

QUALIDADE DE VIDA DE DOCENTES UNIVERSITÁRIOS E SUA PREDISPOSIÇÃO A DOENÇAS CARDIOVASCULARES

CALIDAD DE VIDA DE LOS PROFESORES UNIVERSITARIOS Y SU PREDISPOSICIÓN A
LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY PROFESSORS AND THEIR PREDISPOSITION TO
CARDIOVASCULAR DISEASES

Lucilia Silva Santiago¹

Luanna Amorin Silva²

Marcella Soares Carreiro Sales³

Thaís Bezerra de Almeida⁴

Matheus Majoel Henrique Silva⁵

Kaiky de Brito Reis⁶

Ana Beatriz Franco Gomes⁷

RESUMO: A docência é uma profissão que exige intensa dedicação física e mental, frequentemente associada a jornadas extensas e estresse ocupacional. Essa sobrecarga pode levar os docentes a negligenciar o autocuidado, adotando hábitos inadequados, como má alimentação, sedentarismo e manejo ineficaz do estresse. Esse artigo buscou analisar a influência da qualidade de vida de docentes universitários na predisposição ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. O trabalho avalia aspectos como saúde física, estado mental, aspectos psicossociais e fatores de risco. Foi realizado um estudo transversal, quantitativo e descritivo, através de um questionário online via Google Forms, contemplando questões objetivas e subjetivas sobre o tema. Participaram do estudo 89 docentes universitários dos cursos de graduação da área da saúde da Universidade de Gurupi – UNIRG, Campus 2. Os resultados revelaram que embora a maioria dos participantes tenha relatado percepção positiva e qualidade de vida (65,16%), verificou-se elevada exposição a fatores de risco modificáveis, especialmente sobrecarga horária (80,9% com 40 e 60 horas semanais), sedentarismo parcial (15,74%) e insatisfação com a qualidade do sono. Conclui-se que o ambiente universitário pode favorecer a exposição a fatores modificáveis de risco cardiovascular. Os achados reforçam a necessidade de estratégias institucionais de promoção de saúde, com foco na reorganização da demanda de trabalho, incentivo à atividade física e cuidados com o sono e saúde mental.

Palavras-chave: Qualidade de Vida Relacionada à Saúde. Corpo Docente. Risco Cardiovascular.

¹ Graduanda do curso de Fisioterapia/Bacharelado. Universidade de Gurupi-UNIRG.

² Graduanda do curso de Fisioterapia/Bacharelado. Universidade de Gurupi-UNIRG.

³ Orientadora. Pós-graduada em Fisioterapia Dermato-Funcional e Terapia Intensiva pela Universidade de Gurupi-UNIRG. Professora Assistente I da Universidade de Gurupi- Unirg e Preceptora no Curso de Fisioterapia da Universidade UNIRG.

⁴ Coorientador. Pós-graduada em Terapia Intensiva pela Universidade de Gurupi-UNIRG. Pós-graduada em Saúde Pública e Fisioterapia Cardiorrespiratória pela Faculdade IBRA. Pós-graduada em Ultrassom para fisioterapeutas pela Faculdade Unyleya. Preceptora do curso de Fisioterapia da Universidade de Gurupi e Professora Assistente I do curso de Fisioterapia da Universidade de Gurupi- UNIRG.

⁵ Graduando do curso de Medicina/Bacharelado. Universidade de Gurupi-UNIRG.

⁶ Graduando do Curso de Medicina/Bacharelado. Universidade de Gurupi-UNIRG.

⁷ Graduanda do curso de Medicina/Bacharelado. Universidade de Gurupi-UNIRG.

ABSTRACT: Teaching is a profession that requires substantial physical and mental commitment, frequently associated with extended working hours and occupational stress. This burden may lead educators to neglect self-care, adopting unhealthy behaviors such as inadequate dietary habits, physical inactivity, and ineffective stress management. This study aimed to analyze the influence of university faculty members quality of life on their predisposition to the development of cardiovascular diseases. It examined dimensions including physical health, mental well-being, psychosocial aspects, and associated risk factors. A cross-sectional, quantitative, and descriptive study was conducted using an online questionnaire administered via Google Forms, comprising both objective and subjective questions related to the study topic. The sample consisted of 89 faculty members from undergraduate health programs at the University of Gurupi (UNIRG), Campus 2. The results indicated that, although the majority of participants reported a positive perception of their quality of life (65.16%), there was a high prevalence of exposure to modifiable risk factors, particularly excessive workload (80.9% working between 40 and 60 hours per week), partial physical inactivity (15.74%), and dissatisfaction with sleep quality. It can be concluded that the university environment may contribute to increased exposure to modifiable cardiovascular risk factors. These findings underscore the need for institutional health promotion strategies, with an emphasis on workload reorganization, promotion of physical activity, and interventions targeting sleep quality and mental health.

