

ESTILO DE VIDA DE PROFESSORAS BRASILEIRAS: PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE, 2013 E 2019

LIFESTYLE OF BRAZILIAN FEMALE TEACHERS: NATIONAL HEALTH SURVEY, 2013 AND 2019

ESTILO DE VIDA DE LAS PROFESORAS BRASILEÑAS: ENCUESTA NACIONAL DE SALUD, 2013 Y 2019

Natiellen Felix dos Santos¹ 0009-0004-7276-4066

Daniele Luísa Domingues Araújo² 0009-0008-9918-9072

Elionara Teixeira Boa Sorte Fernandes³ 0000-0001-8302-6887

¹ Universidade do Estado da Bahia – Guanambi, Bahia, Brasil; enfatiellenfelix@gmail.com

² Universidade do Estado da Bahia – Guanambi, Bahia, Brasil; dldaraujo0206@gmail.com

³ Universidade do Estado da Bahia – Guanambi, Bahia, Brasil; eboasorte@uneb.br

RESUMO:

O estilo de vida de professoras pode ser influenciado por fatores ocupacionais e pelas desigualdades de gênero, repercutindo nas condições de saúde dessa população. Objetivou-se comparar o perfil sociodemográfico e os indicadores de estilo de vida de professoras brasileiras com base nos dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2013 e 2019. Foi realizado um estudo ecológico com dados secundários de abrangência nacional, participaram mulheres classificadas como profissionais de ensino. Foram analisadas características sociodemográficas, ocupacionais e comportamentos relacionados ao consumo alimentar, prática de atividade física, tabagismo e consumo de álcool. Participaram 4.351 professoras em 2013 e 5.367 em 2019. Verificou-se aumento da participação de docentes entre 40 e 59 anos, maior proporção de docentes pretas e elevação da escolaridade, com predomínio de ensino superior completo. Entretanto, persistiram indicadores desfavoráveis de estilo de vida, especialmente a elevada prevalência de atividade física insuficiente e o consumo irregular de alimentos saudáveis. Observou-se redução do tabagismo e discreto aumento do consumo de risco de álcool. Portanto, conclui-se que a melhora do perfil educacional das docentes não foi acompanhada por avanços nos indicadores de estilo de vida, reforçando a necessidade de ações de promoção da saúde e de monitoramento contínuo das condições de vida e trabalho dessa população.

Palavras-chave: professoras; estilo de vida; promoção da saúde.

ABSTRACT:

The lifestyle of female teachers may be influenced by occupational factors and gender inequalities, with repercussions for the health conditions of this population. This study aimed to compare the sociodemographic profile and lifestyle indicators of Brazilian female teachers based on data from the 2013 and 2019 Brazilian National Health Survey. An ecological study was conducted using nationwide secondary data, including women classified as teaching professionals. Sociodemographic and occupational characteristics, as well as behaviors related

to dietary habits, physical activity, smoking, and alcohol consumption, were analyzed. A total of 4,351 female teachers participated in 2013 and 5,367 in 2019. An increase was observed in the proportion of teachers aged 40 to 59 years, a higher proportion of Black female teachers, and an improvement in educational attainment, with a predominance of completed higher education. However, unfavorable lifestyle indicators persisted, particularly the high prevalence of insufficient physical activity and the irregular consumption of healthy foods. A reduction in smoking and a slight increase in risky alcohol consumption were also observed. Therefore, it is concluded that the improvement in the educational profile of female teachers was not accompanied by advances in lifestyle indicators, reinforcing the need for health promotion strategies and continuous monitoring of the living and working conditions of this population.

Keywords: female teachers; lifestyle; health promotion.

RESUMEN:

El estilo de vida de las profesoras puede verse influenciado por factores ocupacionales y por las desigualdades de género, repercutiendo en las condiciones de salud de esta población. El objetivo de este estudio fue comparar el perfil sociodemográfico y los indicadores de estilo de vida de profesoras brasileñas a partir de los datos de la Encuesta Nacional de Salud de 2013 y 2019. Se realizó un estudio ecológico con datos secundarios de cobertura nacional, en el que participaron mujeres clasificadas como profesionales de la enseñanza. Se analizaron características sociodemográficas y ocupacionales, así como comportamientos relacionados con el consumo de alimentos, la práctica de actividad física, el tabaquismo y el consumo de alcohol. Participaron 4.351 profesoras en 2013 y 5.367 en 2019. Se observó un aumento en la proporción de docentes de entre 40 y 59 años, una mayor proporción de docentes negras y un incremento del nivel educativo, con predominio de educación superior completa. Sin embargo, persistieron indicadores desfavorables del estilo de vida, especialmente la elevada prevalencia de actividad física insuficiente y el consumo irregular de alimentos saludables. También se observó una reducción del tabaquismo y un ligero aumento del consumo de alcohol de riesgo. Por lo tanto, se concluye que la mejora del perfil educativo de las docentes no estuvo acompañada de avances en los indicadores de estilo de vida, lo que refuerza la necesidad de implementar acciones de promoción de la salud y de mantener un monitoreo continuo de las condiciones de vida y trabajo de esta población.

Palabras clave: profesoras; estilo de vida; promoción de la salud.

Introdução

Entende-se como estilo de vida (EV) o conjunto de hábitos e costumes que podem ser influenciados, modificados, construídos ou inibidos ao longo do tempo, a partir da convivência em sociedade, constituindo-se como um processo dinâmico desenvolvido ao longo da vida humana. A partir da mensuração do estilo de vida, é possível identificar fatores de risco e práticas relacionadas tanto ao bem-estar quanto ao adoecimento do indivíduo (Magalhães *et al.*, 2021).

