alcohol use: Influences in a social-ecological framework. *Alcohol Res. Curr. Rev.* [Internet]. 2016 [cited 2021 Jun 30]; 38(1):35-45. DOI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4872611/>.
 40. Asok A, Kandel ER, Rayman JB. The Neurobiology of Fear Generalization. *Front Behav. Neurosci.* [Internet]. 2019 [cited 2021 Jun 30]; 12(329). DOI: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00329>.
 41. Tan RMR, Ong GY-K, Chong S-L, Ganapathy S, Tyeally A, Lee KP. Dynamic adaptation to COVID-19 in a Singapore paediatric emergency department. *Emerg. Med. J.* [Internet]. 2020; Available from: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85084272499&doi=10.1136%2Femermed-2020-209634&partnerID=40&md5=3174017a0f65dbb3c6a43aac5cb8a66>.
 42. Eriksson M, Lindström B. Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: A systematic review. *J. Epidemiol. Community Health* [Internet]. 2007 [cited 2021 Jun 30]; 61(11):938-44. DOI: <https://dx.doi.org/10.1136%2Fjech.2006.056028>.



Artigo de Pesquisa
Research Article
Artículo de Investigación

Oliveira MACA, Carvalho RF, Faria MGA, Neto M, Eleuterio TRA, Daher DV
Estilo de vida de docentes universitários

DOI: <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2021.60812>

43. Furuichi W, Shimura A, Miyama H, Seki T, Ono K, Masuya J, et al. Effects of Job Stressors, Stress Response, and Sleep Disturbance on Presenteeism in Office Workers. *Neuropsychiatr. Dis. Treat.* [Internet]. 2020 [cited 2021 Apr 6]; 16:1827-33. DOI: <https://doi.org/10.2147/NDT.S258508>.
44. Hassan Z, Jazli NF. II Conference on Business Management Research. Factor related to occupational stress among lecturers: a case study in public university. 2015. p. 8.