Keywords: Health-Related Quality of life. Faculty. Cardiovascular Risk.

RESUMEN: La docencia es una profesión que exige un alto grado de compromiso físico y mental, frecuentemente asociada con largas jornadas laborales y estrés ocupacional. Esta sobrecarga puede llevar a los docentes a descuidar el autocuidado, adoptando hábitos poco saludables como una alimentación inadecuada, el sedentarismo y una gestión ineficaz del estrés. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de la calidad de vida de los docentes universitarios en su predisposición al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Se evaluaron dimensiones como la salud física, el bienestar mental, los aspectos psicosociales y los factores de riesgo asociados. Se llevó a cabo un estudio transversal, cuantitativo y descriptivo, mediante la aplicación de un cuestionario en línea a través de Google Forms, que incluyó preguntas objetivas y subjetivas relacionadas con la temática. La muestra estuvo compuesta por 89 docentes de cursos de grado en el área de la salud de la Universidad de Gurupi (UNIRG), Campus 2. Los resultados indicaron que, aunque la mayoría de los participantes reportó una percepción positiva de su calidad de vida (65,16%), se observó una alta prevalencia de exposición a factores de riesgo modificables, especialmente la sobrecarga laboral (80,9% trabajando entre 40 y 60 horas semanales), la inactividad física parcial (15,74%) y la insatisfacción con la calidad del sueño. Se concluye que el entorno universitario puede contribuir a una mayor exposición a factores de riesgo cardiovascular modificables. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar estrategias institucionales de promoción de la salud, con énfasis en la reorganización de la carga laboral, el fomento de la actividad física y la implementación de intervenciones dirigidas a la calidad del sueño y la salud mental.

Palabras clave: Calidad de vida relacionada con la salud. Profesorado. Riesgo cardiovascular.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida (QV) é um conceito amplo e multidimensional, podendo ser avaliada por diversos indicadores relacionados às esferas pessoal e profissional. Envolve

condições associadas à saúde física e mental, relações sociais e ambientais, educação, lazer e bem-estar (CANCIAN QG et al., 2023).

A docência é uma profissão que enfrenta uma elevada sobrecarga laboral, decorrente do acúmulo de múltiplas atividades, tais como ensino, pesquisa, extensão e demandas administrativas. Essas múltiplas demandas frequentemente ultrapassam a jornada de trabalho regular, obrigando os docentes a encaminharem o trabalho para o ambiente doméstico, comprometendo o tempo de descanso (SOARES MB; MAFRA SC e FARIA ER, 2019). Essa sobrecarga pode levar os docentes a negligenciar o autocuidado, adotando hábitos inadequados, como má alimentação, sedentarismo e manejo ineficaz do estresse, que configuram fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCVs) (QUEIROZ JV, et al., 2021).

Paralelamente, condições psicológicas como depressão, estresse e ansiedade estão cada vez mais presentes na vida dos trabalhadores, em razão das mudanças no estilo de vida e das pressões sociais contemporâneas. Esses fatores repercutem negativamente na saúde física e mental, promovendo alterações nos sistemas endócrino, cardiovascular, imunológico e nervoso, estando associados ao agravamento e ao prognóstico das DCVs (HATA MM, et al., 2019).

A Organização Pan-Americana da Saúde (2024) conceitua as DCVs como sendo um conjunto de condições que afetam o sistema cardíaco e circulatório. Incluindo doença coronária, doença cerebrovascular, doença arterial periférica, doença cardíaca reumática, cardiopatia congênita, trombose venosa profunda e embolia pulmonar.

As DCVs constituem a principal causa de morte no mundo. Em 2022, foram responsáveis por aproximadamente 19,8 milhões de óbitos, representando cerca de 32% de mortes globais (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2023). Além da elevada mortalidade, acarretam perda da QV, limitações nas atividades de trabalho e lazer e impactos econômicos significativos para as famílias e para a sociedade (AVELINO EB, et al., 2020).