Nesse contexto, os determinantes sociais podem interferir no estilo de vida da população, entre eles, destacam-se os fatores ocupacionais. Desse modo, professores

constituem uma população vulnerável, tendo em vista que o ambiente acadêmico pode favorecer hábitos de vida inadequados e maior exposição a fatores de risco, especialmente os cardiovasculares (Toledo *et al.*, 2023).

No que se refere ao sexo feminino, essa condição pode ser ainda mais agravada, uma vez que a maior parte dessas professoras são provedoras da família, e principais responsáveis pelo trabalho doméstico, acumulando trabalho reprodutivo com trabalho produtivo. Essa conciliação entre atividades profissionais e domésticas pode gerar maior sobrecarga, podendo refletir na satisfação com o trabalho, bem como na situação de saúde dessas docentes (Barbosa *et al.*, 2025).

Na Turquia, um estudo com professoras da educação básica revelou baixa adesão aos exercícios físicos, apesar da presença de outros comportamentos positivos de saúde, como crescimento espiritual e relações interpessoais (ORS, 2024). Esses resultados corroboram com um estudo realizado na China, visto que a prevalência de dislipidemia entre professores, em sua maioria mulheres, foi alta e com tendência a elevação no decorrer da idade (Wei *et al.*, 2024).

No Brasil, entretanto, um estudo transversal sobre estresse e fatores associados em professores de escolas públicas conclui que, em especial, as mulheres docentes da rede pública do Piauí sofrem com níveis expressivos de estresse, o que, por sua vez, impacta diretamente na qualidade de vida desses profissionais (Rocha *et al.*, 2023). Ademais, Suze *et al.* (2022), em seu estudo sobre condições de trabalho, estilo de vida e saúde mental, no qual 81,9% das participantes eram mulheres, destaca redução da prática de atividade física, ganho de peso, piora da qualidade de vida, problemas de sono e elevada frequência de sintomas de ansiedade e depressão dentre os participantes da pesquisa.

Nesse sentido, é perceptível que, apesar de protagonizarem há muito tempo a área da educação, as mulheres enfrentam desigualdades estruturais que dificultam sua inserção de forma equitativa nessa profissão (Rocha; Médici, 2025). A necessidade do enfrentamento do machismo, da misoginia, das expectativas relacionadas ao casamento, à maternidade e ao cuidado, bem como a dificuldade de conciliar vida pessoal, trabalho e formação acadêmica, revelam como as relações de gênero condicionam as oportunidades e os desafios vivenciados pelas mulheres (Médici, 2022).

Diante disso, o enfrentamento dessas desigualdades exige compreender as relações de gênero, a divisão sexual do trabalho e as relações sociais de sexo. Para isso, é preciso articular essas categorias a uma perspectiva interseccional, capaz de evidenciar como gênero, raça, classe e outros marcadores sociais produzem diferentes formas de discriminação e exclusão na

docência e na ciência (Rocha; Médici, 2025), ressaltando a necessidade de monitoramento contínuo dessa temática no Brasil.

Assim, o estudo tem como objetivo comparar o perfil sociodemográfico e os indicadores de estilo de vida de professoras brasileiras, com dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2013 e 2019.

Metodologia

Trata-se de um estudo ecológico, realizado com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) em 2013 e 2019. A PNS é um inquérito domiciliar de base populacional, de abrangência nacional, realizado pela Fundação Oswaldo Cruz e pelo Ministério da Saúde, em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com o objetivo de obter informações válidas e representativas da população brasileira sobre um amplo conjunto de indicadores de vida e saúde.

Foram incluídas pessoas sexo feminino com ocupação, classificadas de acordo com o subgrupo principal 23 da Classificação Nacional de Ocupações para pesquisas domiciliares (COD) 2010, que correspondem aos profissionais de ensino. Quanto às variáveis socioeconômicas, estudou-se a faixa etária (18 a 24 anos; 25 a 39 anos; 40 a 59 anos; 60 anos ou mais), cor/raça (branca, preta, amarela, parda, indígena), escolaridade (ensino fundamental completo, ensino médio incompleto, ensino médio completo e ensino superior incompleto e ensino superior completo), estado civil (solteira, casada, divorciada/separada, viúva).

Também foram estudadas rendimento bruto (menos da metade de um salário mínimo; de meio a um salário mínimo, de um a três salários mínimos, de 3 a 5 salários mínimos e maior que 5 salários mínimos). Além disso, para nível de atuação foram incluídos os subgrupos 231 (Professores de universidades e do ensino superior); 233 (Professores do ensino médio); 234 (grupo de base 2341 e 2342, respectivamente, Professores do ensino fundamental e pré-escolar), bem como 235 (Outros profissionais de ensino).

Em relação ao estilo de vida, considerou-se as variáveis do módulo P sobre o hábito de consumo de alguns alimentos, consumo de bebidas alcoólicas, prática de atividade física e uso de fumo de cigarros ou de outros produtos do tabaco. Os comportamentos avaliados foram categorizados conforme estudo de Freitas *et al* (2021).

Dessa forma, o consumo de frutas e hortaliças e feijão foi considerado irregular quando ocorrido em menos de cinco dias por semana. O consumo de refrigerantes foi considerado

regular quando ocorreu em cinco dias ou mais por semana, caracterizando um hábito alimentar não saudável. A prática de atividade física no lazer foi classificada como insuficiente quando inferior a 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada, ou inferior a 75 minutos semanais de atividade física vigorosa. O tabagismo atual correspondeu às participantes que relataram fumar no momento da entrevista. Já o consumo de álcool foi considerado de risco para as mulheres quando superior a sete doses por semana.

Os dados foram acessados de maneira online, e as análises estatísticas foram realizadas no software STATA, versão 17.0 (Academic Single User Perpetual). Diante disso, foram realizadas análises descritivas para todas as variáveis, com cálculo das prevalências e respectivos intervalos de confiança (IC95%), o que possibilitou o cálculo de frequências relativas e a construção de tabelas. Por se tratar de um estudo baseado em dados secundários e de acesso público não houve submissão a um Comitê de Ética em Pesquisa.

