

## CONCEPÇÕES SOBRE “ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL” DE PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA

ROSSI, Daniela Sastre<sup>1</sup>; RIGHI, Marcia Medianeira Toniasso; ILHA, Phillip Vilanova; SOARES, Félix Alexandre Antunes<sup>2</sup>

**Palavras-chave:** Concepções. Estilo de vida saudável. Professores de Escola pública

O estilo de vida é um modo de viver baseado em padrões de comportamento identificáveis, que são determinados pela relação entre as características pessoais individuais, interações sociais, condições socioeconômicas e ambientais (OMS,1998a). Saudável refere-se à saúde, definida como o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença (OMS, 1948). Isto quer dizer que “estilo de vida saudável” envolve fatores como atividade física, nutrição, relações afetivas e sociais, comportamento preventivo, introspecção, trabalho, moradia, serviço de saúde, entre outros. Este estudo de caso buscou investigar as concepções sobre estilo de vida saudável de professores do ensino fundamental e médio, da Escola Estadual Marechal Castelo Branco, da cidade de Santa Maria/RS, a fim de respaldar futuras intervenções a serem feitas na escola sobre o tema promoção da saúde. Participaram 18 professores, na sua maioria mulheres, com idade entre 24 e 51 anos, carga horária semanal entre 20 e 60 horas, tempo de ensino entre 5 e 20 anos. A questão “O que é necessário para se ter um estilo de vida saudável” foi apresentada, suas respostas foram analisadas segundo Bardin (2007), descritas em percentuais e comparadas aos conceitos atualmente estabelecidos. Dentre as definições mais frequentes observou-se que 72% dos professores elegeram “Ter uma alimentação saudável” e 61% incluíram “Fazer atividade física”. Com menor frequência nas respostas apareceram “Estar em paz, ter saúde mental, estar feliz” (22%) e “Ter tempo” (16%). “Não fumar”, “Ter lazer e divertimento”, “Estar feliz com o corpo”, “Ser disciplinado”, “Fazer exames/cuidar da saúde”, tiveram frequência de 11% nas respostas. E “Não ingerir álcool”, “Trabalhar menos”, “Ter motivação” e “Rezar”, uma frequência de 5%. Observamos um predomínio dos conceitos relacionados à nutrição e atividade física como constituintes do estilo de vida saudável segundo os professores, enfatizando a importância do bem-estar físico e estando atreladas às características pessoais individuais e socioeconômicas. Também citados com frequência menor formam os estados de saúde mental, felicidade e paz, evidenciando o bem-estar mental, como característica pessoal individual. O “ter tempo”, sugere envolvimento com muitas atividades, assinalando as interações sociais e condições socioeconômicas. As demais respostas também tenderam a contemplar preferencialmente as características pessoais individuais, ainda que muitas destas sejam dependentes ou estejam relacionadas com as condições socioeconômicas e interações sociais. As concepções dos professores para “estilo de vida saudável” estão parcialmente de acordo com os conceitos oficialmente postos, uma vez que priorizam os aspectos relacionados à saúde física e ligados às características pessoais individuais e socioeconômicas, em detrimento de outros, como as condições ambientais e de interações sociais.

<sup>1</sup> Especialista em Ciência do Movimento Humano/UFSM, email: [danisrossi@gmail.com](mailto:danisrossi@gmail.com);

<sup>2</sup> Docente do Programa de Pós-Graduação Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, email: [felix@ufsm.br](mailto:felix@ufsm.br), Universidade Federal de Santa Maria-RS.