No Brasil, o cenário também é preocupante, as DCVs mantêm-se como a principal causa de mortalidade, tendo sido responsáveis por cerca de 400 mil óbitos em 2022. Em 2019, representaram 21,4% do total de mortes no país. A prevalência autorreferida de DCVs na população brasileira em 2021 foi de 6,9%, sendo maior entre homens com 7,6% do que mulheres com 6,3% (LEITE CE, et al., 2025).

A docência universitária destaca-se como uma das profissões mais exigentes, caracterizada por longas jornadas de trabalho que extrapolam a carga horária formal, acúmulo de atividades de ensino, pesquisa, extensão e gestão. Essas demandas frequentemente resultam

em privação de sono, alimentação inadequada e redução dos momentos de lazer, intensificando o risco de estresse crônico (BAGGIO É, et al., 2025).

Inúmeros fatores podem ser os causadores de estresse em docentes no ambiente de trabalho, tais como: necessidade de produzir e publicar pesquisas em veículos qualificados, ministrar aulas, orientar estudantes em diferentes níveis, participar de comitês, reuniões e colegiados, além de gerenciar extensas demandas administrativas e burocráticas impostas pelas instituições de ensino superior. (MENDES RR, et al., 2024; XU Y e WANG Y, 2023). De modo semelhante, Tavares ED, et al. (2007) expõem que a docência universitária é uma das profissões mais exigentes, devido a longas jornadas de trabalho, má alimentação, privação de sono e momentos de lazer.

A relevância e a complexidade do tema têm despertado crescente interesse da comunidade científica, com aumento expressivo de publicações nos últimos cinco anos. No entanto, ainda são necessários mais estudos que evidenciem intervenções voltadas à prevenção das DCVs. (MORAES M, et al., 2024).

Nesse contexto, é fundamental analisar a influência da QV dos docentes universitários na predisposição ao desenvolvimento de DCVs, o que poderá viabilizar o mapeamento do perfil de risco cardiovascular nessa população e subsidiar o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e promoção da saúde no ambiente universitário (DOBRACHINSKI L, et al., 2022).

Considerando que o exercício da docência expõe os profissionais docentes a múltiplos fatores de risco, tais como carga horária de trabalho elevada, estresse ocupacional crônico, sedentarismo, hábitos alimentares inadequados e redução do tempo de lazer, torna-se relevante investigar esses aspectos de forma integrada. Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar a influência da QV dos docentes da Universidade de Gurupi -TO (UNIRG) na predisposição ao desenvolvimento de DCVs. Especificamente, busca-se mapear os principais fatores de risco cardiovasculares presentes entre os docentes, identificar seus hábitos de vida e avaliar aspectos psicossociais relacionados à QV.

METODOLOGIA

O presente estudo consistiu de uma pesquisa quantitativa, de delineamento transversal, com abordagem descritiva e analítica, cujo objetivo foi investigar a associação entre QV de docentes universitários e sua predisposição ao desenvolvimento de DCVs.

Mediante levantamento de informações obtidas junto ao Setor de Recursos Humanos, a população do estudo foi composta pelos 101 docentes atuantes nos cursos de graduação da área da saúde (Fisioterapia, Medicina, Enfermagem, Odontologia e Farmácia) da Universidade de Gurupi (UNIRG) em 2026. O tamanho amostral foi calculado para população finita, com nível de confiabilidade de 95% e margem de erro de 5%, resultando em 81 participantes inicialmente. A amostra final foi composta por 89 docentes superando o tamanho mínimo calculado ($n=81$) devido a maior adesão dos participantes. Foi adotada amostragem estratificada proporcional por curso. Embora inicialmente tenha sido prevista amostragem estratificada proporcional por curso, o recrutamento foi realizado por meio de e-mails institucionais enviados às coordenações dos cursos, bem como por divulgação em sala de aula, não causando nenhum transtorno ao funcionamento das aulas, além de divulgação pela coordenação do link do questionário em grupos de docentes, caracterizando-se, portanto, como amostragem não probabilística por conveniência. Foram obtidas 89 respostas válidas, correspondendo a uma taxa de resposta de 88,1%.