Resultados

No período analisado, participaram da pesquisa 9.718 professoras, sendo 4351 referentes ao ano de 2013 e 5.367 ao ano de 2019 conforme apresentados na tabela 1 e 2 respectivamente.

No que se refere a idade, em 2013, a maior proporção concentrou-se entre 25 e 39 anos, correspondendo a 1.861 (42,77%), seguida da faixa de 40 a 59 anos, com 1.856 (42,66%). Já em 2019, verificou-se o aumento da participação de docentes entre 40 e 59 anos, atingindo 2.657 (49,51%), enquanto aquelas entre 25 e 39 anos representaram 2.006 (37,38%). As faixas etárias extremas, por sua vez, apresentaram menores frequências nos dois períodos, embora tenha sido identificado aumento proporcional de professoras com 60 anos ou mais em 2013, com 174 (4,00%) e 2019 com 315 (5,87%). Em contrapartida, houve redução da participação de docentes entre 18 e 24 anos, passando de 460 (10,57%) para 389 (7,25%).

Quanto à raça/cor, em 2013, as docentes brancas corresponderam a 2.129 (48,93%), seguido das professoras pardas representaram 1.848 (42,47%). Em 2019, verificou-se redução proporcional das professoras brancas para 2.446 (45,57%) e um aumento discreto das pardas para 2.310 (43,04%). Destaca-se ainda o aumento da participação de professoras pretas, que passou de 314 (7,22%) em 2013 para 540 (10,06%) em 2019. Já as categorias amarela e indígena permaneceram com percentuais inferiores a 1,0% em ambos os períodos.

Em relação à escolaridade, identificou-se predomínio de professoras com ensino superior completo nos dois anos analisados. Em 2013, essa categoria correspondeu a 2.631 (60,47%), aumentando para 4.074 (75,91%) em 2019. Em contrapartida, observou-se redução proporcional das demais categorias de escolaridade ao longo do período. O percentual de docentes com ensino médio completo diminuiu de 986 (22,66%) para 740 (13,79%), enquanto aquelas com ensino superior incompleto reduziram de 517 (11,88%) para 474 (8,83%). As categorias relacionadas ao ensino fundamental completo e médio incompleto mantiveram frequências inferiores a 2,0% nos dois anos.

No que se refere ao estado civil, em 2013, àquelas casadas representaram 1.955 (44,93%), seguido pelas docentes solteiras, com 1.848 (42,47%). Em 2019, as proporções mantiveram-se semelhantes, sendo 2.462 (45,87%) e 2.240 (41,74%), respectivamente. As docentes divorciadas apresentaram aumento discreto entre os anos, passando de 428 (9,84%) para 550 (10,25%), enquanto as viúvas permaneceram com menores percentuais, variando de 120 (2,76%) em 2013 para 115 (2,14%) em 2019.

Em relação à renda, verificou-se predominância de professoras com rendimento entre um e três salários mínimos nos dois anos analisados, correspondendo a 2.209 (50,77%) em 2013 e 2.701 (50,33%) em 2019. As categorias entre meio e um salário-mínimo apresentaram percentuais semelhantes nos dois períodos, passando de 734 (16,87%) para 960 (17,89%). Já as docentes com renda superior a cinco salários-mínimos apresentaram redução proporcional, variando de 541 (12,43%) em 2013 para 615 (11,46%) em 2019. As categorias de menor renda, correspondentes a até meio salário-mínimo, mantiveram percentuais inferiores a 5,0% em ambos os anos. É importante ressaltar que em 2013 o salário mínimo correspondia a R\$ 678,00, diferente de 2019, quando esse valor era equivalente a R\$ 998,00.

Quanto ao nível de atuação profissional, observou-se maior concentração de professoras no ensino fundamental nos dois períodos avaliados. Em 2013, essa categoria correspondeu a 1.927 (44,29%), aumentando para 2.781 (51,82%) em 2019. O grupo classificado como “outros” apresentou redução proporcional, passando de 1.491 (34,27%) para 1.474 (27,46%). As docentes atuantes no ensino médio mantiveram percentuais próximos entre os anos, correspondendo a 527 (12,11%) em 2013 e 664 (12,37%) em 2019. Já os níveis infantil e superior apresentaram menores frequências nos dois períodos, ambos com percentuais próximos a 4,0%.

Tabela 1- Perfil socioeconômico das docentes brasileiras em 2013 e 2019.