Para a aprovação, o estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Gurupi (UNIRG), sob o CAAE 94612825.0.0000.5518. Logo após sua aprovação, iniciou-se a coleta de dados.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: ter vínculo ativo na instituição no período de coleta de dados, independentemente do tempo de atuação profissional como docente, estar lecionando nos cursos de graduação da área da saúde, sendo eles: Fisioterapia, Enfermagem, Medicina, Farmácia e Odontologia, além de manterem suas atividades acadêmicas na UNIRG Campus 2, de ambos os gêneros e aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os dados foram coletados por meio de questionário eletrônico estruturado na plataforma Google Forms, garantindo praticidade e acessibilidade, contendo a versão adaptada do WHOQOL – Bref (WHOQOL Group, 1995), questões sociodemográficas e itens específicos sobre fatores de risco cardiovasculares (tabagismo, consumo de álcool, sedentarismo e carga horária de trabalho).

Posteriormente, os dados foram organizados em planilhas eletrônicas e analisados por estatística descritiva (frequências absolutas e relativas) e estatística inferencial (teste Qui-quadrado de Pearson para verificar associações entre variáveis categóricas, adotando-se nível de significância de 5%). As análises foram realizadas no software IBM SPSS Statistics, versão 30.0

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa da Universidade de Gurupi, conforme Resolução CNS nº 466/2012. Todos os participantes foram esclarecidos sobre os objetivos, riscos e benefícios da pesquisa, sendo garantidos o anonimato, confidencialidade e direito de desistir a qualquer momento.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram da pesquisa 89 docentes universitários atuantes nos cursos de graduação da área da saúde da Universidade de Gurupi (UNIRG) Campus 2, correspondendo a (88,1%) da população de 101 docentes. Observou-se predominância de docentes do curso de Medicina (n=34; 38,2%) seguido de Fisioterapia (n=20; 22,5%), Odontologia e Enfermagem (n=13 cada; 14,6%) e Farmácia (n=9; 10,1%). Quanto a faixa etária, observou-se maior predominância em docentes com 41 a 50 anos (43,82% do total dos cursos), destacando-se o curso de Medicina (55,90%). A caracterização sociodemográfica dos participantes está apresentada na Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica dos docentes da área da saúde das UNIRG, 2026

CURSOS	N	TOTAL
Medicina	34	38,2
Fisioterapia	20	22,5
Odontologia	13	14,6
Enfermagem	13	14,6
Farmácia	9	10,1
Total	89	100,0

6

Idade	Cursos					
	Medicina	Fisioterapia	Odontologia	Enfermagem	Farmácia	Total
	(n=34)	(n=20)	(n=13)	(n=13)	(n=9)	(n=89)
	%	%	%	%	%	%
25-30 anos	8,82	20	15,38	5,38	11,11	13,49
31-40 anos	20,60	20	30,77	30,77	44,44	25,84
41-50 anos	55,90	40	38,46	30,77	33,33	43,82
51 Ou mais	14,70	20	15,38	23,07	11,11	16,85
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Fonte: SANTIAGO LS, et al., 2026. Legenda: N (Número) % (Porcentagem)

O instrumento de coleta para a avaliação de indicadores contém questões referentes ao WHOQOL-Bref, sendo questões para a determinação da percepção do docente sobre QV e

hábitos de vida modificáveis. Quanto à percepção geral de QV, 65,16% (n=58) dos docentes classificaram sua QV como “Boa” ou “Ótima”, somando os dois critérios. Destacando-se o curso de Odontologia (69,24% “Bom”) denotando uma percepção de saúde positiva. Por outro lado, no curso de Enfermagem observou-se pior percepção, com 53,85% classificando a percepção de QV como “Regular”. As respostas referentes a percepção do indivíduo sobre a sua QV e pratica de atividade física estão apresentadas na Tabela 2.

Em relação a pratica de atividade física, 70,78% (n=63) dos participantes relataram praticar exercícios físicos regularmente, somando a pratica de “3 a 4 vezes e 5 vezes por semana”. No entanto, 15,74% não costumam praticar, com maiores proporções nos cursos de Farmácia (22,22%), Medicina (20,60%) e Fisioterapia (20%). Dados referentes à pratica de atividade física estão presentes na Tabela 2.

Tabela 2 – Percepção da qualidade de vida e realização de atividade física pelos docentes UNIRG,2026.

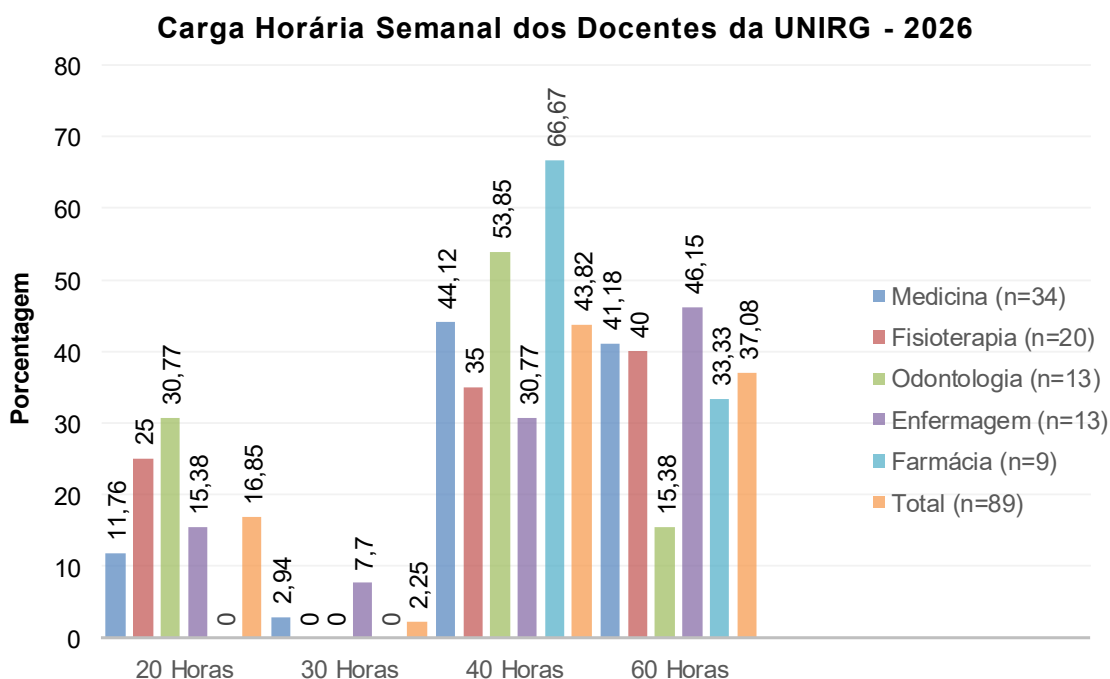
Percepção	Cursos					
	Medicina	Fisioterapia	Odontologia	Enfermagem	Farmácia	Total
	(n=34)	(n=20)	(n=13)	(n=13)	(n=9)	(n=89)
	%	%	%	%	%	%
Ótimo	35,3	45	15,38	23,08	11,12	30,33
Bom	32,35	25	69,24	15,38	44,44	34,83
Regular	29,41	25	15,38	53,85	33,33	30,33
Péssimo	2,94	5	0	7,69	11,11	4,51
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Prática atividade física/semana	Cursos					
	Medicina	Fisioterapia	Odontologia	Enfermagem	Farmácia	Total
	(n=34)	(n=20)	(n=13)	(n=13)	(n=9)	(n=89)
	%	%	%	%	%	%
1 - 2 vezes	5,88	15	15,38	38,46	0	13,48
3 - 4 vezes	44,11	50	61,53	38,46	66,66	49,43
5 vezes	29,41	15	23,09	15,38	11,12	21,35
Nunca Pratica	20,60	20	0	7,70	22,22	15,74
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Fonte: SANTIAGO LS, et al., 2026.

A carga horária semanal relevou elevada sobrecarga laboral 43,82% dos docentes trabalham 40 horas semanais e 37,08% cumprem 60 horas, totalizando 80,9% com jornada igual ou superior a 40 horas. Nos cursos de Medicina (41,18%) e Enfermagem (46,15%) observa-se a prevalência de docentes que trabalham 60 horas semanais. Respostas sobre carga horária dos docentes estão apresentadas na Gráfico 1.

Gráfico 1 – Carga Horária semanal dos docentes UNIRG, 2026



Fonte: SANTIAGO LS, et al., 2026.