Variável	Categoria	2013			2019		
		Frequência	%	IC 95%	Frequência	%	IC 95%
Idade	18 a 24	460	10,57	0,09 - 0,11	389	7,25	0,06 - 0,07
	25 a 39	1861	42,77	0,41 - 0,44	2006	37,38	0,36 - 0,38
	40 a 59	1856	42,66	0,41 - 0,44	2657	49,51	0,48 - 0,50
	60 ou mais	174	17,29	0,03 - 0,04	5,87	5,87	0,05 - 0,06
Raça/cor	Branca	2129	4,00	0,47 - 0,50	2446	45,57	0,44 - 0,46
	Preta	314	7,22	0,06 - 0,08	540	10,06	0,09 - 0,10
	Parda	1848	42,47	0,41 - 0,43	2310	43,04	0,41 - 0,44
	Amarela	34	0,78	0,00 - 0,01	34	0,63	0,00 - 0,00
	Indígena	26	0,60	0,00 - 0,00	36	0,67	0,00 - 0,00
	Não respondeu	0	0	0,00 - 0,00	1	0,02	0,00 - 0,00
Escolaridade	Fund. Incompleto	81	1,86	0,01 - 0,02	30	0,56	0,00 - 0,00
	Fund. Completo	73	1,68	0,01 - 0,02	25	0,47	0,00 - 0,00
	Médio Incompleto	63	1,45	0,01 - 0,02	24	0,45	0,00 - 0,00
	Médio Completo	986	22,66	0,21 - 0,23	740	13,79	0,12 - 0,14
	Sup. Incompleto	517	11,88	0,10 - 0,12	174	8,83	0,08 - 0,09
	Sup. Completo	2631	60,47	0,59 - 0,61	4074	75,91	0,74 - 0,77
Estado civil	Solteira	1848	42,17	0,41 - 0,43	22,40	41,74	0,40 - 0,43
	Casada	1955	44,93	0,43 - 0,46	2462	45,87	0,44 - 0,47
	Divorciada	148	9,84	0,08 - 0,10	550	10,25	0,09 - 0,11
	Viúva	120	2,76	0,02 - 0,03	115	2,14	0,01 - 0,02
Renda	Até 1/2 SM	175	4,22	0,03 - 0,04	247	4,60	0,04 - 0,05
	Mais de 1/2 até 1 SM	734	16,87	0,15 - 0,18	960	17,89	0,16 - 0,18
	Mais de 1 até 3 SM	2209	50,77	0,49 - 0,52	2701	50,33	0,48 - 0,51
	Mais de 3 até 5 SM	691	15,88	0,14 - 0,16	843	15,71	0,14 - 0,16
	Mais de 5 SM	541	12,43	0,11 - 0,13	615	11,46	0,10 - 0,12
	Não sabe / Recusou	1	0,02	0,00 - 0,00	1	0,02	0,00 - 0,00
Atuação	Educação infantil	217	4,99	0,04 - 0,05	220	4,10	0,03 - 0,04
	Ensino Fundamental	1927	44,29	0,42 - 0,45	2181	51,82	0,50 - 0,53
	Ensino Médio	527	12,11	0,11 - 0,13	664	12,37	0,11 - 0,13
	Ensino Superior	189	4,34	0,03 - 0,04	228	4,25	0,03 - 0,04
	Outros	1491	34,27	0,32 - 0,35	1474	27,46	0,26 - 0,28
Total		4351	100		5367	100	

Fonte: Microdados da PNS 2013 e 2019

Ao analisar variáveis do estilo de vida dessas professoras, em 2013 observa-se a totalidade de consumo de frutas irregular, não havendo registro de consumo caracterizado como regular, ou seja, consumo de frutas maior que 5 dias. Já em 2019, verificou-se mudança desse padrão, ainda com predomínio de consumo irregular, observado em 4.640 (86,45%), enquanto o consumo regular foi identificado em 727 (13,55%).

Quanto ao consumo de hortaliças, em 2013 predominou o consumo irregular, presente em 3.177 (73,02%), enquanto o consumo regular foi observado em 1.174 (26,98%). Em 2019, manteve-se padrão semelhante, com 3.891 (72,50%) de consumo irregular e 1.476 (27,50%) de consumo regular, evidenciando estabilidade na distribuição dessa variável entre os períodos analisados.

No que tange ao consumo de feijão, em 2013 verificou-se maior frequência de consumo irregular, correspondendo a 2.779 (63,87%), enquanto apenas 1.572 (36,13%) das professoras consomem o alimento por mais de 5 dias por semana. Em 2019, houve predomínio marcante de consumo irregular, atingindo 5.268 (98,16%), e redução do consumo regular para 99 (1,84%), caracterizando uma mudança acentuada com relação a essa variável.

No que se refere ao consumo de refrigerantes, em 2013 a totalidade das participantes apresentou consumo por mais que 5 dias. Essa predominância manteve-se em 2019, observado em 5.045 (94,00%), porém com certo aumento do consumo regular, identificado em 322 (6,00%).

Esse resultado deve ser interpretado considerando o critério de classificação adotado, no qual o consumo regular corresponde à ingestão de frutas em cinco ou mais dias da semana, enquanto o consumo em menos de cinco dias foi classificado como irregular. Em consonância, o consumo irregular de refrigerante equivale ao consumo em cinco ou mais dias. Dessa forma, professoras que consumiam frutas quatro dias por semana, por exemplo, foram incluídas na categoria de consumo irregular, embora apresentassem uma relativa frequência de consumo.

Em relação ao tabagismo, em 2013 a maioria das professoras foi classificada como não fumantes, correspondendo a 4.256 (97,82%), enquanto 95 (2,18%) eram fumantes atuais. Em 2019, observou-se aumento na proporção de não fumantes, atingindo 5.366 (99,98%), e redução expressiva de fumantes, representando apenas 1 (0,02%) das docentes.

Quanto ao consumo de álcool, em 2013 a maior parte das participantes apresentou consumo maior que sete doses por semana, o que corresponde a 4.277 (98,30%) enquanto 74 (1,70%) relataram consumo superior a esse limite. Já em 2019, 5.227 (97,39%) das professoras tiveram o consumo de álcool menor ou igual a sete doses semanais, por outro lado, o consumo de risco foi identificado em 140 (2,61%) nesse ano.

No que se refere à atividade física, em 2013, a maioria das mulheres, 3.693 (84,88%), relatou praticar atividade física de forma insuficiente ou não praticar atividade física, enquanto 658 (15,12%) atingiam níveis considerados suficientes. Já em 2019, observou-se aumento dos

níveis insuficientes, de forma que foi alcançado 4.794 (89,32%), bem como a redução da prática suficiente para 573 (10,68%).