A avaliação da satisfação do sono entre os docentes que participaram do estudo, apresentada na Tabela 3, mostrou-se preocupante. Somando dois critérios, somente 42,69% (n=38) dos docentes se declararam “Satisfeitos” ou ‘Muito Satisfeitos” com o sono. Índices elevados de insatisfação ou sono regular foram observados especialmente nos cursos de Farmácia (44,44% insatisfeitos) e Enfermagem (53,84% regular + insatisfeitos).

Tabela 3– Satisfação dos docentes com sua qualidade de sono UNIRG, 2026.

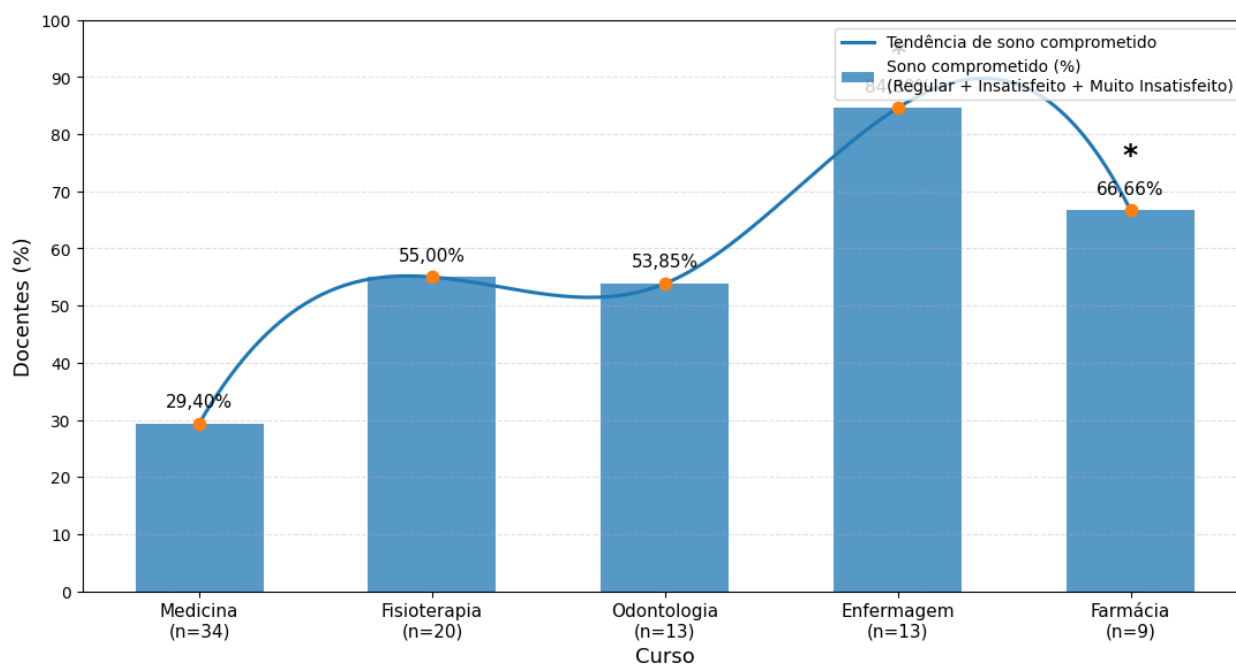
Satisfação do sono	Cursos					
	Medicina	Fisioterapia	Odontologia	Enfermagem	Farmácia	Total
	(n=34)	(n=20)	(n=13)	(n=13)	(n=9)	(n=89)
	%	%	%	%	%	%
Satisfeito	50	40	38,46	15,40	22,22	32,58
Muito Satisfeito	20,60	5	7,69	0	11,11	10,11
Regular	14,70	20	30,76	53,84	22,22	29,21
Insatisfeito	11,76	25	23,09	23,07	44,44	23,60
Muito Insatisfeito	2,94	10	0	7,69	0	4,50
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Fonte: SANTIAGO LS, et al., 2026.

A análise das características gerais da amostra indica que apesar da percepção majoritariamente positiva de QV entre docentes dos cursos de graduação da área da saúde da Universidade de Gurupi- UNIRG, existe uma exposição a elevada sobrecarga laboral e fatores de risco modificáveis para DCVs.

Observou-se associação estatisticamente significativa entre o curso de atuação dos docentes e o comprometimento da qualidade do sono (teste do Qui-quadrado de Pearson; $p < 0,05$). Os maiores índices de comprometimento do sono foram identificados entre docentes dos cursos de Enfermagem e Farmácia, sugerindo possível influência da sobrecarga laboral sobre a saúde desses profissionais.