Tabela 2 - Variáveis do estilo de vida de docentes no ano de 2013 e de 2019

Variável	Categoria	2013			2019		
		N	%	IC 95%	N	%	IC 95%
Consumo de frutas	Irregular	4351	100	-	727	13,55	0,24- 0,30
	Regular	0	0	-	4640	86,45	0,69 - 0,76
Consumo de hortaliças	Regular	1174	26,98	0,65- 0,72	1476	27,5	0,58- 0,65
	Irregular	3177	73,02	0,27- 0,34	3891	72,5	0,34 - 0,41
Consumo de feijão	Regular	1572	36,13	0,85-0,89	99	1,84	0,03 - 0,06
	Irregular	2779	63,87	0,10- 0,14	5268	98,16	0,93 - 0,96
Consumo de refrigerante	Irregular	4351	100	-	5045	94	0,79 - 0,84
	Regular	0	0	-	322	6	0,15 - 0,20
Tabagismo atual	Não fumante atual	4256	97,82	0,93-0,97	5366	99,98	0,99- 0,99
	Fumante atual	95	2,18	0,03- 0,06	1	0,02	0,00- 0,00
Consumo de álcool	≤7 doses/semana	4277	98,3	0,95-0,97	5227	97,39	0,93- 0,95
	>7 doses/semana	74	1,7	0,02-0,04	140	2,61	0,04-0,06
Atividade física	Suficiente	658	15,12	0,33-0,40	573	10,68	0,23- 0,29
	Insuficiente	3693	84,88	0,59- 0,66	4794	89,32	0,70-0,76
Total		4351	100		5367	100	

Fonte: Microdados da PNS 2013 e 2019

Discussão

Os resultados deste estudo evidenciam mudanças no perfil sociodemográfico das professoras brasileiras entre 2013 e 2019, acompanhadas pela persistência de comportamentos relacionados ao estilo de vida considerados desfavoráveis à saúde. Apesar de uma elevação da escolaridade e mudanças na faixa etária das professoras, os fatores de risco permaneceram acentuados, especialmente a insuficiência de atividade física e o consumo irregular de alimentos, o que reforça a suscetibilidade dessa população para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

O aumento da proporção de professoras entre 40 e 59 anos sugere um processo de envelhecimento da categoria profissional, fenômeno que também acompanha a transição

demográfica observada na população brasileira nas últimas décadas (IBGE, 2025). Essa realidade merece atenção, uma vez que o avanço da idade está associado ao aumento da incidência de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensão arterial e outras doenças crônicas (Silva *et al.*, 2022). Nesse contexto, a adoção de hábitos saudáveis torna-se ainda mais importante para minimizar a ocorrência de fatores de risco e promover um envelhecimento saudável.

Além disso, embora tenha sido observado aumento percentual da participação de professoras negras entre os anos analisados, esse grupo ainda representa uma pequena parcela do total de docentes. Esse resultado pode ser explicado pelas desigualdades históricas e estruturais relacionadas ao racismo e às desigualdades de gênero, que dificultam o acesso e a permanência das mulheres negras no ensino superior e, consequentemente, sua inserção na carreira docente. Assim, apesar dos avanços proporcionados pelas políticas de ampliação do acesso à educação, a baixa representatividade de professoras negras evidencia que ainda persistem barreiras para sua inclusão e permanência na profissão (Paes; Darsie, 2022).

O predomínio de professoras com ensino superior completo nos dois anos analisados e a redução das demais categorias pode refletir a diminuição da participação de docentes sem habilitação para o exercício do magistério, historicamente denominados “professores leigos”, isto é, profissionais que atuavam no ensino primário sem formação específica para a docência (Azevedo; Ávila, 2023). Para Santos (2023) esse cenário acompanha as políticas de valorização e profissionalização docente implementadas nas últimas décadas, além dos incentivos à formação continuada, que favoreceram a elevação da qualificação dos profissionais da educação.

Embora tenha sido observado um aumento significativo da escolaridade das docentes, esse resultado não foi acompanhado por melhorias nos dados relacionados ao estilo de vida. Nessa perspectiva, estudos demonstram que, entre professores, fatores ocupacionais como jornadas extensas, múltiplos vínculos empregatícios e dificuldade de conciliar a vida pessoal e trabalho comprometem a saúde e a qualidade de vida, além de revelarem-se como maiores influenciadores sobre os hábitos de vida do que o próprio nível de escolaridade (Rocha *et al.*, 2023; Oliveira *et al.*, 2021).

Essa relação entre o contexto ocupacional e a vida das professoras também foi evidenciada em um estudo realizado com docentes de um município no sudoeste da Bahia, no qual, os participantes demonstraram satisfação com a própria saúde, embora tenham relatado não estar plenamente satisfeitos com o trabalho, reconhecendo que este interfere em sua vida

pessoal. Além disso, evidenciaram insatisfação com aspectos das condições laborais, como infraestrutura, ambiente de trabalho e disponibilidade de recursos didáticos.

Essa relação entre o contexto ocupacional e a vida das professoras também foi evidenciada em um estudo realizado com docentes de um município no sudoeste da Bahia, no qual, embora os participantes tenham demonstrado satisfação com a própria saúde, relataram não estarem plenamente contentes com o trabalho e com aspectos das condições laborais, como infraestrutura, ambiente e disponibilidade de recursos didáticos, reconhecendo que este interfere em sua vida pessoal (Almeida *et al.*, 2025).

Diante disso, deve-se levar em conta que o trabalho docente pode gerar situações estressoras, tensão emocional, distúrbios musculoesqueléticos, desgastes físicos e emocionais, além de privação de lazer, o que contribui para a perda da qualidade de vida desses profissionais. (Barros; Seixas; Cardoso, 2022). No contexto das mulheres, ações que estimulem o autoconhecimento, a autoestima e o reconhecimento de suas necessidades e limites podem contribuir para a promoção da saúde, do bem-estar e do autocuidado (Ribeiro *et al.*, 2025).