Gráfico 2 - Distribuição da satisfação da qualidade do sono entre docentes da UnirG.



* $p < 0,05$ - teste do Qui-quadrado de Pearson.
n = número de docentes.

Fonte: SANTIAGO LS, et al., 2026.

O Ministério da Saúde enfatiza a relação intrínseca entre a atividade universitária e o desenvolvimento de DCVs. O ambiente de trabalho e a sobrecarga de tarefas influenciam de forma direta importantes fatores de risco modificáveis, tais como o estresse emocional crônico, a alimentação inadequada e o sedentarismo, além de potencialmente exacerbar fatores de risco não modificáveis preexistentes (DOBRACHINSKI L, et al., 2022). No contexto do presente estudo, esses elementos apresentam-se como importantes preditores, uma vez que a maioria dos docentes apresentam elevada carga horária semanal, o que reforça a importância de intervenções institucionais voltadas à promoção da saúde.

A prevalência de jornadas de trabalho entre 40 a 60 horas semanais (80,9%) colabora com a literatura que aponta a docência universitária como uma das profissões com acúmulo de tarefas como ensino, pesquisa e extensão, além de demandas externas que são características

principalmente de docentes da área da saúde, no qual atuam em clínicas e hospitais, consequentemente favorecendo estresse crônico, ativação do eixo hipotálamo-hipofisário-adrenal e elevação sustentada de cortisol e catecolaminas. Esses mecanismos promovem disfunção endotelial, estresse oxidativo, vasoconstrição e aceleração da aterosclerose (GUTIÉRREZ SC et al., 2021; SHARIFI JR et al., 2020).

Apesar da grande parte dos docentes praticar atividade física, o sedentarismo em cerca de 15 a 22% de alguns cursos apresenta risco relevante, pois a inatividade reduz a capacidade cardiorrespiratória, favorece o aumento de triglicerídeos no sangue. Os profissionais da saúde conhecem os fatores de risco da inatividade, porém com as múltiplas responsabilidades institucionais, o tempo para realizar atividade física com frequência se torna uma barreira. Uma análise da American Heart Association evidenciou que indivíduos fisicamente ativos apresentam redução de mortalidade por DCVs, mesmo na presença de outros fatores de risco metabólicos (GOMES et al., 2017).

O índice de satisfação dos docentes com o sono, particularmente em Enfermagem e Farmácia, constitui outro achado alarmante. A privação ou interrupção do sono eleva risco de hipertensão, dislipidemia, complicações cardiovasculares agudas, configurando fatores de risco para DCVs e para a saúde mental, resultando no estresse crônico.

O sistema cardiovascular, por sua ampla participação na adaptação ao estresse, é particularmente afetado por influências neuro-humorais. Dentre as principais alterações observam-se o aumento da frequência cardíaca, da contratilidade miocárdica, do débito cardíaco e da pressão arterial, configurando um importante mecanismo pelo qual a insatisfação com o sono contribui para os fatores de risco cardiovascular (AMARO JMRS e DUMITH SC, 2018; LUZA et al., 2025).

Diante dos resultados encontrados, que apresentaram alta carga horária, sedentarismo parcial e comprometimento significativo da qualidade do sono entre os docentes da área da saúde da Universidade de Gurupi, UNIRG, especialmente nos cursos de Enfermagem e Farmácia, estas descobertas apoiam outras evidências sobre esta profissão, sobretudo na modulação do estilo de vida, o que enfatiza a importância de atividades que promovam a saúde da docência universitária. O reconhecimento precoce desses fatores de risco é de suma relevância para as intervenções futuras.

A Universidade deve assumir um papel primário na implementação de programas voltados ao bem-estar do docente, capazes de suavizar os fatores de risco cardiovasculares identificados. Ações como a reorganização e distribuição de tarefas, a oferta de horários flexíveis

para atividades internas como pesquisa e extensão, para que realizem as atividades externas em hospitais e clínicas sem sobrecarga laboral, além da criação de espaços físicos para a realização de atividade física, programas de manejo do estresse e acesso facilitado a um suporte psicológico, essas intervenções no campus poderiam contribuir para melhorar os hábitos de vida dessa população e produtividade acadêmica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a influência da QV dos docentes universitários na predisposição ao desenvolvimento de DCVs, mapeando os principais fatores de risco presentes nessa população. Os resultados revelaram um cenário paradoxal: embora a maior parte dos participantes tenha relatado percepção positiva sobre a QV, verificou-se elevada exposição a fatores de risco modificáveis, notadamente a sobrecarga laboral, o sedentarismo em parcela importante dos docentes e, principalmente, a insatisfação com a qualidade do sono nos cursos de Enfermagem e Farmácia.