Quanto ao estilo de vida, o presente estudo, verificou-se uma elevada frequência de consumo irregular de frutas, hortaliças e de refrigerante nos dois períodos analisados. Esses achados corroboram com os resultados de Alves *et al.* (2023), que identificaram que os padrões alimentares predominantes entre docentes universitários eram de baixa qualidade nutricional, caracterizados pelo maior consumo de alimentos ultraprocessados e pela menor participação de alimentos considerados protetores, como frutas, hortaliças e outros alimentos in natura.

Os autores também demonstraram que padrões alimentares mais saudáveis estiveram associados à melhor qualidade de vida, especialmente nos domínios psicológico e das relações sociais. Além disso, o estudo de Oliveira *et al.* (2021) destacou que a ocorrência de hábitos nutricionais desfavoráveis e o consumo excessivo de alimentos com alto teor calórico entre professores geram malefícios à saúde, estando associados a um elevado índice de massa corporal. Esses resultados reforçam a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos docentes.

Em relação ao consumo de álcool, observou-se discreto aumento da proporção de professoras com consumo superior a sete doses semanais entre 2013 e 2019. Embora a prevalência tenha permanecido baixa, esse resultado merece atenção, tendo em vista que o uso abusivo do álcool constitui um importante fator de risco modificável para as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e pode comprometer a qualidade de vida (Caldeira *et al.*, 2022). Nesse sentido, o Ministério da Saúde reforça que não existe um nível seguro para o consumo

de bebidas alcoólicas e recomenda que a redução desse comportamento seja priorizada nas ações de promoção da saúde e prevenção das DCNT (Brasil, 2024).

Diante disso, um estudo sobre fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis entre professores da educação básica identificou elevada frequência de consumo de álcool entre professores, especialmente entre homens (Haikal *et al.*, 2023), o que justifica a discrepância com a presente investigação que incluiu exclusivamente mulheres. Ainda de acordo com Haikal *et al.* (2023), existe uma associação entre comportamentos de risco e a insatisfação com o trabalho, sugerindo fortemente que aspectos relacionados ao ambiente e às condições laborais podem influenciar a adoção de hábitos prejudiciais à saúde.

Quanto ao tabagismo, observou-se redução importante da prevalência de tabagismo entre 2013 e 2019, indicando uma tendência favorável à saúde das professoras. Esse achado está em conformidade com o cenário nacional, evidenciado pela redução contínua do consumo do tabaco, como resultado das políticas públicas de controle implementadas no país (INCA, 2025). Dessa forma, Santos *et al.* (2025), reforçam a necessidade de manter políticas antitabaco bem-sucedidas e ampliar intervenções voltadas ao uso arriscado de bebidas alcoólicas no público feminino.

Outro achado relevante foi a prática insuficiente de atividade física, que apresentou elevação entre 2013 e 2019. A atividade física constitui um importante componente da promoção da saúde e da qualidade de vida. Em um estudo realizado com docentes da rede estadual da Bahia, observou-se que 73% dos participantes praticavam atividade física e apresentavam percepção predominantemente positiva da qualidade de vida (Barros; Seixas; Cardoso, 2022), reforçando a importância desse comportamento para a saúde dos profissionais da educação.

Nesse sentido, o estudo de Dias *et al.* (2017), encontrou dados significativos de atividade física insuficiente no tempo livre dos professores brasileiros, associada principalmente ao desequilíbrio entre vida pessoal e profissional, baixa capacidade física para o trabalho e vínculos empregatícios temporários. Os autores destacam ainda que as condições laborais desfavoráveis atuam como dificultadoras para a prática regular de exercício físico, reforçando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da atividade física entre docentes.

Dessa forma, os resultados reforçam a necessidade de implementação e fortalecimento de políticas públicas voltadas à promoção da saúde das professoras, contemplando ações de incentivo à alimentação saudável, à prática regular de atividade física, à prevenção do consumo

abusivo de álcool e ao monitoramento dos fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, e, assim, corroborar para um ambiente laboral mais saudável.

Conclusão

Os resultados evidenciaram mudanças no perfil das docentes, com aumento da proporção de professoras entre 40 e 59 anos, maior escolaridade e discreto crescimento da participação de professoras pretas. Em relação às características ocupacionais, observou-se predominância de atuação no ensino fundamental e manutenção da concentração de renda entre um e três salários-mínimos.

Quanto ao estilo de vida, verificou-se que, apesar das mudanças observadas no perfil sociodemográfico, os indicadores permaneceram predominantemente desfavoráveis. Destacaram-se a elevada frequência de consumo irregular de frutas e hortaliças, a redução do consumo regular de feijão e a elevada insuficiência de atividade física. Por outro lado, observou-se baixa prevalência de tabagismo nos dois períodos, embora tenha ocorrido discreto aumento do consumo de álcool acima do limite adotado.

Esses achados evidenciam que o aumento da escolaridade e as mudanças no perfil das docentes não foram acompanhados por melhorias expressivas nos hábitos de vida, reforçando a necessidade de fortalecer políticas públicas e ações institucionais voltadas à promoção da saúde dessa categoria profissional. Além disso, os resultados demonstram a importância da Pesquisa Nacional de Saúde como ferramenta para o monitoramento das condições de saúde dos trabalhadores e para o planejamento de ações de prevenção e promoção da saúde.

Referências

ALMEIDA, Claudio. B.; CARDOSO, Berta. L. C; SANTOS, Lucas dos; CASSOTI, César. A; LOPES, Carlos. D. D; NUNES, Claudio. P. Condições laborais e satisfação com a saúde de docentes do município de Guanambi, Bahia, Brasil: um estudo transversal. **Revista Angolana de Ciencias**, v. 7, n. 1, p. e070111, 16 jun. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.54580/r0701.11>. Acesso em: 13 jul. 2026.

ALVES, Iuna. A.; LOMIENTO, Rebeca. M.; LOPES, Taís. S.; CARVALHO, Daniele. A.; RÊGO, Ana. L.V.; MONTEIRO, Luana. S.; PEREIRA, Rosângela. A. Padrões alimentares e qualidade de vida de docentes universitários. **Cad. Saúde Colet.** v. 31, n. 4, p. e31040433, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202331040433>. Acesso em: 28 jun. 2026.

AZEVEDO, Eliana. O. N. de; ÁVILA, Virgínia. P. S. de. A implantação do curso normal e a formação de professores primários no município de Casa Nova – Bahia (1961-1977). **Revista Cocar**, Belém, v. 18, n. 36, p. 1-18, 2023. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/56500>. Acesso em: 16 maio 2026.

BARBOSA, Rose. E. C.; FONSECA, Giovanni. C.; ROCHA, Danielle. F.; JESUS, Lucileia. S.; SILVA, Nayra. S. S.; SILVA, Rosângela. R. V.; PAULA, Alfredo. M. B.; MAGALHÃES, Tatiana. A.; PINHO, Lucineia; HAIKAL, Desirée. S.. Do ProfSMoc ao ProfSMinas, passando pela pandemia da covid-19: vida, trabalho e saúde de professores da educação básica de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 50, p. e26, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/20024pt2025v50e26>. Acesso em: 16 maio 2026.

BARROS, Claudia. C. A.; SEIXAS, Marisa. F.; CARDOSO, Berta. L. C. Qualidade de vida do profissional docente: aspectos relacionados à saúde física e mental. **Cenas Educacionais**, v. 5, n. e15336, p. 1-23, 2022. Disponível em: [file:///C:/Users/enfna/Downloads/ceduuneb,+5+-+Sa%C3%BAde+Docente+-+Claudia+et+al+-+inicial%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/enfna/Downloads/ceduuneb,+5+-+Sa%C3%BAde+Docente+-+Claudia+et+al+-+inicial%20(1).pdf). Acesso em: 12 jul. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente; Secretaria de Atenção Primária à Saúde; Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. Nota Técnica Conjunta nº 263/2024-SVSA/SAPS/SAES/MS. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/notas-tecnicas/2024/nota-tecnica-conjunta-no-263-2024-svsa-saps-saes-ms.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2026.

CALDEIRA, Thaís. C. M.; SOARES, Marcela. M.; SILVA, Luiza. E. S.; VEIGA, Izabella. P. A.; CLARO, Rafael. M. Comportamentos de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais brasileiras e no Distrito Federal, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde e o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, 2019. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 31, n. spe1, p. e2021367, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SS2237-9622202200009.especial>. Acesso em: 12 jul. 2026.

DIAS, Douglas. F.; LOCH, Mathias. R.; GONZÁLEZ, Alberto. D.; ANDRADE, Selma. M.; MESAS, Arthur. E. Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas brasileiras. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, Brasil, v. 51, p. 68, 2017. DOI: 10.1590/s1518-8787.2017051006217. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rsp/article/view/138323>. Acesso em: 28 jun. 2026.

FREITAS, Patrícia. P.; JUSTINIANO, Irene. C. S.; LOPES, Mariana. S.; ASSUNÇÃO, Ada. Á.; LOPES, Aline. C. S. Comportamentos de risco à saúde e trabalho formal e informal no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 32, n. 1, p. e32010639, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/BfMfz79sXFYP5csf66MSkh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 jun. 2026.

HAIKAL, Desirée. S.; PRATES, Thatita. E. C.; VIEIRA, Marta. R. M.; MAGALHÃES, Tatiana. A.; BALDO, Marcelo. P.; PAULA, Alfredo. M. B.; FERREIRA, Efigênia. F. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis entre professores da educação

básica. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 48, p. e5, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/42520pt2023v48e5>. Acesso em: 28 Jun. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2025. Rio de Janeiro: **IBGE**, 2025. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102240.pdf>. Acesso em: 28 Jun. 2026.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). Prevalência do Tabagismo. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/dados-e-numeros-do-tabagismo/prevalencia-do-tabagismo>. Acesso em: 28 Jun. 2026.

MAGALHÃES, Clarisse; RIBEIRO, Maria. F.; ESTEVES, Maria. R.; AIRES, Luísa; LIMA, Sara; SILVA, Gustavo; NOGUEIRA, Assunção; HERDEIRO, Teresa; PEDRAS, Susana. Behavioral profile, lifestyle and social skills in Portuguese adolescents. **BMC Public Health**, v. 21, n. 384, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10355-1>. Acesso em: 16 maio 2026.

MÉDICI, Mônica. S. A questão de gênero na docência: as mulheres-professoras no magistério. Dissertação (Mestrado em Educação) – **Universidade Federal do Tocantins, Câmpus Universitário de Palmas**, Palmas, 153 f., 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11612/5302>. Acesso em: 20 maio 2026.

OLIVEIRA, Márcio. A. C. Â.; CARVALHO, Renan. F.; FARIA, Magda. G. A.; NETO, Mercedes; ELEUTERIO, Tatiana. R. A.; DAHER, Donizete. V. Saúde do trabalhador e o estilo de vida dos docentes universitários: revisão integrativa de literatura. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 1, p. e60812, 2021. DOI: 10.12957/reuerj.2021.60812. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerrj/article/view/60812>. Acesso em: 28 jun. 2026.

ÖRS, Mukaddes. Healthy lifestyle behaviors among teachers working in public primary schools and affecting factors. **Frontiers in Public Health**, v. 12, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1382385>. Acesso em: 16 maio 2026.

PAES, Sara. E.; DARSIE, Camilo. A invisibilidade das professoras negras nas instituições de educação básica de santa cruz do sul-rs e a questão dos territórios e territorialidades. **Caderno Prudentino de Geografia**, v. 2, n. 44, p. 180-201, 2022. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/cpg/article/view/8763>. Acesso em: 16 maio 2026.