Dessa forma, a questão da pesquisa foi respondida, evidenciando que o ambiente universitário, marcado por intensa carga de trabalho, pode favorecer a adoção ou modulação de comportamentos que aumentam a vulnerabilidade dos docentes às DCVs. Estes achados reforçam a necessidade urgente de ações institucionais para a promoção de saúde no âmbito da UNIRG, com foco na reorganização da demanda de trabalho, implementação de programas de atividade física, maior cuidado com o sono e suporte à saúde mental. Essas iniciativas podem contribuir para a redução do risco cardiovascular e melhoria da QV dos docentes como também para a preservação da produtividade acadêmica e da qualidade do ensino superior.

Como limitações deste estudo, destacam-se o delineamento transversal, que não permite estabelecer relações de causalidade, o uso de dados autorreferidos, que podem sofrer subjetividade de resposta, e a realização em uma única instituição e único campus. Para estudos futuros, recomenda-se a realização de pesquisas longitudinais com amostras maiores, preferencialmente em mais de uma instituição, os quais permitam maior representatividade e a comparação entre diferentes instituições como também avaliar a efetividade de intervenções voltadas à saúde dos docentes universitários.

REFERÊNCIAS

1. AMARO JMRS, DUMITH SC. Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2018; 67(2): 94-100.

2. AVELINO EB, et al. Fatores de risco para doença cardiovascular em adultos jovens sedentários. *Brazilian Journal of Development*, 2020; 6(8): 58843-58854.
3. BAGGIO É, et al. Fatores associados ao alto nível de estresse em professores universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Psicologia e Saúde*, 2025; 17: e17152992.
4. CANCIAN QG, et al. Qualidade de vida no desenvolvimento do trabalho na percepção dos professores universitários. *BOCA*, 2023; 13(39): 371-386.
5. DOBRACHINSKI L, et al. Doenças cardiovasculares: prevalência de fatores de risco em docentes da educação universitária. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2022; 15(10): e11297.
6. GUTIÉRREZ SC, et al. Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Chakinan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 2021; 15: 166-179.
7. GOMES KK, et al. Quality of life and quality of working life health science professors at a higher education institution. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 2017; 15(1): 2-10.
8. HATA MM, et al. Análise do perfil epidemiológico de óbitos por doenças cerebrovasculares em residentes do estado do Paraná no período de 2008 a 2017. *FAG Journal of Health*, 2019; 1(3): 209-215.
9. LEITE CEA, et al. Análise da mortalidade por subgrupos de doenças cardiovasculares no Brasil antes e durante a pandemia de COVID-19 (2000-2022) por sexo e faixa etária. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2025; 28: e250033.
10. LUZA IM, et al. A eficácia de intervenções de estilo de vida na prevenção de doenças cardiovasculares. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 2025; 25: e19760.
11. MENDES RR, et al. Estresse e qualidade de vida em docentes universitários. *Revisa*, 2024; 13(1): 32-44.
12. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Doenças cardiovasculares. 2024.
13. QUEIROZ JV, NETO CDM. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em professores universitários. *Revista Multidisciplinar do Sertão*, 2021; 3(4): 556-563.
14. SHARIFI-RAD J, et al. Diet, lifestyle and cardiovascular diseases: linking pathophysiology to cardioprotective effects of natural bioactive compounds. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020; 17(7): 2326.
15. TAVARES ED, et al. Projeto de qualidade de vida: combate ao estresse do professor. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2007.
16. WORLD HEART FEDERATION. World Heart Report 2023: confronting the world's number one killer. World Heart Federation, 2023.
17. WHOQOL Group. Avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL): documento de posicionamento da Organização Mundial da Saúde. *Social Science & Medicine*, 1995; 41(10): 1403-1409.

18. XU Y, WANG Y. Job stress and university faculty members' life satisfaction: the mediating role of emotional burnout. *Frontiers in Psychology*, 2023; 14: 1111434.