RIBEIRO, Edilaine. J.; SANTOS, Natiellen. F. dos; DE ARAÚJO, Daniele. L. D.; FERNANDES, Elionara. T. B. S. Educação em saúde com foco no autocuidado feminino: relato de experiência de uma ação extensionista. In: SEMINÁRIO Internacional De Educação, 1.; Seminário De Educação, 7.; Seminário Da Consciência Negra, 9., 2025, Guanambi. **Anais [...]**. Guanambi: UNEB/DEDC-Campus XII, 2025. Disponível em: <https://campusxii.uneb.br/seminariodeeducacao/public/files/835.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2026

ROCHA, José. D. T.; MÉDICI, Mônica. S. Vozes, Dizeres, Fazeres De Mulheres-Professoras Na Luta Feminina Por Diversidade, Inclusão E Igualdade De Gênero. **Revista Communitas**,

v. 9, n. 21, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.29327/268346.9.21-22>. Acesso em: 12 jul. 2026.

ROCHA, Livia. A.; CARVALHO, Andressa. S.; LIMA, Patrícia. R. E.; GOMES, Bruna. A.; PAULO, Letícia. G; SOUSA, Rauene. R.; LIMA, Luísa. H. O.; SILVA, Ana. R. V.. Stress and associated factors in public school teachers: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 21, n. 2, e2022832, 2023. DOI: 10.47626/1679-4435-2022-832. Disponível em: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-832>. Acesso em: 16 maio 2026.

SANTOS, Marta. C. Piso nacional: avanços, retrocessos, carreira e valorização dos profissionais do magistério de Igarapé-Miri/PA. 2023. 98 f. Dissertação (Mestrado em Estado, Governo e Políticas Públicas) – Faculdade Latino-Americana de Ciências Sociais; Fundação Perseu Abramo, Belém, PA, 2023. Disponível em: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/server/api/core/bitstreams/aa83aebf-e91e-4c68-948e-2f7ed950c50f/content>. Acesso em: 12 jul. 2026

SANTOS, Natiellen. F. dos; RIBEIRO, Edilaine. J.; ARAÚJO, Daniele. L. Domingues; FERNANDES, Elionara Teixeira Boa S.; CARDOSO, Verônica Barreto. **Análise comparativa dos padrões de consumo de álcool e tabaco entre mulheres brasileiras**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DOS CONSELHOS DE ENFERMAGEM, 27., 2025. Anais [...]. [S. l.]: Conselho Federal de Enfermagem, 2025. Disponível em: <https://inscricoes-cbconf.cofen.gov.br/anais/23/43501/trabalhoresumodownload>. Acesso em: 12 jul. 2026.

SILVA, Diego. S. M.; ASSUMPÇÃO, Daniela.; FRANCISCO, Priscila. M. S. B.; YASSUDA, Mônica. S.; NERI, Anita. L.; BORIM, Flávia. S. A. Doenças crônicas não transmissíveis considerando determinantes sociodemográficos em coorte de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, n. 5, p. e210204, 2022. Acesso em: 28 Jun. 2026.

SILVA, Nayra. S. S.; BARBOSA, Rose. E. C.; LEÃO, Luana. L.; PENA, Geórgia. G.; PINHO, Lucineia; MAGALHÃES, Tatiana. A.; SILVEIRA, Marise. F.; ROSSI-BARBOSA, Luiza. A. R.; SILVA, Rosângela. R. V.; HAIKAL, Desirée. S. Working conditions, lifestyle and mental health of Brazilian public-school teachers during the COVID-19 pandemic. **Psychiatriki**, v. 32, n. 4, p. 282-289, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22365/jpsych.2021.045>. Acesso em: 16 maio 2026.

TOLEDO, Noeli. N.; ALMEIDA, Gilsirene. S.; SILVA, Nair. C.; COIMBRA, Luana.; MONTEIRO, Sara. A.; BITAR, Anna. C. O.; HOMEM, Filipa. B.; BRITO, Irma. Risco Cardiovascular e Estilo de Vida: comparação entre trabalhadores do ensino de Portugal e Brasil. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, n. 2, p. e20230354, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0354pt>. Acesso em: 16 maio 2026.

WEI, Xiaoxue; OUYANG, Feng.; LIU, Yang.; DU, Qingfeng.. Prevalence of dyslipidemia among teachers in China: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Public Health**, v. 12, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1425387>. Acesso em: 16 maio 2026.

SOBRE O/A(S) AUTOR/A(S)

Natiellen Felix dos Santos. Graduanda de Enfermagem da Universidade do Estado da Bahia. Membro do Grupo de Pesquisa Mulher, Gênero e Saúde.

Contribuição de autoria: autor, conceitualização, metodologia, curadoria de dados, análise formal, redação- rascunho original e validação.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7927395383309572>

Daniele Luisa Domingues Araújo. Graduanda de Enfermagem da Universidade do Estado da Bahia. Membro do Grupo de Pesquisa Interdisciplinar em Saúde Coletiva.

Contribuição de autoria: autor, redação-rascunho original, validação e conceitualização.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5892359105855762>

Elionara Teixeira Boa Sorte Fernandes. Doutorado e Mestrado em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia. Graduanda em Enfermagem pela Universidade do Estado da Bahia. Membro do Grupo de Pesquisa Mulher, Gênero e Saúde.

Contribuição de autoria: autor, administração de projeto, validação, escrita- revisão e edição.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0033562409950075>

Como citar este artigo

SANTOS. Natiellen Felix dos; ARAÚJO, Daniele Luisa Domingues; FERNANDES, Elionara Teixeira Boa Sorte. Estilo de vida de professoras brasileiras: pesquisa nacional de saúde, 2013 e 2019. **Revista Educação em Páginas**, Vitória da Conquista, v. 5 n. 5, 2026. DOI: 10.22481/redupa.v5i5.19950